

PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG PIJAT LAKTASI PADA MASA MENYUSUI DI DI WILAYAH POSYANDU LAVENDER

Shinta Ayu Retnawati, Devi

Akademi Kebidanan Anugerah Bintang
Email : shintaaqr85@gmail.com

ABSTRAK

Menyusui merupakan proses yang alamiah yang tidak mudah di lakukan. Masalah yang sering terjadi antara lain putting susu lecet, payudara bengkak, saluran susu tersumbat, mastitis, abses payudara, kelainan anatomi putting, atau bayi enggan menyusu dan produksi ASI sedikit. Metode baru yang diperkenalkan untuk mencegah dan mengatasi permasalahan produksi Asi diantaranya adalah dengan pijat Laktasi. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu menyusui terkait pijat laktasi pada masa menyusui. Metode yang digunakan adalah dengan melakukan pendidikan kesehatan pada ibu menyusui. Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan wilayah Posyandu Lavender adalah disimpulkan bahwa ibu menyusui memahami teknik pijat laktasi untuk memperlancar produksi ASI. Perlu dilakukan kegiatan pendampingan berkelanjutan sejak masa kehamilan yang bisa dilakukan melalui pembentukan kelompok diskusi baik secara langsung dengan pertemuan rutin maupun secara tidak langsung dengan whatsapp grup.

Kata Kunci: pendidikan kesehatan, pijat laktasi, masa menyusui

PENDAHULUAN

Menyusui merupakan proses yang alamiah yang tidak mudah di lakukan. Rangsangan sentuhan pada payudara ketika bayi menghisap akan merangsang produksi oksitosin yang menyebabkan kontraksi sel-sel mioepitel, proses ini disebut reflex let down atau pelepasan ASI dan membuat ASI tersedia bagi bayi. Hal-hal lain yang erat hubungannya dengan proses menyusui adalah sering terjadi putting susu lecet, payudara bengkak, saluran susu

tersumbat, mastitis, abses payudara, kelainan anatomi putting, atau bayi enggan menyusu dan produksi ASI sedikit (Bahiyatun, 2009). Novianti, (2009) mengatakan apabila masalah tersebut tidak dapat diatasi maka akan mengganggu kesinambungan pelaksanaan pemberian ASI.

Capaian target pemberian ASI eksklusif di Indonesia masih dalam kategori rendah. Hal ini membutuhkan perhatian khusus dari pemerintah karena hal ini termasuk kedalam permasalahan yang memiliki

dampak yang buruk bila tidak segera ditangani.

Di Tanjungpinang sendiri pada tahun 2019 menurut data dari Dinas Kesehatan P2P Kota Tanjungpinang cakupan asi eksklusif masih sebesar 52,8%.

Metode baru yang diperkenalkan untuk mencegah dan mengatasi permasalahan produksi Asi ini diantaranya adalah dengan pijat Laktasi. Pijat laktasi adalah tehnik pemijatan yang dilakukan pada daerah kepala atau leher, punggung, tulang belakang, dan payudara yang bertujuan untuk merangsang hormone prolaktin dan oksitosin. Hormon yang berperan dalam produksi ASI adalah hormone prolaktin dan oksitosin saat terjadi stimulasi sel-sel alveoli pada kelenjar payudara berkontraksi, dengan adanya kontraksi menyebabkan air susu keluar dan mengalir kedalam saluran kecil payudara sehingga keluar tetesan susu dari puting dan masukkedalam mulut bayi yang disebut dengan let down refleks (Indriyani, Asmuji, & Wahyuni, 2016).

Posyandu lavender merupakan salah satu posyandu di wilayah kerja Puskesmas Mekar Baru Kota Tanjungpinang, menurut hasil wawancara dengan beberapa ibu menyusui tidak memberikan ASI eksklusif kepada bayinya dengan

alasan Asi tidak keluar dan kasihan bayinya menangis sehingga bayi langsung diberikan susu formula.

Berdasarkan masalah ini maka perlu dilakukan kegiatan pemberian pendidikan kesehatan tentang pijat laktasi untuk ibu menyusui, sehingga setelah dilakukan pengabdian masyarakat ini ibu-ibu menyusui mengetahui dan mengerti bagaimana mengatasi ASI tidak keluar pada saat menyusui dengan teknik pijat laktasi yang tujuan akhirnya cakupan bayi yang mendapatkan ASI eksklusif semakin meningkat.

METODE

Metode yang digunakan adalah dengan melakukan pendidikan kesehatan pada ibu menyusui. Sebelum pelaksanaan pendidikan kesehatan, ketua bersama dengan tim meminta izin dahulu kepada ketua posyandu lavender. Setelah diizinkan maka dilakukan penyesuaian waktu dan meminta data ibu menyusui. Ketua dan tim melakukan persetujuan kepada ibu-ibu menyusui. Setelah waktu dan tempat disetujui, maka pelaksanaan disesuaikan dengan waktu yang telah disepakati.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat terkait pemberian

pendidikan kesehatan tentang pijat laktasi pada Masa Menyusui di wilayah Posyandu Lavender terlaksana pada tanggal 20 – 30 Maret 2021 bertempat di Rumah Ibu menyusui masing-masing, sesuai dengan kontrak waktu atau jadwal masing-masing yang sudah dibuat, tetap dilakukan dengan protokol kesehatan covid-19. Jumlah ibu menyusui yang diberikan pendidikan kesehatan adalah 4 orang.



Gambar 1.
Pelaksanaan kegiatan



Gambar 2.
Pelaksanaan kegiatan

Kegiatan pendidikan kesehatan kepada ibu-ibu hamil dilaksanakan sebagai berikut:

Kegiatan diawali dengan pengenalan dan penjelasan mengenai maksud dan tujuan kegiatan pengabdian masyarakat yang akan dilakukan. Kemudian dilakukan penyampaian materi dengan metode ceramah dan tanya jawab. Materi yang diberikan antara lain mengenai pengertian pijat laktasi, manfaat pijat laktasi, tujuan dilakukan pijat laktasi, waktu yang tempat dilaksanakan pijat laktasi, persiapan yang dilakukan sebelum melakukan pijat laktasi dan teknik melakukan pijat laktasi.

Setiap ibu diberikan kesempatan untuk mengajukan pertanyaan yang kemudian didiskusikan bersama. Peserta kegiatan cukup antusias dengan materi yang disampaikan. Hal ini terlihat dari pertanyaan yang diajukan. Beberapa pertanyaan yang diajukan adalah masalah asi mereka yang tidak keluar pada saat awal menyusui dan teknik pijat laktasi.

Bertambahnya pengetahuan dan keterampilan ibu tentang teknik pijat laktasi diharapkan dapat meningkatkan kesadaran ibu untuk memberikan ASI secara eksklusif kepada bayinya, sehingga proses

tumbuh kembang anak dapat berjalan dengan baik tanpa adanya hambatan.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini terselenggara atas kerjasama Akademi Kebidanan Anugerah Bintang dengan UPT Puskesmas Mekar Baru yang membawahi posyandu lavender dalam upaya meningkatkan pengetahuan ibu menyusui tentang teknik pijat laktasi dalam upaya peningkatan cakupan ASI eksklusif.

Pemahaman tentang teknik pijat laktasi secara baik dan benar melalui kegiatan promosi kesehatan dengan metode ceramah tanya jawab dan pratikum diharapkan lebih efektif sehingga meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku ibu dalam persiapan proses menyusui.

KESIMPULAN

Pijat laktasi merupakan salah satu solusi untuk mengatasi ketidاكلancaran produksi ASI. Banyak ibu menyusui tidak memberikan ASI secara eksklusif kepada bayinya

karena ketidaktahuan mereka bagaimana cara mengatasi ketidاكلancaran ASI, sehingga bayi diberikan susu formula secara dini. Setelah diberikan edukasi dan praktik pijat laktasi, terdapat peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu tentang pijat laktasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Dinas Kesehatan Pengendalian Penduduk dan Keluarga Berencana Kota Tanjungpinang (2020). Profik Kesehatan Kota Tanjungpinang Tahun 2019, Tanjungpinang: Dinas Kesehatan P2KB.
- Helina S, Harhap JR, Permatasari, SI, 2020. Buku Panduan Pelatihan Pijat Laktasi Untuk Bidan. Pekanbaru: Natika
- Linda E (2019) ASI Eksklusif. Jawa Tengah: Yayasan Jmiul Fawaid.
- Nurmala dkk (2018) Promosi Kesehatan. Surabaya: Airlangga University Press.
- Roesli Utami (2012) Inisiasi Menyusui Dini Plus ASI Eksklusif. Jakarta: Pustaka Bunda.