



Edukasi pada Ibu Postpartum tentang *Massage* Payudara dalam Peningkatan Produksi Asi

Putri Rizkiyah Salam*¹, Fita Dwi Diyanti²

^{1,2}STIKES BHAKTI AL-QODIRI

^{1,2}Program Studi D3 Kebidanan

*e-mail: sputririzkiyah@gmail.com¹

Nomor Handphone Untuk keperluan koordinasi : -

Abstrak

Edukasi pada ibu postpartum tentang Massage Payudara merupakan salah satu program yang dilakukan di Posyandu dengan melakukan kegiatan edukasi berupa penyuluhan kepada masyarakat yang hadir di posyandu. Edukasi yang optimal dapat meningkatkan pemahaman masyarakat tentang penting melakukan penambahan senam payudara pada Massage Payudara. Metode Strategi pengabdian masyarakat ini dibagi menjadi dua komponen. Yang pertama menggunakan Infocus dan buklet dan merupakan presentasi tanya jawab. Tahap kedua melibatkan demonstrasi phantom payudara. Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini ibu pascapersalinan mungkin memiliki pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana senam dan pijat payudara dapat meningkatkan produksi ASI.

Kata kunci: *penyuluhan, massage payudara*

Abstract

Education for postpartum mothers about Breast Massage is one of the programs carried out at the Posyandu by conducting educational activities in the form of outreach to the community present at the Posyandu. Optimal education can increase public understanding about the importance of adding breast exercises to Breast Massage. Methods This community service strategy is divided into two components. The first uses Infocus and a booklet and is a question and answer presentation. The second stage involved demonstrating the phantom breast. The results of this community service activity postpartum mothers may have a better understanding of how exercise and breast massage can increase milk production.

Keywords: *counseling, breast massage*

1. PENDAHULUAN

Pijat payudara merupakan salah satu metode untuk mempercepat produksi ASI. Untuk menginduksi kontraksi otot payudara yang diperlukan untuk menyusui, pijat payudara dilakukan dengan cara diurut atau dipijat di sekitar payudara [1]. Manfaat kesehatan dari menyusui untuk bayi termasuk penurunan risiko penyakit seperti diare, infeksi dada, dermatitis atopik, asma, obesitas, diabetes tipe I dan tipe II, leukemia pada masa kanak-kanak, sindrom kematian bayi mendadak (SIDS), necrotizing enterocolitis, dan keterlambatan perkembangan bayi [2]. Mengembalikan bentuk tubuh sebelum hamil, mengontrol kesuburan, dan menurunkan risiko osteoporosis, kanker payudara, kanker ovarium, serta diabetes tipe I dan tipe II adalah keuntungan bagi kesehatan ibu. [3].

Konseling adalah salah satu strategi untuk meningkatkan pengetahuan seseorang dimana dengan adanya peningkatan pengetahuan tersebut maka perilaku dan sikap seseorang akan berubah. Banyak sekali indikator perilaku sehat seseorang, diantaranya adalah pengetahuan, sikap dan perilaku. Jika berbagai indikator tersebut dapat dicapai dengan optimal maka derajat kesehatan seorang individu akan meningkat pula [4].

Indikator dari kegiatan penyuluhan ini adalah ibu nifas dapat meningkatkan pengetahuannya tentang bagaimana meningkatkan produksi ASI dengan cara massage payudara, sehingga dengan adanya penyuluhan tersebut maka masyarakat dapat melakukan sehingga dapat meningkatkan produksi ASI [5]. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat

yang berbentuk penyuluhan ini adalah untuk meningkatkan produksi ASI melalui pijat payudara dan penyuluhan kesehatan..

2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan saat Posyandu di wilayah kerja Puskesmas Arjasa dengan tema Edukasi pada ibu nifas tentang massage payudara untuk peningkatan produksi ASI yang berjumlah 20 orang. Dalam melaksanakan program tersebut dilakukan ada tahapan-tahapan, yaitu:

a. Tahap Persiapan

Tahap ini dilakukan observasi yang menjadi tempat sasaran pengabdian. Observasi dilakukan dengan mengamati keadaan masyarakat Jember serta mencari permasalahan yang dihadapi ibu nifas.

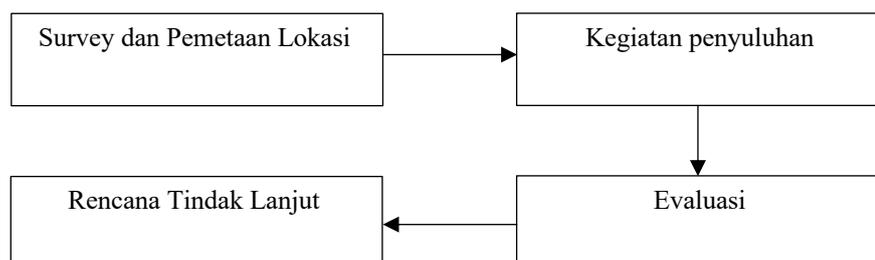
b. Pelaksanaan Program

Proses pelaksanaan upaya penyuluhan melibatkan beberapa langkah, antara lain: a) menyiapkan alat dan bahan, b) spanduk dan brosur, c) melaksanakan kegiatan penyuluhan, dan d) kegiatan ini dilakukan pada 8 Maret 2023.

c. Tahap Evaluasi

Sebelum dan sesudah konseling dilakukan kegiatan evaluasi untuk mengetahui bagaimana perubahan pengetahuan ibu nifas.. Hal tersebut dilakukan untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan ibu nifas dalam meningkatkan produksi ASI melalui massage payudara.

Pada kegiatan ini, alur pelaksanaan dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1. Alur Kegiatan Pelaksanaan Program

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil kegiatan dapat dikatakan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat yang melibatkan penyuluhan pijat payudara dapat meningkatkan kesadaran tentang cara melakukan pijat payudara. Edukasi merupakan salah satu cara dalam meningkatkan pengetahuan ibu nifas dalam mencegah terjadinya produksi ASI tidak lancar/sedikit. Edukasi perlu dilakukan secara berkala terutama dalam beberapa kasus yang saat ini masih asing dan pengetahuan masyarakat akan hal tersebut masih sangat kecil sehingga dengan adanya penyuluhan yang baik maka akan tercipta Kesehatan yang terjaga.

Mensurvei area adalah langkah awal dalam kegiatan ini. Tujuan dari survei lokasi ini adalah untuk memilih lokasi penyebaran program. Penyiapan alat dan bahan yang diperlukan

merupakan tahap kedua. Leaflet adalah instrumen dan sumber daya yang digunakan sebagai media penyuluhan. Setelah membagikan brosur, dilakukan evaluasi. Evaluasi dilakukan untuk melihat bagaimana perubahan pengetahuan ibu nifas antara sesudah menerima konseling dengan sebelumnya.



Gambar 1. Kegiatan Edukasi dan Penyuluhan tentang Massage Payudara

Berikut ini adalah evaluasi Pengetahuan Ibu Nifas tentang Massage Payudara:

Tabel 1. Pengetahuan Ibu Nifas tentang Massage Payudara:

Pengetahuan	Hasil
Pre	Cukup
Post	Baik

Berdasarkan hasil kegiatan dapat dikatakan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat yang melibatkan penyuluhan pijat payudara dapat meningkatkan kesadaran tentang cara melakukan pijat payudara. Edukasi merupakan salah satu cara dalam meningkatkan pengetahuan ibu nifas dalam mencegah terjadinya produksi ASI tidak lancar/sedikit. Edukasi perlu dilakukan secara berkala terutama dalam beberapa kasus yang saat ini masih asing dan pengetahuan masyarakat akan hal tersebut masih sangat kecil sehingga dengan adanya penyuluhan yang baik maka akan tercipta Kesehatan yang terjaga.

4. KESIMPULAN

Pada posyandu dilakukan kegiatan pemeriksaan pada ibu nifas. Kegiatan ini merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan kesadaran ibu nifas tentang cara meningkatkan produksi ASI. Kegiatan seperti penyuluhan dan pembagian brosur kepada para ibu baru tentang cara memijat payudara. Berdasarkan kegiatan yang telah dilakukan dan di evaluasi, terjadi peningkatan pengetahuan ibu nifas tentang pengetahuan cara meningkatkan Produksi ASI dengan melakukan *massage* payudara.

UCAPAN TERIMA KASIH (Bila Perlu)

-

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Aniqoh, Iin. 2013. Efek Samping Susu Formula Pada Bayi. [Online] dari :<https://www.ibudanbalita.com/forum/diskusi/Efeksamping-susu-formula-padabayi>. [Diakses tanggal 15 Februari 2023].
- [2] Astutik, Reni Yuli et al. 2015. Buku Ajar Asuhan Kebidanan Masa Nifas dan Menyusui. Jakarta : CV. Trans Info Media.
- [3] Bahiyatun. 2009. Buku Ajar Kebidanan Asuhan Nifas Normal. Jakarta : EGC.
- [4] Intarti, Wiwit Desi dan Naomi, P.H.S. 2015. Efektifitas Penambahan Terapi Penguatan Otot Pektoralis Mayor Dan Minor Pada Masase Payudara Terhadap Produksi Asi Ibu Nifas. [Online] Vol. 6 No. 1 Edisi Juni 2015 pp 1-11.
- [5] Kementerian Kesehatan. 2017. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2016. Jakarta : Kemenkes RI.
- [6] Pollard, Maria. 2016. ASI Asuhan Berbasis Bukti. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- [7] Roesli, Utami. 2011. Panduan Konseling Menyusui. Jakarta :Pustaka Bunda. [8] Abdillah , A. J., & Octaviani, A. P. (2018). Pengaruh Senam Otak Terhadap Penurunan Tingkat Demensia. *Jurnal Kesehatan*, 9(2), 112-118.
- [9] Rusdiarti.(2014). Pengaruh Pijat Oksitosin Pada Ibu Nifas Terhadap Pengeluaran ASI di Kabupaten Jember. *Akademi Kebidanan Jember*.
- [10] Syafrudin dkk. 2011. Untaian Materi Penyuluhan KIA (Kesehatan Ibu Dan Anak). Jakarta : CV. Trans Info Media.