

**Pelatihan Teknik Pijat Perah Dan Teknik Pijat Oksitoksin Pada Kader Di
Wilayah Kerja UPT Puskesmas Astambul**

Isrowiyatun Daiyah¹, Magdalena², Megawati³, Norlaila Sofia³

^{1,3,4}Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Banjarmasin

²Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Banjarmasin

E-mail : isrowiyatundaiyah.10@gmail.com

ABSTRAK

Kader merupakan bagian dari masyarakat yang bersedia bekerja sukarela dalam meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat di lingkungannya sendiri. Peningkatan kualitas yang dapat teras pada bayi baru lahir adalah pemberian air susu ibu (ASI) yang maksimal. karena di dalam ASI mengandung sel darah putih, zat kekebalan, enzim, hormon dan protein yang cocok untuk bayi. Berdasarkan data yang didapatkan bahwa masih rendahnya cakupan ASI bahkan setiap tahunnya terjadi penurunan. Penurunan cakupan ini dikarenakan beberapa sebab salah satunya kurangnya motivasi ibu sehingga rangsangan dalam produksi ASI menjadi kurang yang pada akhirnya mengakibatkan ASI tidak keluar. Salah satu cara dalam merangsang ASI dapat keluar adalah dengan melakukan pijatan dengan teknik pijat perah dan teknik pijat oksitoksin. Setelah dilakukan pelatihan pijat perah dan oksitoksin terjadi peningkatan pengetahuan dan keterampilan para kader dalam Malakukan tindakan tersebut.

Kata kunci : Teknik Pijat Perah, Teknik Pijat Oksitoksin, ASI

ABSTRACT

Cadres are part of the community who are willing to work voluntarily in improving the quality of public health in their own environment. The quality improvement that can be felt in newborns is the provision of maximum breast milk (ASI). because breast milk contains white blood cells, immune substances, enzymes, hormones, and proteins that are suitable for babies. Based on the data, it is found that the coverage of breast milk is still low and it even decreases every year. This decrease in coverage is due to several reasons, one of which is the lack of motivation of the mother so that the stimulation of breast milk production is less, which in turn results in the milk not coming out. One of the ways to stimulate breast milk to come out is by doing massage with milk massage techniques and oxytocin massage techniques. After training in milk massage and oxytocin, the cadres' knowledge and skills increased in performing these actions.

Keywords : Milk Massage Technique, Oxytocin Massage Technique, Breast Milk

PENDAHULUAN

Air susu ibu (ASI) adalah cairan kehidupan yang diciptakan Tuhan khusus bagi bayi yang mengandung sel darah putih, zat kekebalan, enzim, hormon dan protein yang cocok untuk bayi (Kemenkes RI, 2013). Berdasarkan laporan Direktorat Jendral (Ditjen) Gizi dan KIA Kementerian Kesehatan RI tahun 2015, cakupan pemberian ASI pada umur 0-6 bulan masih cukup rendah yaitu sebesar 52,3%. Angka tersebut belum mencapai target pemberian ASI eksklusif tahun 2015 sebesar 80%. Data Dinas Kesehatan Kabupaten Banjar tahun 2015 menyebutkan cakupan ASI eksklusif sebesar 60.2%, tahun 2016 sebesar 39.5%, tahun 2017 sebesar 41.8%, tahun 2018 sebesar 46,26%. Cakupan ASI yang rendah disebabkan kurangnya pengetahuan ibu tentang ASI eksklusif dan adanya ideologi makanan yang non eksklusif, sehingga tidak muncul motivasi yang kuat dari ibu untuk memberikan ASI eksklusif pada bayinya (Afifah, 2007).

Penurunan produksi ASI pada hari-hari pertama setelah melahirkan dapat disebabkan oleh kurangnya rangsangan hormon prolaktin dan oksitosin yang sangat berperan dalam kelancaran produksi ASI, Menyusui dini di jam-jam pertama kelahiran jika tidak dapat dilakukan oleh ibu akan menyebabkan proses menyusui tertunda, maka alternatif yang dapat dilakukan adalah memerah atau memompa ASI selama 10-20 menit hingga bayi dapat menyusui. Tindakan tersebut dapat membantu memaksimalkan reseptor prolaktin dan meminimalkan efek samping dari tertundanya proses menyusui oleh bayi (Evariny, 2011). Teknik memerah ASI yang dianjurkan adalah dengan menggunakan tangan dan jari, karena lebih praktis, efektif dan efisien dibanding dengan menggunakan alat bantu pompa ASI (Marmet, 2003). Metode yang digunakan adalah cara *chioe marmet* yang sering disebut dengan teknik marmet yang merupakan perpaduan antara teknik memerah dan memijat. Teknik ini memberikan efek relaks dan mengaktifkan kembali refleks keluarnya air susu atau *milk ejection reflex* (MER), sehingga ASI akan menyemprot keluar dengan sendirinya (Ulfah, 2013).

Hasil penelitian Anita Widiastuti (2015) yang berjudul “*Effect of Marmet Technique on Smoothness of Breastfeeding and Baby Weight Gain*” dikatakan bahwa pada ibu postpartum yang dilakukan teknik marmet menunjukkan hasil yang signifikan terhadap produksi ASI dimana ibu merasakan aliran ASI yang keluar pada saat menyusui dan aliran ASI terasa deras. Metode lain yang dapat membantu memaksimalkan reseptor oksitosin, merangsang *let down reflex* dan meminimalkan efek samping dari tertundanya proses menyusui adalah dengan cara melakukan pijat oksitosin (Evariny, 2008). Pijat oksitosin merupakan salah satu solusi yang tepat untuk mempercepat dan memperlancar produksi dan pengeluaran ASI yaitu dengan pemijatan sepanjang tulang belakang (vertebrae) sampai tulang costae kelima atau keenam. Pijat ini akan memberikan rasa nyaman dan rileks pada ibu setelah mengalami proses persalinan sehingga tidak menghambat sekresi hormone prolaktin dan oksitosin (Biancuzzo, 2003).

METODE PELAKSANAAN

Pengabdian masyarakat ini dilakukan di Kecamatan Astambul yang merupakan daerah yang pesat perkembangannya dan padat penduduk. Menurut data UPT Puskesmas

Astambul tahun 2017 jumlah ibu postpartum sebanyak 766 orang dan cakupan ASI Eksklusif 0-6 bulan tahun 2017 sebanyak 156 bayi dengan persentase 22,60 %. Wilayah UPT Puskesmas Astambul Kabupaten Banjar sudah memiliki kelas Bayi Balita, Kelas ibu hamil dan Kelas Ibu Postpartum. Hasil wawancara dengan bidan koordinator dan penanggung jawab KIA di Wilayah UPT Puskesmas Astambul Kabupaten Banjar belum.

Metode pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah bentuk program pendidikan masyarakat melalui kegiatan pelatihan kepada kader. Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan di UPT Puskesmas Astambul yang dimulai dari bulan bulan September sampai dengan Oktober 2020 dan diikuti oleh 30 orang kader. Pelaksanaan dilakukan sebanyak 6kali pertemuan dengan metode ceramah, tanya jawab, diskusi pada mitra (kader) disampaikan oleh dengan materi terkait teknik pijat perah dan teknik pijat oksitosin.

Materi disampaikan oleh seorang penyaji dan dibantu oleh 3 orang asisten serta 3 orang mahasiswa dengan langkah-langkah sebagai berikut:

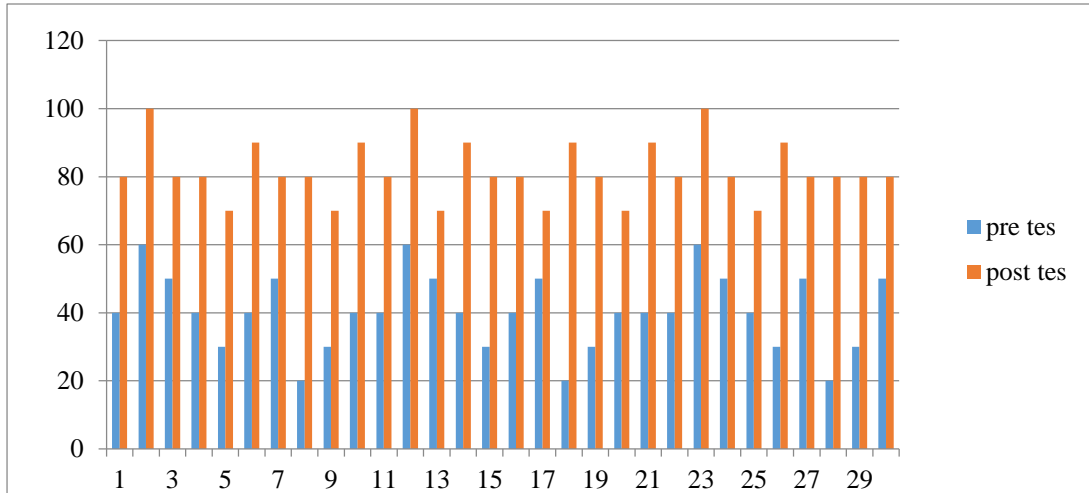
- Langkah 1 : Peserta pelatihan diberikan materi mengenai teknik pijat perah dan teknik pijat oksitosin.
- Langkah 2 : Peserta diberikan kesempatan untuk mendiskusikan materi yang telah diberikan. Kesempatan tanya jawab diberikan untuk memperjelas hal-hal yang masih menjadi keraguan.
- Langkah 3 : Peserta berlatih untuk melakukan teknik pijat perah dan teknik pijat oksitosin menggunakan alat peraga phantoom payudara dan pada sesama peserta
- Langkah 4 : Peserta diberikan bimbingan melakukan teknik pijat perah dan teknik pijat oksitosin menggunakan alat peraga phantoom payudara dan pada sesama peserta
- Langkah 5 : Peserta diberikan kesempatan mengaplikasikan hasil pelatihan kepada ibu nifas menyusui di desa masing-masing.

Evaluasi dilakukan sebanyak 2 (dua) kali yaitu untuk mengevaluasi pengetahuan kader tentang teknik pijat perah dan pijat oksitosin dilakukan pre test sebelum dan post test menggunakan kuesioner, evaluasi terhadap keterampilan kader sebelum dan setelah proses pelatihan berlangsung, dengan mempraktikkan langsung/latihan menggunakan alat peraga phantoom yang di observasi menggunakan daftar tilik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

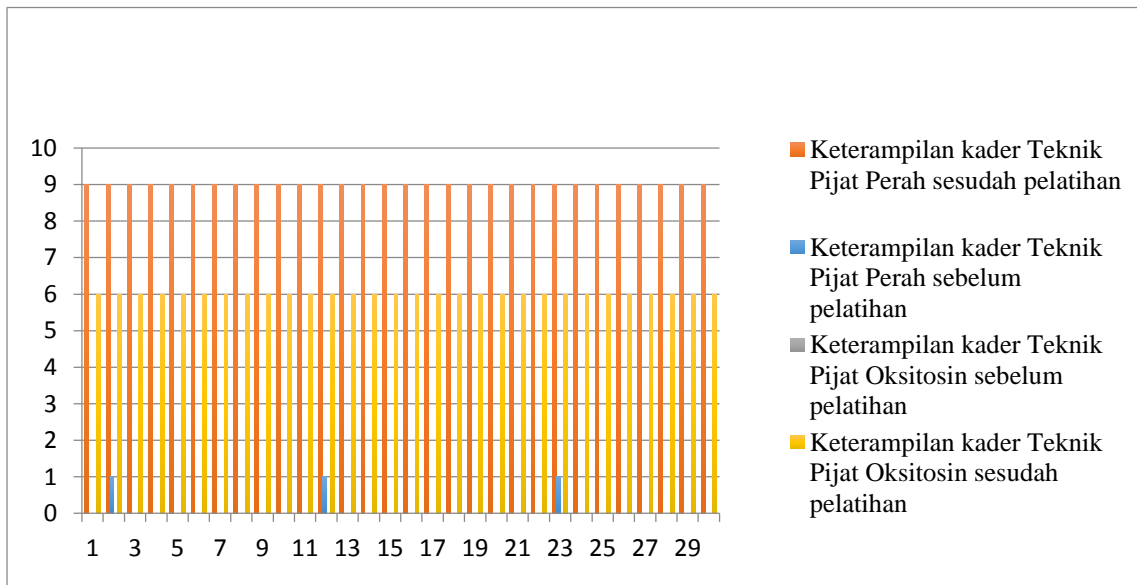
Dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan dari bulan September sampai dengan oktober tahun 2020 ini yang dihadiri oleh 30 orang kader kesehatan yang berada di wilayah kerja UPT Puskesmas Astambul diperoleh gambaran pengetahuan kader sebelum dan setelah diberikan materi pelatihan teknik pijat perah dan teknik pijat oksitosin.

Grafik 1. Penilaian pengetahuan kader sebelum dan setelah diberikan materi pelatihan teknik pijat perah dan teknik pijat oksitosin



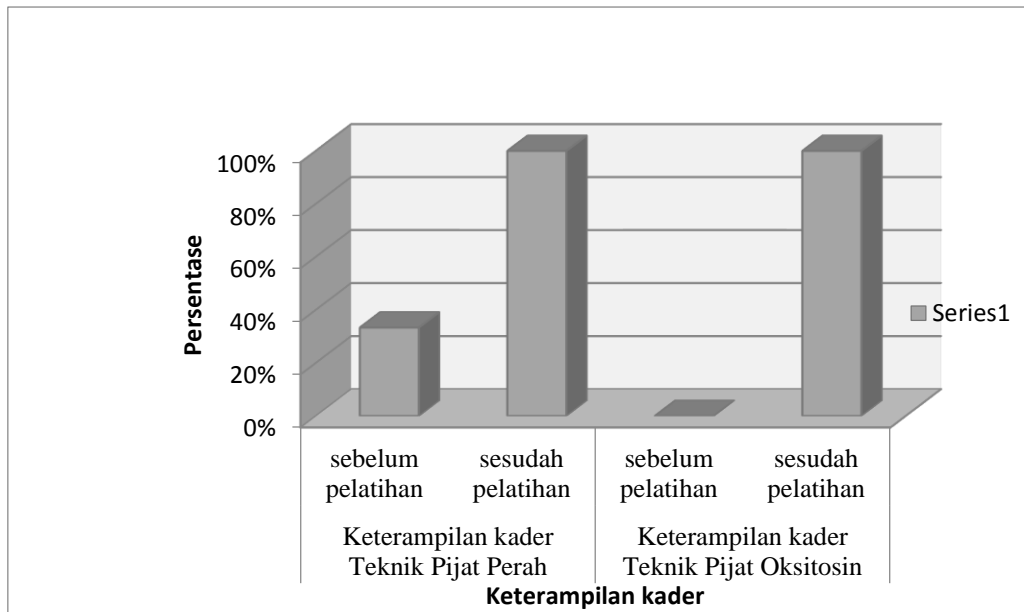
Didapati gambaran keterampilan kader melakukan teknik pijat perah dan teknik pijat oksitosin, sebelum serta setelah mendapatkan pelatihan teknik pijat perah dan pijat oksitosin.

Grafik 2 Gambaran keterampilan kader sebelum dan sesudah diberikan pelatihan teknik pijat perah dan teknik pijat oksitosin



Didapati gambaran persentase keterampilan kader melakukan teknik pijat perah dan teknik pijat oksitosin, sebelum serta setelah mendapatkan pelatihan teknik pijat perah dan pijat oksitosin.

Grafik 3 Gambaran persentase keterampilan kader sebelum dan setelah mendapatkan pelatihan teknik pijat perah dan teknik pijat oksitosin



Grafik 3 menggambarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang keterampilan kader melakukan teknik pijat perah dan pijat oksitosin sebelum dan setelah mengikuti pelatihan. Keterampilan kader dalam mengaplikasikan teknik pijat perah mengalami peningkatan dari 40% menjadi 100% dan pengaplikasian teknik pijat oksitosin kader memiliki peningkatan keterampilannya dari 0% menjadi 100%. Kader kesehatan benar-benar merasakan manfaat dari pelatihan ini. Pelatihan ini merupakan solusi dari permasalahan yang mereka dapati ketika hendak memberikan informasi ataupun membimbing ibu-ibu nifas dalam masa menyusui bayinya dikarenakan terbatasnya pengetahuan tentang teknik-teknik yang praktis dalam hal melancarkan produksi ASI. Hasil evaluasi kegiatan pelatihan pada kader setelah mengikuti pelatihan ini, didapati kader mengatakan bahwasanya pelatihan teknik pijat perah dan pijat oksitosin materinya mudah untuk dipahami, sangat mudah dilakukan dan kader bersemangat untuk memberikan informasi hasil pelatihan kepada orang lain/ibu nifas/keluarga/masyarakat, kader pun memberi saran agar ada lagi pelatihan-pelatihan yang lainnya agar masyarakat tahu akan manfaat, pentingnya ASI.

DAMPAK DAN MANFAAT KEGIATAN

Dampak dan manfaat kegiatan pengabdian pada masyarakat terkait pelatihan kader UPT Puskesmas Astambul tentang teknik pijat perah dan pijat oksitoksin sehingga kader sebagai penyambung informasi dari tenaga kesehatan yang ada di puskesmas kepada masyarakat dapat lebih percaya diri dalam menjalankan fungsinya di masyarakat seperti, memberikan informasi, membimbing ibu-ibu nifas dalam menyusui bayinya, mengatasi permasalahan ketidak lancaran Produksi ASI diawal masa menyusui bayinya.

SIMPULAN

Kegiatan pelatihan kader di UPT Puskesmas Astambul sebagai representasi kebutuhan pengembangan keterampilan kader di masyarakat khususnya dalam memberikan informasi tentang teknik pengeluaran ASI di masyarakat. Karena Dari kegiatan ini dihasilkan :

1. Pengetahuan dan pemahaman pada kader kesehatan di wilayah kerja UPT Puskesmas Astambul tentang teknik pijat perah dan teknik pijat oksitoin terjadi peningkatan dari 40% menjadi 100%.
2. Keterampilan Kader terhadap langkah-langkah teknik pijat perah ASI dan langkah-langkah teknik pijat oksitosin dilakukan dengan tepat, terjadi peningkatan dari 0% menjadi 100%.
3. Kader menjadi lebih percaya diri dalam menjalankan fungsinya di masyarakat, memberikan informasi, membimbing ibu-ibu nifas menyusui bayinya, mengatasi permasalahan ketidak lancarn Produksi ASI ibu-ibu nifas di awal masa menyusui bayinya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kepada pihak-pihak yang terlibat dalam kelancaran pengabdian masyarakat ini antara lain kepada seluruh jajaran UPT puskesmas Astambul yang melah memberikan izin kepada kami untuk melakukan dapat melakukan pengabdian masyarakat di wilayah kerja tersebut dan kepada para kader yang telah bersedia mengikuti kegiatan ini hingga akhir dan segala pihak yang telah membantu proses jelannya kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, D. N. (2007). *Faktor yang berperan dalam kegagalan praktik pemberian ASI eksklusif*. Skripsi. Semarang:PSIK FK Undip.
- Biancuzzo, M. (2003). *Breastfeeding the newborn. Clinical Strategies for nurses*. St. louis: Mosby.
- Evariny, A. (2008). *Agar ASI lancar di awal masa menyusui*.<http://www.hypno birthing.web.id/>?
- Kemendes RI. (2013). *Riset kesehatan dasar (Riskesdas)*. Jakarta: Badan penelitian dan pengembangan kesehatan kementerian kesehatan RI.
- Marmet, C. (2003). Manual expression of breast milk marmet technique. Diperoleh dari http://static1.squarespace.com/static/537cf67ee4b0785074d4a456/t/538286e7e4b050f84ce173eb/1401063143985/Breastfeeding_ManualExpression.pdf tanggal 06 Desember 2016.