

DESAKU SEHAT DENGAN PELATIHAN AKUPREUSER PADA IBU BAYI, IBU MENYUSUI DAN KADER KESEHATAN

Setiawandari¹⁾, Damarati Azaria²⁾, Hanik Lutfiyah³⁾

^{1,2,3} Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

Email: ¹setiawandari@unipasby.ac.id

Abstrak

Salah satu usaha pemerintah untuk menurunkan angka kematian ibu dan bayi adalah dengan memberikan ASI eksklusif. ASI eksklusif mempunyai manfaat yang besar dalam meningkatkan derajat kesehatan ibu dan bayi. Banyak ibu yang drop out dalam memberikan ASI nya dengan alasan produksi ASI menurun atau bayi sudah tidak cukup hanya dengan menyusu. Tujuan dari pengabdian pada masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu menyusui dan kader kesehatan tentang cara meningkatkan produksi ASI dengan akupresur pijat oksitosin, pijat bayi dan breast care. Metode yang digunakan adalah dengan ceramah, diskusi, demonstrasi dan praktik tentang pijat oksitosin, pijat bayi dan breast care. Sasaran kegiatan adalah ibu yang mempunyai bayi, ibu menyusui dan kader kesehatan sejumlah 30 orang. Pengabdian pada masyarakat dimulai dari tanggal 22 Januari sampai dengan 17 Februari 2018 bertempat di Desa Grabagan Kecamatan Tulangan Kabupaten Sidoarjo. Hasil dari pengabdian pada masyarakat adalah ibu bayi, ibu menyusui dan kader kesehatan mempunyai keterampilan dan bertambah pengetahuan serta dapat melakukan pijat oksitosin dan breast care untuk memperlancar ASI dan pijat bayi untuk kesehatan. Peserta antusias dan merasa percaya diri lebih untuk memberikan stimulasi akupresur atau pijat bayi kepada anak-anaknya, dan para kader bisa memberikan ilmu pengetahuannya kepada masyarakat lainnya.

Kata Kunci: ASI eksklusif, Pijat Oksitosin, Pijat Bayi

Abstract

One of the government's efforts to reduce maternal and infant mortality is to give exclusive breastfeeding. Exclusive breastfeeding has a great benefit in improving the health of mothers and babies. Many mothers drop out in giving its reasons breastfeeding decreased milk production, or the baby is not enough just to feed. Of this public service is to increase knowledge and skills of nursing mothers and health workers on how to increase milk production by oxytocin acupressure massage, infant massage and breast care. Used is by lectures, discussions, demonstrations and practice on oxytocin massage, infant massage and breast care. Target activities are mothers with babies, nursing mothers and health workers 30 people. Community service starting from January 22 until February 17, 2018 held in the village of the District Grabagan Tulangan Sidoarjo. Of the public service is the mother of the baby, nursing mothers and health workers have the skills and increased knowledge and can perform massage oxytocin and breast care to facilitate breastfeeding and infant massage for health. Participants are enthusiastic and feel confident more to stimulate acupressure or massage the baby to her children, and the volunteers could give his knowledge to other people.

Keywords: ASI Exclusive, Oxytocin Massage, Infant Massage, Breast Care

1. PENDAHULUAN

Pemberian Air Susu Ibu (ASI) pada bayi mempunyai banyak manfaat. Pemberian ASI dapat menurunkan angka kematian bayi, menurunkan angka kesakitan bayi, mengoptimalkan pertumbuhan, membantu perkembangan kecerdasan, dan memberikan sejumlah manfaat bagi ibu seperti membantu memperpanjang jarak kehamilan, dan terhindar dari kanker payudara dan ovarium, serta meningkatkan ikatan ibu dan bayi (Windiarto *et al.*, 2018). Berdasarkan PP RI Nomor 33 Tentang Pemberian Air Susu Ibu Eksklusif, bahwa salah satu dari tanggung jawab pemerintah adalah mengembangkan ilmu pengetahuan dan teknologi yang berkaitan dengan ASI Eksklusif (RI, 2012). Hal inilah yang mendorong pelaksana Tri Dharma Perguruan Tinggi dosen kebidanan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya melakukan pengabdian pada masyarakat di Desa Grabagan Kecamatan Tulangan Sidoarjo.

Desa Grabagan Kecamatan Tulangan terdiri dari 5 (lima) dusun, 10 (sepuluh) Rukun Warga dan 70 (tujuh puluh) Rukun Tangga. Dengan batas wilayah : sebelah utara Perumtas, sebelah barat Desa Cangkring, sebelah selatan Desa Kepunten dan sebelah timur Desa Kepuh Kemiri. Dari hasil pendataan ke 100 KK secara acak dari RW 1- 6 diperoleh data yang berkaitan dengan kesehatan ibu dan anak adalah : jumlah bayi yang tidak ASI Eksklusif usia 0-6 bulan 46,4%, jumlah PUS yang belum mengikuti program KB 32%, rendahnya akseptor KB MKJP.

Sejalan dengan hasil survey Badan Pusat Statistik 2018 melaporkan bahwa persentasi anak usia 0-5 bulan yang mendapat ASI eksklusif adalah 55,96%. Rendahnya cakupan pemberian ASI eksklusif ini dikarenakan ibu bekerja dan merasa anak kurang gizi jika hanya mendapat asupan ASI

saja, sehingga ibu dan keluarga memberikan susu formula (Statistik, 2018).

Berdasarkan Instruksi Presiden Republik Indonesia Nomor 1 Tahun 2017 Tentang Gerakan Hidup Sehat yaitu salah satu diantaranya meningkatkan pendidikan mengenai gizi seimbang dan pemberian Air Susu Ibu (ASI) eksklusif, serta aktivitas fisik. Maka dosen dan mahasiswa kebidanan Unipa sebagai bentuk tri dharma perguruan tinggi memberikan informasi dengan memberikan pelatihan akupreuser untuk meningkatkan produksi ASI dengan harapan ibu tidak *drop out* dalam memberikan ASI nya. Yang tak kalah pentingnya adalah merubah pola pikir masyarakat bahwa bayi baru lahir sampai dengan usia 6 bulan hanya cukup diberi ASI saja dan tidak membutuhkan cairan lainnya. Dan untuk ibu yang mempunyai balita tetap bisa memberikan ASI nya sampai anak usia 2 tahun.

Metode akupreuser merupakan terapi komplementer yang murah, mudah dan aman, bisa dilakukan sendiri atau oleh anggota keluarga. Pijat oksitosin, pijat bayi dan *breast care* adalah bagian dari akupreuser. Dengan melakukan pijatan pada titik akupreuser yang mempunyai sifat listrik dapat menghasilkan efek melalui mekanisme neurotransmitter kimia tubuh. Studi yang dilakukan oleh Savabi *et al* melaporkan bahwa akupresur merupakan metode efektif dalam meningkatkan volume air susu ibu menyusui (Djanah and Muslihatun, 2017).

2. METODE PELAKSANAAN

Rendahnya cakupan ibu yang memberikan ASI secara eksklusif dengan alasan penurunan jumlah produksi ASI karena ibu bekerja dan anak yang dirasa oleh orang tua kurang kenyang jika hanya diberikan ASI saja, maka solusi pemecahan masalah adalah dengan memberikan pendidikan atau penyuluhan tentang ASI dan

metode untuk meningkatkan produksi ASI, diantaranya:

- 1) Penyelenggaraan pelatihan akupreuser pijat oksitosin, pijat bayi dan *breast care*.
- 2) Tutorial dan pendampingan pelaksanaan metode pelatihan

Sehingga metode yang digunakan pada kegiatan ini adalah:

- 1) Ceramah tentang ASI eksklusif, pijat oksitosin dan pijat bayi
Metode ceramah dipilih untuk membuka wawasan peserta pelatihan secara teoritik. Presentasi yang digunakan menggunakan bahasa yang dimengerti oleh masyarakat, disertai dengan video tutorial.
- 2) Diskusi tanya jawab
Metode ini dipilih agar masyarakat bisa menyampaikan pengalaman pribadi tentang masalah-masalah yang ditemui saat menyusui. Sehingga bisa sebagai media sharing seputar ASI.
- 3) Demonstrasi
Metode ini dipilih untuk para narasumber mendemonstrasikan terlebih dahulu kepada peserta pelatihan tentang segala sesuatunya mulai dari persiapan bahan dan teknik dalam melakukan pijat oksitosin, pijat bayi dan *breast care*.
- 4) Praktik
Metode ini dipilih untuk dilakukan pendampingan secara keseluruhan maupun individual kepada peserta pelatihan, agar peserta benar-benar dapat melakukan sesuai dengan SOP.
- 5) Evaluasi kegiatan
Evaluasi kegiatan dilakukan di akhir pelatihan untuk mengetahui apa yang disampaikan telah sesuai tujuan.

Sasaran kegiatan adalah ibu bayi, ibu menyusui dan kader kesehatan sejumlah 30

orang, dengan menggunakan alat bantu phantom boneka bayi dan phantom menyusui.

Banyak pihak yang terlibat dalam kegiatan ini, diantaranya: (1) kepala Bakesbangpol Jawa Timur yang berperan dalam pemberian ijin PPM; (2) Dinas Kesehatan Kabupaten Sidoarjo yang memberikan ijin sebagai lahan PPM; (3) Kepala Puskesmas Tulangan sebagai penanggung jawab kesehatan di wilayah kerjanya; (4) Bidan Koordinator Wilayah Desa Grabagan sebagai tenaga kesehatan penanggung jawab; (5) Kepala Kecamatan Tulangan dan Kepala Kelurahan Desa Grabagan yang memberikan ijin sosialisasi kegiatan dan menyiapkan tempat pelatihan; (5) Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan yang memfasilitasi semua kegiatan dari awal sampai selesai; (6) Dosen Program Studi DIII Kebidanan sebanyak 3 orang sebagai narasumber pelatihan; (7) Kader Kesehatan yang membantu dalam pendataan sasaran; (8) mahasiswa Kebidanan semester 5 yang membantu proses kegiatan dari awal sampai akhir; dan (9) panitia pelaksana kegiatan yang berperan mulai dari perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi kegiatan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari kegiatan ini adalah peserta khususnya ibu bayi dan ibu menyusui bertambah pengetahuannya tentang ASI eksklusif dan bisa melakukan usaha meningkatkan produksi ASI dengan beberapa metode diantaranya pijat oksitosin dan *breast care*. Selain itu ibu juga dilatih pijat bayi dengan harapan dapat melakukan pemijatan sendiri kepada anak agar anak dapat tumbuh berkembang dengan optimal. Berikut ini adalah tahapan kegiatan pelatihan akupreuser yang disajikan dalam bentuk gambar:



Gambar 1. Demonstrasi pijat oksitosin

Pada **gambar 1.** dapat dijelaskan bahwa akupreuser pijat oksitosin di demonstrasikan oleh mahasiswa pada phantom. Pijat oksitosin ini bertujuan untuk meningkatkan produksi ASI ibu dengan cara menstimulasi hormone oksitosin. Pijat oksitosin dilakukan oleh suami atau keluarga yang lain dengan cara melakukan pemijatan sepanjang tulang belakang (tulang vertebrae sampai tulang costae kelima-enam) dengan durasi 3 menit dan frekuensi pemijatan 2 kali sehari. Mekanisme kerja pijat oksitosin adalah merangsang hipofisis posterior menstimulasi hormone oksitosin mengalir kedalam darah. Oksitosin menyebabkan sel-sel myopytel yang mengelilingi alveoli dan ductuli berkontraksi, sehingga ASI mengalir dari alveoli ke ductuli menuju sinus dan putting sehingga produksi ASI dapat meningkat (Nove Lestari, 2017).



Gambar 2. Demonstrasi pijat bayi

Pada gambar 2. Demonstrasi pijat bayi dilakukan oleh dosen sebagai narasumber dengan menggunakan phantom bayi. Pijat merupakan stimulasi taktil yang memiliki efek fisiologi dan biokimia di dalam tubuh. Stimulasi pijat yang dilakukan oleh ibu terhadap bayi dapat meningkatkan kedekatan ibu dan bayi, meningkatkan berat badan bayi dan dapat menstimulasi produksi air susu ibu (Tiffany Field, 2005).

Pijat mempengaruhi sistem saraf dari tepi sampai pusat. Tekanan pada reseptor saraf di kulit akan menyebabkan pelebaran vena, arteri dan kapiler sehingga akan menghambat penyempitan, melemaskan ketegangan otot, memperlambat detak jantung dan meningkatkan gerakan usus di saluran cerna dengan memberi dampak pemacuan saraf nervus vagus (saraf otak ke-10) yang berhubungan dengan sistim perut besar dan merangsang pengeluaran hormon penyerapan gastrin dan insulin, dimana kedua hormon tersebut akan meningkatkan absorpsi makanan menjadi lebih baik, sehingga bayi akan merasa cepat lapar dan akan menyusui lebih aktif serta sering. Hal ini akan merangsang peningkatan sekresi hormon prolaktin dan oksitosin ibu yang berakibat ASI akan semakin banyak diproduksi (Ina Rosalina, 2007).



Gambar 3. Demonstrasi *breast care*

Gambar 3. Dapat dijelaskan kegiatan selanjutnya adalah demonstrasi *breast care* oleh mahasiswa kebidanan. Setelah mahasiswa mendemonstrasikan *breast care*, kemudian beberapa peserta ditunjuk secara acak untuk mempraktikkan *breast care* pada phantom ibu menyusui. *Breast care* adalah perawatan payudara yang dilakukan oleh ibu bertujuan sebagai perawatan payudara dengan menjaga kebersihan payudara, kebersihan puting susu agar terhindar dari infeksi, melunakkan dan memperbaiki bentuk puting susu sehingga bayi menyusui dengan baik, merangsang kelenjar-kelenjar dan hormon prolaktin dan oksitosin untuk meningkatkan produksi ASI (Sri Wulan, 2017).



Gambar 4. Peserta mempraktekkan pijat bayi

Gambar 4. menjelaskan peserta melakukan praktik pijat bayi dengan terlebih dahulu melihat apa yang didemonstrasikan narasumber dan mempraktikkan pada phantom bayi. Jika ada langkah yang dirasa sulit, maka narasumber akan mengulang lagi beberapa kali sampai peserta paham. Metode praktik adalah metode pembelajaran dimana peserta melaksanakan kegiatan latihan atau praktik agar memiliki keterampilan yang lebih tinggi dari teori yang telah dipelajari. Metode ini dapat meningkatkan kemampuan peserta dalam mengaplikasikan pengetahuan dan keterampilan yang diperolehnya dan memberikan kesempatan peserta pelatihan

untuk mendapatkan pengalaman langsung (Ilyas Al-Hamdulillah, 2019). Pada kegiatan ini memang belum langsung dilakukan kepada bayi tetapi dengan phantom bayi peserta dapat berimajinasi tentang anatomi tubuh bayi.



Gambar 5. Evaluasi pijat bayi oleh peserta

Evaluasi kegiatan setiap sesi dilakukan diakhir prakti. Pada gambar 5 evaluasi pijat bayi dilakukan dengan menunjuk peserta secara acak, kemudian peserta maju ke meja yang telah disiapkan phantom bayi. Peserta yang mampu melaksanakan pijat bayi dengan benar walaupun tidak urut akan mendapatkan *doorprice*. Pengalihan suatu proses pengalihan pengetahuan melalui pelatihan memerlukan evaluasi untuk menunjukkan apakah tujuan pelatihan telah tercapai. Menurut Kirkpatrick (1994) untuk menentukan efektifitas dari suatu program pelatihan diperlukan evaluasi pelatihan, bukan hanya melakukan perbandingan kemampuan peserta sebelum dan sesudah pelatihan (Sopacua and Budijanto, 2007). Pada kegiatan ini evaluasi dilakukan dua kali yaitu evaluasi sesaat dilakukan setelah selesai pelatihan, evaluasi yang kedua yaitu pada saat mahasiswa melakukan *homecare*.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dari kegiatan pengabdian pada masyarakat dengan tema "Desaku Sehat dengan Pelatihan Akupreuser

pada Ibu Bayi, Ibu Menyusui dan Kader Kesehatan di Desa Grabagan Kecamatan Tulangan Sidoarjo” dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Pelatihan akupreuser pijat oksitosin, pijat bayi dan *breast care* meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu bayi, ibu menyusui dan kader kesehatan.
2. Kegiatan pelatihan sebagai media sharing informasi dan pengalaman yang bermanfaat untuk membuka wawasan tentang ASI eksklusif.

5. REFERENSI

- Al-Hamdulillah, I. Metode Pembelajaran Praktek. Available at: https://www.academia.edu/5159402/Metode_Pembelajaran_Praktek. Di akses tanggal 30 November 2019.
- Djanah, N, Muslihatun, W. N. 2017, Akupresur Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Post Partum, *Jurnal Photon*, 8(1), pp. 73–77.
- Field, T. 2005, Stimulasi dan Pijat Pada Masa Awal Tumbuh Kembang Anak. Jakarta: Johnson & Johnson Pediatric Institute.
- Lestari, N. 2017, Oxytocin Massage on Postpartum Primipara Mother to the Breastmilk Production and Oxytocin Hormone Level, *Jurnal Ners dan Kebidanan*, 4(2), pp. 120–124. doi: 10.26699/jnk.v4i.
- Rosalina I. 2007, Fisiologi Pijat Bayi. Bandung : Johnson & Johnson Indonesia & Trikarsa Multi Media.
- RI, Presiden. 2012, Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 33 Tahun 2012 Tentang Pemberian Air Susu Ibu Eksklusif. Jakarta
- Sopacua, E. and Budijanto, D. 2007, Evaluasi 4 Tahap dari Kirkpatrick Sebagai Alat dalam Evaluasi Pasca Pelatihan. *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, 10(4), pp. 371–379. Available at: <https://media.neliti.com/media/publications/21049-ID-evaluasi-4-tahap-dari-kirkpatrick-sebagai-alat-dalam-evaluasi-pasca-pelatihan.pdf>.
- Statistik, B. P. 2018, Profil Kesehatan Ibu dan Anak 2018. *Badan Pusat Statistik, Jakarta – Indonesia*. Indonesia, p. 188.
- Wulan, S. 2017, Pengaruh Perawatan Payudara (Breast Care) Terhadap Volume ASI Pada Ibu Post Partum (Nifas) Di RSUD Deli Serdang Sumut Tahun, *Jurnal Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan*, 1 No.5 (April). Available at: <https://www.researchgate.net/publication/321697072%0D>.
- Windiarto, T. *et al.* 2018, Profil Anak Indonesia, Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KPPPA). Edited by D. Romadhon et al. Indonesia.