

Pendidikan dan Pelatihan Kesehatan Metode Pijat *Endorphine* dan Oksitosin Pada Pendamping *Buteki* dalam Upaya Peningkatan Produksi ASI

¹*Iis Hanifah, dan ²Tutik Hidayati

Program Studi DIV Kebidanan STIKES Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan Genggong

*Email: naufaliis12@yahoo.com

ABSTRAK

Ibu nifas yang mengalami masalah dalam menyusui salah satunya di Desa Gading Kabupaten Probolinggo. Salah satu penyebabnya adalah semua pendamping tidak pernah menerapkan oksitosin *massage* dan *endorphine massage*. Program Kemitraan Masyarakat (PKM) ini bekerjasama dengan dua mitra yaitu di Dusun Bunut dan Dusun Krajan Desa Gading Kabupaten Probolinggo. Metode PKM yang dilakukan kepada mitra adalah pendamping *buteki* paham tentang metode pijat *endorphine* dan oksitosin. Hasil dari kegiatan PKM ini menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan ibu dan pendamping *buteki* tentang cara meningkatkan ASI secara alami. Terdapat peningkatan keterampilan pendamping *buteki* (ibu menyusui) dalam melakukan pijat *endorphine* dan oksitosin. Terdapat peningkatan motivasi ibu untuk memberikan ASI secara eksklusif. Kegiatan ini diharapkan dapat berjalan secara rutin dan berkelanjutan sehingga kegiatan ini dapat berjalan secara mandiri oleh masyarakat.

Kata Kunci: metode pijat *endorphine* dan oksitosin, pendamping *buteki*, peningkatan produksi ASI

ABSTRACT

Postpartum mothers who experience problems in breastfeeding are present in Gading Village, Probolinggo Regency. One of the causes was that assistance given never applied oxytocin masses and endorphin massage. In this Community Partnership Program (PKM), in collaboration with two partners in Bunus and Krajan communities in Gading Village, Probolinggo District, it is expected that those assisting breastfeeding mothers would have the knowledge about endorphin and oxytocin massage methods. The results of this project indicated an increase in the knowledge of mothers and companions of breastfeeding mothers about how to naturally increase breast milk production. There was an increase in skills in doing endorphin and oxytocin massage. The motivation of mothers to breastfeed exclusively was also increased. This activity is expected to run routinely and sustainably. As such, this project can be run independently by the community.

Keyword: *endorphine and oxytocin Massage Methods, companion to breastfeeding mothers, increased breastmilk production.*

PENDAHULUAN

ASI merupakan satu-satunya makanan yang terbaik untuk bayi, karena memiliki komposisi gizi yang paling lengkap untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi (Sugiarti, 2011). Pemberian ASI eksklusif sangat dianjurkan. ASI eksklusif merupakan pemberian ASI selama 6 bulan tanpa makanan tambahan lain seperti susu formula, jeruk, madu, air teh, air putih dan makanan padat seperti pisang, pepaya, bubur susu, biskuit,

bubur nasi, dan tim sejak lahir hingga bayi umur 6 bulan (Sugiarti, 2011). Bendungan air susu diartikan sebagai pembengkakan pada payudara karena peningkatan aliran vena dan limfe sehingga menyebabkan bendungan ASI dan rasa nyeri disertai kenaikan suhu badan. (Sarwono, 2005).

Beberapa hal yang menghambat pemberian ASI eksklusif diantaranya adalah produksi ASI kurang (32%), ibu bekerja (16%), ingin dianggap modern (4%), masalah

pada putting susu (28%), pengaruh iklan pada susu formula (16%), pengaruh orang lain terutama keluarga (4%) (Risksdas, 2012). Dukungan untuk pemberian ASI sangat diperlukan dari keluarga, masyarakat dan petugas kesehatan untuk menciptakan generasi yang sehat dan berkualitas (Depkes, 2009).

Pengeluaran ASI yang sedikit dipengaruhi oleh berkurangnya rangsangan hormon oksitosin. Cara kerja hormon oksitosin dipengaruhi oleh kondisi psikologis, karena itu persiapan ibu pasca bersalin merupakan faktor penting yang dapat mempengaruhi keberhasilan menyusui, stress, rasa khawatir yang berlebihan, ketidakhagiaan sangat berperan dalam kesuksesan menyusui (Roesli, 2009). Stimulasi untuk merangsang pengeluaran hormon oksitosin melalui pijat oksitosin, memberikan rasa nyaman dan menumbuhkan keyakinan pada ibu bahwa ASI pasti keluar dan ibu bisa memberikan ASI secara eksklusif dengan pijat *endorphine*.

Berdasarkan survei awal yang dilakukan pada ibu nifas di Dusun Bunut dan Krajan terdapat 24 ibu nifas terdapat 13 (54,1%) ibu nifas mengalami masalah dalam menyusui. Dari 24 ibu nifas mengatakan bahwa semua pendamping tidak pernah menerapkan *massage endorphine* dan oksitosin. Sehingga seringkali terjadi hambatan pada saat proses menyusui, timbulnya bendungan ASI yang menyebabkan ASI tidak lancar.

SOLUSI DAN TARGET LUARAN

Solusi

Pengabdian ini untuk menjawab permasalahan yang dihadapi oleh mitra, Tim pengabdian merumuskan beberapa solusi yang akan ditawarkan kepada mitra untuk mengatasi masalah yang ada. Solusi yang ditawarkan adalah pelaksanaan *workshop*, pelatihan dan pendampingan pijat *endorphine*

Target Luaran

Target luaran dari kegiatan ini adalah peningkatan ketrampilan 40 ibu-ibu menyusui di Desa Wetan Kecamatan Gading

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan kegiatan program kemitraan masyarakat *buteki* dalam upaya peningkatan produksi ASI dilakukan dalam beberapa tahap yaitu:

1. Sosialisasi program kegiatan pelatihan dan melakukan koordinasi dengan Kepala Desa
2. Pembuatan *leaflet* tentang pendidikan dan pelatihan kesehatan metode pijat *endorphine* dan oksitosin
3. Penyuluhan dan pelatihan metode pijat *endorphine* dan oksitosin kepada *buteki* (ibu-ibu menyusui)
4. Pendampingan metode pijat *endorphine* dan oksitosin ibu yang menyusui dan keluarga yang mendampingi ibu pada saat menyusui

Tim program kemitraan masyarakat memberikan penyuluhan tentang bagaimana cara alamiah dalam membantu memperlancar ASI dan mengatasi bendungan ASI Mahasiswa yang terlibat dalam pengabdian masyarakat membantu dalam mempersiapkan sarana dan prasarana, pengadaan konsumsi dan dokumentasi kegiatan serta menyiapkan presensi. Mitra ikut serta membantu dalam keefektifan kegiatan Pengabdian Masyarakat serta memenuhi kebutuhan dalam pelaksanaan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada hari Jumat tanggal 23 Februari 2018 dilaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Desa Gading Wetan Kecamatan Gading. Jumlah Peserta yang mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat sebanyak 40 peserta (100%) yang terdiri atas pendamping *buteki* dan ibu menyusui.

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan adalah peserta sangat antusias dalam menyimak penjelasan dari pelaksana kegiatan, selain itu juga kegiatan pengabdian masyarakat dibantu oleh 3 mahasiswa sehingga kegiatan ini sangat berdampak positif kepada peserta dan pelaksana kegiatan.

Secara keseluruhan kegiatan pengabdian masyarakat berjalan dengan lancar dan memberi manfaat yang besar bagi pendamping *buteki* dan ibu menyusui. Utamanya untuk memberikan pengetahuan

tentang bagaimana cara meningkatkan produksi ASI secara alami. Akhir pada kegiatan ini adalah penutup, sebelum acara pengabdian masyarakat ditutup, pelaksana kegiatan memberikan contoh bagaimana cara yang tepat dalam melakukan pijat *endorphine* dan oksitosin pada pendamping buteki yang secara langsung mempraktikkan kepada ibu menyusui.



Gambar 1. Sosialisasi kegiatan



Gambar 2. Kegiatan penyuluhan metode pijat *endorphine* dan oksitosin kepada buteki (ibu-ibu menyusui)



Gambar 3. Praktek metode pijat *endorphine* dan oksitosin

SIMPULAN DAN IMPLIKASI

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan keberhasilan dan kemanfaatan, hal ini dibuktikan bahwa peserta sudah dapat memahami makna pentingnya ASI dan bagaimana cara alami untuk memperlancar ASI yaitu dengan cara pijat *endorphine* dan oksitosin. Semua peserta sangat antusias dalam mengikuti kegiatan ini terutama pada saat penyuluhan dan praktik melakukan pijat oleh pendamping ibu menyusui.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilia. Yesie. 2011. *Hipnotetri.Rileks Nayaman Dan Aman Saat Hamil Dan Melahirkan*. Jakarta. Gagah Media.
- Depkes RI. 2007. Panduan Manajemen Laktasi
- Depkes RI. (2009). Kebijakan Departemen Kesehatan tentang Peningkatan Pemberian Air Susu Ibu (ASI)Pekerja Wanita. Jakarta
- Kemenkes RI. 2014. *Situasi Dan Analisis ASI Eksklusif*. Jakarta
- Manuaba. 2007. *Ilmu Kebidanan, Kandungan dan KB*. Jakarta: EGC

- Roesli, U. 2009. *Mengenal ASI Eksklusif*. Jakarta: PT. Pustaka Pengembangan Swadaya Nusantara.
- Riset Kesehatan Dasar(Riskesdas). (2012). *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2012*.
- Sugiarti E., Zulaekah S., &Puspowati D.S., 2011. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pemberian ASI Eksklusif Di Kecamatan Karang Malang Kabupaten Sragen*. Jurnal Kesehatan, ISSN 1979-7621, Vol. 4, No. 2, Desember 2011: 195-206.