
**PELATIHAN DAN PENDAMPINGAN *BREAST CARE* DAN PIJAT OKSITOSIN
UNTUK MENINGKATKAN PRODUKSI ASI IBU NIFAS**

Siska Desta Roza¹, Ridha Andria²

^{1,2}Universitas Bumi Persada

Email:siskadestaroja@gmail.com

ABSTRAK

KATA KUNCI:

Breast Care;
Pijat Oksitosi;
dan Produksi Asi Ibu
Nifas

Kelancaran ASI merupakan Jumlah produksi Asi yang dikeluarkan oleh payudara ibu, ASI merupakan cairan kehidupan terbaik sangat dibutuhkan oleh bayi sampai 6 bulan karena mempunyai komposisi gizi yang paling lengkap dan ideal untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi dapat memenuhi kebutuhan gizi bayi selama 6 bulan pertama. Kendala dalam menyusui, pengeluaran ASI yang sedikit mayoritas menjadi keluhan. Beberapa solusi mengatasi keluhan pengeluaran ASI yang sedikit diterapkan melalui *Breast Care* serta Pijat Oksitosin pada ibu menyusui memperbanyak jumlah ASI pasca kelahiran. Pengabdian bertujuan untuk memberikan pengetahuan tentang *Breast Care* serta Pijat Oksitosin melatih cara melakukan *Breast Care* serta pijat oksitosin pada suami atau keluarga pasien nifas di PMB Roslina, Aceh Utara. Pelatihan *Breast Care* dan pijat oksitosin dilakukan pada 15 pasien nifas dan menyusui, dilakukan tidak bersamaan karena keberadaan pasien nifas dan menyusui tidak bisa diperoleh dalam waktu yang bersamaan. kegiatan tersebut hanya terlaksana pada pasien satu per satu. Pelatihan *Breast Care* dan pijat oksitosin diajarkan pada keluarga yaitu suami atau saudaranya karena pasien tidak bisa melakukannya secara mandiri. Evaluasi selama kegiatan beberapa hasil positif diperoleh, Peserta memberikan tanggapan yang positif, Peserta mampu melakukan *Breast Care* dan pijat oksitosin secara mandiri. Kesimpulan dari kegiatan ini adalah pendidikan kesehatan dengan metode ceramah, diskusi, dan pelatihan efektif untuk meningkatkan pengetahuan tentang cara-cara memperbanyak produksi ASI. Kegiatan terlaksana dengan lancar. Peserta sangat antusias menerima penjelasan tentang memperlancar produksi ASI dengan melakukan *Breast Care* dan pijat oksitosin. Kegiatan terbukti dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang cara memperbanyak produksi ASI dan meningkatkan ketrampilan *Breast Care* dan pijat oksitosin.

PENDAHULUAN

Menyusui merupakan proses alamiah namun selama ini masih banyak ibu yang tidak berhasil menyusui atau menghentikan menyusui lebih dini. Banyak alasan yang dikemukakan ibu-ibu yang tidak menyusui bayinya antara lain sibuk bekerja, takut gemuk, dan produksi ASI kurang lancar (Veronica, 2020). Masa nifas adalah masa dimulai setelah kelahiran plasenta dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil yang berlangsung kira-kira 6 minggu. Pada masa post partum ibu nifas akan melewati fase menyusui yaitu masa dimana seorang ibu memberikan asupan gizi guna memenuhi kebutuhan nutrisi pada bayinya yang dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan dengan baik (Aritonang, 2021).

Menurut World Health Organization, ASI eksklusif adalah pemberian ASI saja tanpa memberikan makanan dan minuman lain kepada bayi sejak lahir sampai berumur 6 bulan, kecuali obat dan vitamin. Namun bukan berarti setelah pemberian ASI eksklusif, pemberian ASI dihentikan akan tetapi tetap diberikan kepada bayi sampai bayi berusia 2 tahun (Alfaridh et al., 2021). Pemberian ASI eksklusif bermanfaat bagi pertumbuhan, perkembangan, imunologis, dan psikologis serta dari segi ekonomi. Meskipun manfaat pemberian ASI eksklusif sangat besar bagi ibu dan bayi, namun capaian pemberian ASI eksklusif pada bayi masih rendah (Oktaviyana et al., 2022; Sanefuji et al., 2021).

Dalam beberapa kasus, ASI tidak dapat keluar lancar sehingga tidak dapat menyusui bayinya. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor, seperti: Frekuensi menyusui yang kurang, berat badan lahir rendah (BBLR), prematur, adanya penyakit akut/kronik, dan perawatan payudara yang kurang. Perawatan payudara sebagai persiapan untuk menyusui bayinya, karena payudara merupakan organ esensial penghasil ASI yang menjadi makanan pokok bayi baru lahir sehingga perlu dilakukan perawatan sedini mungkin. Perawatan payudara berupa pemijatan payudara untuk memperbaiki sirkulasi darah, merawat puting payudara agar bersih dan tidak mudah lecet, ini bermanfaat untuk memperlancar pengeluaran ASI (Fatmawati, 2019).

Upaya mengatasi masalah tersebut dapat dilakukan dengan cara melakukan perawatan payudara pada masa nifas. Cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan produksi ASI

adalah dengan melakukan perawatan payudara atau breast care dan pijat oksitosin yang bertujuan untuk melancarkan sirkulasi darah dan mencegah tersumbatnya saluran produksi ASI sehingga memperlancar pengeluaran ASI, memelihara kebersihan, dan mengatasi puting susu datar yang terbenam. Gerakan pada perawatan payudara bermanfaat melancarkan refleksi pengeluaran ASI. Selain itu juga merupakan cara efektif meningkatkan volume ASI. Perawatan payudara adalah suatu metode untuk meningkatkan produksi ASI dan Salah satu cara untuk melancarkan dalam proses menyusui dengan melakukan perawatan payudara secara teratur (Fatmawati, 2019). Pijat oksitosin bertujuan merangsang pelepasan hormon oksitosin yang penting dalam proses laktasi, sedangkan breast care membantu memperlancar aliran ASI.

Perawatan payudara bertujuan melancarkan peredaran darah sehingga ASI dapat keluar dengan lancar. Selain itu, perawatan payudara juga dapat meningkatkan produksi ASI. Kejadian bendungan ASI yang sering dialami oleh ibu menyusui juga dapat dicegah dengan melakukan perawatan payudara secara rutin. Dalam rangka mengoptimalkan masa laktasi, maka ibu menyusui perlu melakukan perawatan payudara secara benar dan rutin. Untuk itu, peran aktif petugas kesehatan terutama bidan sangat diperlukan dalam memberikan KIE (Konseling, Informasi, dan Edukasi) tentang perawatan payudara secara benar. Pemberian KIE dimulai sejak ibu hamil sampai masa nifas (A. N. Sari & Istighosah, 2022). Perawatan payudara (breast care) memiliki peran penting dalam mendukung proses laktasi karena setiap langkah dalam teknik ini berhubungan langsung dengan mekanisme fisiologis payudara. Secara anatomi, payudara terdiri dari jaringan kelenjar susu, saluran lactiferus, pembuluh darah, dan jaringan ikat. Semua struktur ini bekerja melalui sistem hormonal dan mekanis untuk menghasilkan serta mengeluarkan ASI. Oleh karena itu, tindakan seperti pijatan, kompres hangat, dan stimulasi puting pada breast care dapat memengaruhi proses fisiologis secara signifikan.

Berdasarkan teori tersebut, penting untuk mengeksplorasi efektivitas kombinasi antara pijat oksitosin dan breast care dalam mendukung kelancaran produksi ASI pada ibu post partum. Penggunaan kedua teknik ini diyakini dapat memberikan hasil yang lebih optimal dalam meningkatkan produksi ASI serta kenyamanan ibu selama menyusui. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi seberapa besar pengaruh pijat oksitosin

dengan breast care terhadap produksi ASI pada ibu post partum, mengingat pentingnya pemberian ASI eksklusif bagi kesehatan bayi dan perkembangan masa depan mereka. Kondisi ibu post partum yang menghadapi berbagai tantangan dalam menyusui, seperti nyeri pada payudara, stres, dan kelelahan, sering kali mempengaruhi produksi ASI. Oleh karena itu, pemberian asuhan keperawatan yang mencakup intervensi non-farmakologi seperti pijat oksitosin dan breast care dapat menjadi solusi yang efektif untuk meningkatkan produksi ASI. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat ditemukan bukti yang lebih kuat mengenai pengaruh kedua teknik tersebut dalam mendukung kelancaran pemberian ASI eksklusif pada ibu post partum, serta memberikan kontribusi positif terhadap praktik keperawatan yang lebih holistik dalam perawatan ibu dan bayi.

METODE PENGABDIAN MASYARAKAT

Kegiatan pengabdian ini akan dilaksanakan di Praktek Mandiri Bidan roslina yang berfokus pada pemberian edukasi dan praktik cara perawatan payudara, pijat oksitosin, serta cara deteksi dini komplikasi kepada ibu nifas sebanyak 15 orang. Metode pelaksanaan kegiatan adalah sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan

Tahapan ini merupakan langkah awal berupa koordinasi dengan kader dan bidan desa termasuk jumlah sasaran. Semua ini akan terlaksana melalui pendekatan yang dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat dengan memanfaatkan kesempatan dalam membina dan memfasilitasi kegiatan.

2. Tahap Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan ini dilaksanakan di PMB roslina. Kegiatan diawali dengan pengisian kuesioner pretest kemudian dilanjutkan dengan pembagian booklet perawatan payudara dan pijat oksitosin. Booklet tersebut diberikan sebagai bahan belajar bagi ibu nifas. Selanjutnya dilakukan penyuluhan dengan menggunakan media powerpoint terkait manfaat pijat oksitosin, perawatan payudara, serta cara deteksi dini komplikasi pada ibu nifas untuk meningkatkan pengetahuan ibu terkait materi tersebut. Selanjutnya, dilakukan pemeriksaan tekanan darah dan kadar hemoglobin yang kemudian dilanjutkan dengan demonstrasi pijat oksitosin pada ibu. Setelah diajarkan, dibentuk kelompok yang terdiri

dari dua orang untuk secara bergantian mempraktikkan pijat oksitosin pada pasangan masing-masing. Bagi ibu yang berdasarkan hasil observasi, masih kurang tepat dalam melakukan pijat oksitosin, maka akan dilakukan pendampingan secara khusus oleh tim pelaksana.

3. Tahap Evaluasi Dan Monitoring

Evaluasi pengetahuan ibu diukur melalui kuesioner pretest dan posttest sedangkan keterampilan dinilai berdasarkan observasi langsung oleh tim pelaksana. Hasil analisis data dibuatkan laporan dan selanjutnya sampaikan kepada pihak PMB roslina dan pemangku kepentingan untuk dapat ditindaklanjuti. Hasil monitoring ini ditindaklanjuti oleh PMB roslina untuk perencanaan program rutin monitoring kesehatan dan upaya ibu nifas dalam meningkatkan produksi ASI, khususnya pijat oksitosin dengan melakukan kunjungan langsung ke rumah ibu-ibu nifas yang dibantu oleh kader.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan dilakukan sesuai perencanaan, yaitu di PMB roslina dengan melakukan upaya peningkatan produksi ASI dan deteksi dini komplikasi pada ibu nifas. Kegiatan diawali dengan pembagian kuesioner untuk penilaian pengetahuan awal ibu nifas sebelum diberikan materi. Selanjutnya dilanjutkan dengan pemeriksaan tekanan darah untuk mengetahui kondisi ibu.



Terjadi perubahan pengetahuan antara pretest dan posttest yang menandakan secara signifikan terjadi peningkatan pengetahuan ibu nifas sebelum dan setelah diberikan. Adanya peningkatan pengetahuan ibu nifas dapat dipengaruhi dari metode yang digunakan, yakni penyampaian materi terkait manfaat pijat oksitosin, perawatan payudara, serta cara deteksi dini komplikasi menggunakan power point, booklet, dan adanya sesi diskusi atau tanya jawab. Pengaruh media pembelajaran, seperti media power point terhadap peningkatan pengetahuan ini sejalan dengan (Habibi & Rusdi, 2018). Adapun untuk keterampilan ibu nifas dalam melakukan pijat oksitosin, berdasarkan hasil observasi dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan keterampilan pada seluruh ibu nifas (100%). Hal ini tampak dari kemampuan ibu nifas untuk mempraktikkan pijat oksitosin sesuai dengan prosedur. Metode demonstrasi dan pendampingan yang dilakukan merupakan bagian yang berperan dalam peningkatan keterampilan ibu nifas tersebut. Hal ini sesuai dengan hasil kegiatan pengabdian Aryani & Alyensi (2019) yang hasilnya terdapat peningkatan keterampilan bidan dalam melakukan pijat oksitosin yang diajarkan melalui demonstrasi.



Tujuan dilakukannya pijat oksitosin dan perawatan payudara yaitu untuk membantu peningkatan produksi ASI pada ibu nifas (Saputri et al., 2019). Pijat oksitosin adalah pemijatan tulang belakang costae lima hingga enam sampai scapula dengan gerakan memutar yang dilakukan pada ibu setelah melahirkan untuk membantu kerja hormon oksitosin menyampaikan sinyal ke hipotalamus. Manfaat pijat oksitosin sendiri adalah untuk merangsang kerja oksitosin dalam mengalirkan ASI keluar sehingga produksi ASI menjadi lebih banyak. Adapun manfaat lainnya yaitu mempercepat penyembuhan luka bekas implantasi plasenta, mencegah terjadinya perdarahan post partum, dapat mempercepat terjadinya infolusi uterus, meningkatkan produksi ASI dan meningkatkan rasa nyaman pada ibu menyusui (Siregar et al., 2020)

Perawatan payudara merupakan teknik pemijatan untuk merangsang sekresi hormon oksitosin dalam menghasilkan ASI sedini mungkin yang memiliki peranan penting

dalam menghadapi masalah ketika menyusui (Widiastini et al., 2020). Adapun perawatan payudara pada ibu nifas meliputi kebersihan payudara sebelum dan sesudah menyusui, perawatan puting susu agar tidak lecet, puting menjadi lemas dan tidak keras atau kering sehingga bayi dapat merasa nyaman ketika diberikan ASI. Manfaat perawatan payudara adalah untuk meningkatkan produksi ASI, menghindari adanya bendungan ASI dan kebersihan payudara lebih terjaga (Katuuk, 2018).



KESIMPULAN

Dilaksanakannya kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu nifas terkait pentingnya pemberian ASI, perawatan payudara, pijat oksitosin, dan deteksi dini komplikasi ibu nifas guna mengoptimalkan pemberian ASI eksklusif dan meningkatkan kesehatan ibu. Hasil dari kegiatan ini adalah terdapat peningkatan pengetahuan ibu nifas antara pretest dan posttest dengan serta adanya peningkatan keterampilan ibu nifas dalam melakukan pijat oksitosin sebesar 100%. Diharapkan ibu nifas dapat menerapkan terapi pijat oksitosin serta bisa melibatkan anggota keluarganya agar produksi ASInya meningkat dan pemberian ASI eksklusif tercapai. Kegiatan secara berkala perlu dilakukan untuk memberikan rasa nyaman dan senang pada ibu yang menyusui terlebih pada ibu muda, serta perlu dilakukan perluasan wilayah kegiatan ini semakin bermanfaat secara luas dan meminimalisir adanya komplikasi yang akan terjadi pada ibu nifas.

DAFTAR PUSTAKA

Veronica. (2020). Hubungan perawatan payudara dengan kelancaran ASI pada ibu nifas. *Jurnal Keperawatan Priority*, 3(2), 13-22. DOI: 10.34012/jukep.v3i2.959.

- Aritonang, J. Y. T. O. S. (2021). Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas Disertai Kisi-Kisi Soal Ujian Kompetensi. Deepublish.
- Fatmawati, L., Syaiful, Y., & Wulansari, N. A. 2019. Pengaruh Perawatan Payudara Terhadap Pengeluaran Asi Ibu Post Partum (The Effect of Breast Care in the Milk Output of Post Partum Mother). *Journal of Ners Community*, 10(November), 169–184. <http://journal.unigres.ac.id/index.php/JNC/article/view>
- Alfaridh, A. Y., Azizah, A. N., Ramadhaningtyas, A., Maghfiroh, D. F., Amaria, H., Mubarakah, K., Arifatuddina, M., Shafira, N., Widyasanti, N., Kumala, S. S., Program, A. N., Ilmu, S., Maskarakat, K., & Masyarakat, K. (2021). Peningkatan Kesadaran dan Pengetahuan tentang ASI Eksklusif pada Remaja dan Ibu dengan Penyuluhan serta Pembentukan Kader Melalui Komunitas “CITALIA.” *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat (Pengmaskesmas)*, 1(2), 119–127.
- Oktaviyana, C., Pratama, U., Igbal, M., Fitriya, I. R., Adha, M. N., & Nelly, Z. N. (2022). Determinan Kegagalan Pemberian Asi Eksklusif Pada Ibu Menyusui Di Wilayah Puskesmas Banda Raya Kota Banda Aceh. *Care : Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 10(3), 438–449. <https://doi.org/10.33366/jc.v10i3.3839>
- Sari, A. N., & Istighosah, Z. (2022). Pengaruh edukasi breast care terhadap pengetahuan dan keterampilan ibu menyusui. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 13(2), 145-152.
- Habibi, M., & Rusdi, R. (2018). Pengaruh Media Slide Presentasi Dalam Menunjang Peningkatan Pengetahuan Tentang Gerakan Shodaqoh Sampah Muhammadiyah Pada Siswa Kelas V Sd Muhammadiyah 4 Samarinda Kalimantan Timur. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Lingkungan Dan Pembangunan*, 19(02), 50–64. <https://doi.org/10.21009/plpb.192.05>
- Aryani, Y., & Alyensi, F. (2019). Penerapan Pijat Oksitosin Dalam Upaya Memperbanyak Produksi Asi Melalui Pelatihan Bagi Para Bidan. *Dinamisia : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 361–367. <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v3i2.3680>

- Saputri, I. N., Ginting, D. Y., & Zendato, I. C. (2019). Pada Ibu Postpartum experimental with the One Group Pre and Post Test Design . The population in. *Jurnal Kebidanan Kestra (JKK)*, 2(1), 68–73.
- Siregar, G. G., Purba, T. J., Anatasya, S., & Gulo, R. A. P. (2020). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Postpartum. *Jurnal Penelitian Kebidanan & Kespro*, 2(2), 53–58.
<https://doi.org/10.36656/jpk2r.v2i2.245>
- Widiastini, P. M. F., Sugiartini, D. K., & Lutfiana, I. (2020). Efektivitas Perawatan Payudara Pada Ibu Nifas Dalam Melancarkan Produksi ASI: Literature Review. *Jurnal Kesehatan Midwinerslion*, 5(2), 408–417.
- Katuuk, M. (2018). Hubungan pengetahuan perawatan payudara dengan kelancaran produksi asi pada ibu post partum di ruangan dahlia rsd liun kendaghe tahuna kabupaten kepulauan sangihe