

**PELATIHAN PIJAT LAKTASI BAGI BIDAN DI KOTA PEKANBARU
TAHUN 2020
(Massage Training For Midwives In Pekanbaru City In 2020)**

Siska Helina¹, Juraida Roito Hrp², Septi Indah Permata Sari³

^{1,2,3}Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Riau

email: siska@pkr.ac.id, juraidahrp@yahoo.com, septi@pkr.ac.id

Received : 15 Feb 2021

Revised : 21 Mei 2021

Accepted : 28 Juni 2021

Abstract

The presentation of exclusive breastfeeding in Indonesia in 2018 decreased in 2019, this figure was below the national target of 80%. The new method introduced to overcome problems in breastfeeding is Lactation Massage, which is effective in overcoming problems that arise during breastfeeding. The purpose of this activity is to provide lactation massage training for midwives in Pekanbaru City. This activity was carried out online for 16 midwives who work in pratama and PMB clinics in Pekanbaru City. Implementation time for 8 months. The implementation method consists of Pre-test, Massage Training, Evaluation of massage and Post-test. This activity was carried out for 8 meetings. The results of the activity showed an increase in the average knowledge of Midwives from 56 to 75. The evaluation of skills through video was good. It is recommended to carry out lactation massage training to midwives on an ongoing basis with a larger number of participants.

Keywords: *breastfeeding, lactation massage, midwife*

Abstrak

Presentasi pemberian ASI eksklusif di Indonesia pada 2018 mengalami penurunan pada tahun 2019, angka tersebut berada dibawah target nasional sebesar 80%. Metode baru yang diperkenalkan untuk mengatasi permasalahan dalam pemberiana ASI adalah Pijat Laktasi, dimana efektif untuk mengatasi masalah-masalah yang timbul saat menyusui. Tujuan dari kegiatan ini adalah memberikan pelatihan pijat laktasi untuk Bidan di Kota Pekanbaru. Kegiatan ini dilaksanakan secara daring terhadap 16 Bidan yang bekerja di klinik pratama dan PMB di Kota Pekanbaru. Waktu pelaksanaan selama 8 bulan. Metode pelaksanaan terdiri dari Pre test, Pelatihan pijat Evaluasi pijat dan Post test. Kegiatan ini dilaksanakan sebanyak 8 kali pertemuan. Hasil kegiatan didapatkan peningkatan rata-rata pengetahuan Bidan dari 56 menjadi 75. Evaluasi keterampilan melalui video adalah baik. Disarankan untuk melakukan pelatihan pijat laktasi pada bidan secara berkesinambungan dengan jumlah peserta yang lebih banyak lagi.

Kata Kunci : *ASI, Pijat Laktasi, Bidan*

1. PENDAHULUAN

ASI merupakan pilihan yang terbaik bagi bayi karena didalamnya mengandung antibodi dan lebih dari 130 jenis zat gizi, seperti *Arachidonic Acid* (AA), *Decosahexanoic Acid* (DHA), *taurin* dan *spingomyelin* yang tidak terdapat dalam susu sapi. (Yuliarti, 2013). Data yang diperoleh dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia cakupan pemberian ASI eksklusif pada bayi 0-6 bulan tahun 2018 sebesar 65,16% artinya cakupannya masih kurang dari target nasional sebesar 80% (Kemenkes RI, 2018). Persentase pemberian ASI Eksklusif pada bayi 0-6 bulan di Provinsi Riau pada tahun 2016 sebesar 37%. Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru cakupan pemberian ASI Eksklusif di Kecamatan dan Puskesmas sekota Pekanbaru tahun 2018 adalah 43,97% dan terjadi penurunan tahun 2019 sebesar 40,45 %.

Cakupan pemberian ASI eksklusif sangat di pengaruhi oleh berbagai hal, selain dari faktor ibu faktor lain yang juga mempengaruhi cakupan ASI Eksklusif adalah terbatasnya keterampilan dan pengetahuan bidan untuk memperlancar ASI dengan melakukan pijat laktasi. Upaya yang dilakukan oleh tenaga kesehatan terhadap peningkatan laktasi adalah dengan melaksanakan Inisiasi Menyusui Dini (IMD) pada Asuhan Persalinan Normal (APN), promosi kesehatan pentingnya laktasi, dan penyuluhan laktasi pada kelas hamil. Namun cakupan ASI Eksklusif masih rendah. Oleh karena itu butuh terobosan yang memang dapat efektif mengatasi masalah-masalah seputar pemberian ASI dan menaikkan cakupan. Metode baru yang diperkenalkan untuk mencegah dan mengatasi permasalahan dalam pemberian ASI diantaranya adalah dengan melakukan pijat Laktasi.

Tujuan pelaksanaan pengabdian ini untuk memberikan pelatihan pijat laktasi untuk Bidan di Kota Pekanbaru sebagai upaya dalam meningkatkan keterampilan bidan dan untuk meningkatkan cakupan ASI Eksklusif. Setelah pelaksanaan pengabdian masyarakat diharapkan bidan yang bertugas di klinik pratama dan praktik mandiri bidan yang ada di kota Pekanbaru dapat memahami hal-hal yang berkaitan dengan kelancaran menyusui sehingga cakupan ASI eksklusif dapat meningkat.

2. METODE

Kegiatan dilaksanakan mulai bulan Mei sampai dengan bulan Desember 2020 (8 bulan) terhadap 16 Orang Bidan yang praktik di Kota Pekanbaru. Tempat pelaksanaan kegiatan secara daring melalui zoom, secara luring di klinik pratama Afiyah, praktik mandiri bidan Dince Safrina, dan praktik mandiri bidan Siti julaeha. Secara umum, semua uraian kegiatan pada kerangka pemecahan masalah dapat terealisasi dengan baik dan lancar, Pada tahapan persiapan tim Pengabdian melakukan peninjauan dan mencari informasi yang berkaitan dengan kegiatan yang akan dilakukan dan bidan di Kota Pekanbaru yang bersedia mengikuti pelatihan dengan berkomitmen mengikuti kegiatan secara terus-menerus. Mengurus permohonan izin, kontrak waktu, membuat grup WA serta pembuatan buku panduan pijat laktasi bagi bidan dan bahan sosialisasi tentang ASI.

Pada tahap Pelaksanaan melakukan pengukuran pengetahuan awal (*pretest*) tentang tentang ASI dan Pijat Laktasi. Setelah dilakukan pengukuran pengetahuan awal kemudian melakukan review materi-materi tentang ASI dan Pijat Laktasi. Setelah itu dilakukan pelatihan Pijat Laktasi. Kegiatan Pengabdian ini dilakukan secara virtual dan secara langsung. Dilakukan secara virtual dengan menggunakan aplikasi WA Group, Zoom dan Google Form, hal ini dikarenakan pada saat pelaksanaan pengabdian ini sudah di berlakukan *Sosial Distancing* akibat adanya wabah Covid-19, namun beberapa kali kegiatan juga dilaksanakan secara langsung dengan menerapkan protokol Kesehatan saat pelaksanaan Praktek dan Evaluasi pijat laktasi.

Pada tahap evaluasi, dilakukan dengan mengisi soal Post test tentang ASI dan pijat laktasi, selanjutnya dilakukan evaluasi keterampilan praktik pijat laktasi pada ibu menyusui yang dilakukan langsung oleh bidan yang telah dilatih. Monitoring evaluasi dilaksanakan oleh tim pengabdian, tim reviewer dan tim monev dari Pusat penelitian dan pengabdian masyarakat Poltekkes Riau secara

luring. Kegiatan selanjutnya yaitu pengolahan data. Data yang sudah didapatkan selama melakukan kegiatan diolah dan dianalisa berupa persentase dan rata-rata pengetahuan peserta pelatihan pijat laktasi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian Masyarakat pada tahun 2020 ini dilakukan ditengah wabah Covid-19 dengan menggabungkan 2 metode yaitu menggunakan metode Daring dan Luring, dengan jumlah peserta sebanyak 16 orang Bidan di Kota Pekanbaru yang bekerja di 8 Klinik Pratama/PMB. Pertemuan pertama bertujuan agar para peserta pelatihan saling mengenal satu sama lain sehingga tercipta iklim yang kondusif untuk dilakukan pelatihan. persamaan persepsi terkait tujuan kegiatan serta hak dan kewajiban sebagai peserta pelatihan.

Kontrak waktu dan inform consent dengan menggunakan aplikasi Google Form.

Pada pertemuan ke 2 diberi Pre Test untuk mengetahui pengetahuan Bidan terkait Manajemen Laktasi dan Pijat Laktasi. Dimana kegiatan Pre Test dilakukan menggunakan aplikasi Google Form, dimana rata-rata pengetahuan responden tentang ASI dan pijat laktasi pada saat pre test adalah 65.94. Dalam sesi pertemuan dua ini dilakukan diskusi dengan peserta pelatihan dan saling *sharing* berbagi pengalaman tentang kendala/masalah dalam upaya menyukseskan ASI Eksklusif di klinik tempat mereka bekerja. Analisa hasil pre dan post test kegiatan pengabmas disajikan pada tabel berikut ini :

Hasil Pre dan Post Test Pengetahuan Bidan Tentang Manajemen Laktasi dan Pijat Laktasi di Kota Pekanbaru Tahun 2020

Variabel	Median	Rata-rata	Min-Max
Pre Test	65,94	56	50-85
Post Test	75,63	75	55-95

Pada pertemuan yang ke 3 bertujuan untuk memberikan materi tentang Manajemen Laktasi. Pemberian materi dilakukan dalam 2 sesi yang mana dalam pemberian materi ini menekankan tentang Manajemen Laktasi dan Konsep dari pijatan. Materi Manajemen Laktasi berisi tentang fisiologi laktasi, pengelompokan ASI berdasarkan jenis, Kandungan ASI, Manfaat Menyusui, Fisiologi pengeluaran ASI, keunggulan ASI dibandingkan susu formula, cara menyimpan ASI, faktor penyebab ASI tidak lancar. Pertemuan ke 4 dan 5 selanjutnya materi tentang konsep pijat yang dalam penyampaiannya dilakukan juga demonstrasi menggunakan alat peraga seperti boneka bayi dan payudara, diharapkan dengan dilakukannya demonstrasi ini peserta lebih memahami tentang materi yang diberikan. Pada pertemuan ke 6 yaitu kegiatan post test terkait materi yang sudah diberikan. Setelah dilakukan pengisian kuesioner secara daring melalui aplikasi google form dengan akses link. Rata-rata pengetahuan responden tentang ASI dan pijat laktasi pada post test adalah 75.63.

Pertemuan 7 dan 8 Praktik pijat laktasi dilakukan secara individu di klinik masing-masing dengan pasien ibu nifas. Evaluasi keterampilan dilakukan melalui media daring dan luring. Dengan cara peserta pelatihan mengirimkan video pelaksanaan pijat laktasi. Video tersebut kemudian di *review* oleh Tim Pengabdian Masyarakat, dilakukan penilaian terhadap prosedur Tindakan yang dilakukan sesuai dengan SOP. Kegiatan ini bertujuan untuk melihat peningkatan keterampilan peserta setelah dilakukan pelatihan pijat Laktasi. Rata-rata pengetahuan responden tentang ASI dan pijat laktasi pada pre dan post test adalah 65.94 menjadi 75.63. Terjadi peningkatan pengetahuan responden dimana nilai rata-rata sebelum dilakukan pelatihan adalah 56 sedangkan setelah dilakukan pelatihan meningkat menjadi 75. Dengan meningkatnya pengetahuan peserta diharapkan dapat meningkatkan motivasinya untuk mendukung program pemerintah dengan memberikan ASI Eksklusif selama 6 bulan dengan melakukan metode pijat Laktasi sebagai salah satu metode yang digunakan untuk memperlancar pengeluaran ASI dan menanggulangi masalah-masalah yang sering ditemui dalam memberikan ASI.

Menurut Yulianti (2012) *massage* merupakan salah satu terapi pendukung yang efektif untuk mengurangi ketidaknyamanan fisik serta memperbaiki mood. Pengurangan ketidaknyamanan pada ibu menyusui akan membantu lancarnya pengeluaran ASI. Pijat laktasi merupakan suatu terobosan baru dalam menangani masalah-masalah seputar mengASI. Pijat laktasi adalah teknik pemijatan yang dilakukan pada daerah kepala atau leher, punggung, tulang belakang, dan payudara yang bertujuan untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin. Pijat ini memiliki manfaat melancarkan saluran ASI yang tersumbat, mencegah payudara sakit ketika menyusui, meningkatkan kualitas dan kuantitas ASI, membuat ibu rileks, merawat payudara dan mencegah terjadinya masalah saat menyusui. Dibutuhkan pelatihan bagi para Bidan agar mendapatkan pengetahuan yang kemudian akan menghasilkan suatu tindakan.

Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa pijat laktasi efektif dalam meningkatkan produksi ASI. Penelitian yang dilakukan oleh Aprilianti (2018) di Kota Palangkaraya, didapatkan hasil OR 5,75 yang mana onset laktasi pada ibu postpartum yang mendapatkan pijat laktasi lebih cepat daripada ibu postpartum yang mendapatkan pijat oksitosin. Dengan demikian sangat efektif apabila bidan dapat memberikan *treatment* dalam bentuk pijat laktasi, dimana pemijatan ini merangsang otot-otot dan pembuluh darah di dalam payudara untuk memproduksi ASI sehingga dapat meningkatkan volume ASI ibu. Peningkatan volume ASI tersebut akan meningkatkan produksi ASI ibu pada saat bayi akan menyusu.

Pijat laktasi salah satu cara untuk mengurangi ketegangan dan memberikan rasa rileks yang dapat berdampak positif pada kelancaran produksi ASI karena refleks let down berjalan dengan baik. Pijat laktasi akan membuat payudara ibu terasa lebih bersih, lembut, dan elastis sehingga akan lebih memudahkan bayi untuk menyusu, serta menghindari ibu mengalami cedera/lecet pada payudaranya pada saat bayi menyusu. Sehingga, apabila semakin sering bayi untuk menyusu akan semakin meningkat pula produksi ASI yang akan diproduksi bayi pada saat bayi menyusu. Pada kegiatan

pengabdian masyarakat ini luaran yang telah dicapai yaitu Buku panduan pelatihan pijat laktasi berISBN dan Mendapat Hak Kekayaan Intelektual dari kemenkum dan HAM.



4. KESIMPULAN DAN SARAN

Setelah diberikan pelatihan pijat laktasi ada peningkatan pengetahuan bidan tentang manajemen laktasi dan pijat laktasi. Keterampilan pijat laktasi yang dilakukan oleh peserta Pengabmas masuk dalam kategori baik. Perlu dilakukan pelatihan pijat laktasi pada bidan secara berkesinambungan dengan jumlah peserta bidan lebih banyak lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Arief, N. 2009. ASI dan Tumbuh Kembang Bayi. Yogyakarta : Medpress.
- Indriani, D., Asmuji., & Wahyuni, S. 2016. Edukasi Postnatal. Jakarta : Trans Medika.
- Kementerian Kesehatan RI. 2009. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 36 Tahun 2009 Tentang Kesehatan. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI
- _____,2012. Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 33 Tahun 2012 Tentang Pemberian Air Susu Ibu Eksklusif
- ,2018. Profil Kesehatan Indonesia 2018
- Kurniawati, T. 2014. Buku Ajar Kependudukan dan Pelayanan KB. Jakarta: EGC.
- Nurliawati, T. 2013. Faktor- Faktor yang Berhubungan Dengan Produksi Air Susu Ibu Pada Ibu Pasca Seksio Sesaria Di Wilayah Kota Dan Kabupaten Tasikmalaya [Tesis]. Depok : Universitas Indonesia.
- Rosuzeita, F., Rabiaah, M. C., Rohani, I., & Shukri, O. M. 2018. *The effectiveness of breastfeeding intervention on breastfeeding exclusivity and duration among primiparous mothers in hospital Universiti Sains Malaysia*. The Malaysian journal of medical sciences: MJMS, 25(1), 53.
- Ridgway, L., Cramer, R., McLachlan, H. L., Forster, D. A., Cullinane, M., Shafiei, T., & Amir, L. H. 2016. *Breastfeeding support in the early postpartum: Content of home visits in the SILC trial*. Birth, 43(4), 303-312.

- SDKI. Angka Kematian Ibu (AKI) [dokumen pada internet Indonesia : Survei Demografi Kesehatan Indonesia; 2012][diunduh Februari 2015]. Tersedia dari : <http://www.sdki.org>
- Suradi, R., Kristina, H., 2006. Manajemen Laktasi. Perkumpulan Perinatologi Indonesia. Cetakan 2. Jakarta.
- Sunaryo. 2004. Psikologi Untuk Pendidikan. Jakarta: EGC.
- Syariffudin Dkk. 2011. Untaian Materi Penyuluhan KIA (Kesehatan Ibu Dan Anak) Jakarta : Cv. Trans Info Media
- Sustini F, Andajani S, Marsudiningsih A. 2003. Pengaruh pendidikan kesehatan, monitoring dan perawatan ibu pascapersalinan terhadap kejadian morbiditas nifas di kabupaten Sidoarjo dan Lamongan Jawa Timur. *Bul Penel Kesehatan*. 2003. [diunduh 15 Mei 2011]; no 2 (31): hlm: 72-82. Tersedia dari <http://www.litbang.depkes.go.id>
- Varney, Helen, Jan M. Kriebs, Dan Carolyn L. Geger. 2008. Buku ajar asuhan kebidanan. Jakarta: EGC
- WorldHealthOrganization. 2002.*TheOptimalDuration ofExclusive Breastfeeding,Report of anExpert Consultation*. Geneva,Switzerland: WorldHealth Organization.
- World Health Organization (WHO). 2013. *The Benefits Of Breastfeeding*. Amerika: WHO.
- Yuliarti, N. 2013. Keajaiban ASI Makanan Terbaik Untuk Kesehatan Kecerdasan Dan Kelincahan Si Kecil. Yogyakarta : C.V Andi Offset.
- Yuliati. 2017. Macam Macam Teknik Massage. Jakarta: Nuha Medika.