

Promosi Kesehatan Pentingnya Pijat Endorphine terhadap Peningkatan Produksi Asi pada Ibu Menyusui

Hamidatusadiah¹, Kristina Ping², Putri Arintasari Mangesti Rahayu³,
Isri Nasifah⁴

¹Program Sarjana Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, hamidatusadiah97@gmail.com

²Program Sarjana Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, kristinaping19@gmail.com

³Program Sarjana Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, parintasar@gmail.com

⁴Program Sarjana Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, inasifah@gmail.com

Korespondensi Email: parintasar@gmail.com

Article Info	Abstract
<p>Article History Submitted, 2023-10-18 Accepted, 2023-12-16 Published, 2023-12-28</p>	<p>Breastfeeding is a natural process for a mother to support and prosper her child after giving birth (Kemenkes RI, 2014). Breast milk is the only best food for babies up to 6 months because it has the most complete and ideal nutritional composition for the growth and development of babies that can meet the nutritional needs of babies for the first 6 months (Bakara, 2019). Endorphine massage in the form of an emphasis on the back helps to expedite the production and release of breast milk, so that the mother feels relaxed, the feeling of fatigue after giving birth will disappear so that it helps stimulate the release of the hormone oxytocin (Wahyuningsih, 2018) This Community Service activity aims to benefit breastfeeding mothers in the village of Kemawi. All breastfeeding mothers can obtain information on ways to increase milk production with endorphine massage. The method used in the implementation is to determine the target of breastfeeding mothers, to conduct a pre-test on endorphine massage on breast milk production, to provide information on endorphine massage to to breast milk production, to demonstrate endorphine massage, to distribute leaflets and posttests. The results of this service show that there is a difference between the pre-test and post-test given the questionnaire, namely breastfeeding mothers before being given the questionnaire who had good knowledge of 6 people (60%), enough knowledge of 3 people (30%), and less knowledge of 1 person (10%)) while breastfeeding mothers after being given a questionnaire who had good knowledge were 9 people (90%), enough knowledge was 1 person (10%) and knowledge was lacking 0 people (0%)..</p>
<p>Keywords: Breast milk, Endorphine Massage, Breastfeeding</p> <p>Kata Kunci: ASI, Pijat Endorphine, Menyusui</p>	<p>Abstrak Menyusui adalah proses alami bagi seseorang ibu untuk menghidupi dan mensejahterakan anak pasca melahirkan (Kemenkes RI, 2014). ASI merupakan satu-satunya</p>

makan terbaik bayi sampai 6 bulan karena mempunyai komposisi gizi yang paling lengkap dan ideal untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi yang dapat memenuhi kebutuhan gizi bayi selama 6 bulan pertama (Bakara, 2019). Pijat Endorphine berupa penekanan pada punggung membantu melancarkan produksi dan pengeluaran ASI, sehingga ibu merasa rileks, rasa lelah setelah melahirkan akan hilang sehingga membantu merangsang keluarnya hormon oksitosin (Wahyuningsih, 2018) Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini bertujuan memberi manfaat ibu menyusui didesa kemawi.Seluruh ibu menyusui dapat memperoleh informasi cara untuk meningkatkan produksi ASI dengan pijat endorphine. Metode yang di gunakan dalam pelaksanaan Menentukan sasaran pada ibu menyusui melakukan pre test tentang pijat endorphine terhadap produksi ASI, Memberikan informasi untuk pijat endorphine terhadap produksi ASI, mendemonstrasikan pijat endorphine, pembagian leaflet dan postest Hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara pre test dan pos test diberikan kuesionerya itu ibu menyusui sebelum diberikan kuesioner yang berpengetahuan baik sebanyak 6 orang (60%), pengetahuan cukup sebanyak 3 orang(30%), dan pengetahuan kurang 1 orang (10%) sedangkan ibu menyusui sesudah diberikan kuesioner yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 9 orang (90%), pengetahuan cukup sebanyak 1 orang (10%) dan pengetahuan kurang 0 orang (0%).

Pendahuluan

Program pembangunan Indonesia bertujuan meningkatkan Indonesia sejahtera dan sehat, maka untuk melaksanakan program tersebut pemerintah berupaya maksimal untuk menurunkan angka kesakitan dan angka kematian (Kemenkes, 2015).

Banyak hal yang mempengaruhi kelancaran ASI, diantaranya kurang pengetahuan ibu, manfaat ASI dan hambatan-hambatan yang mungkin terjadi pada proses menyusui sepertiputing susu lecet, payudara bengkak, tersumbatnya saluran *laktiferus* atau *duktus laktiferus (lactiferous duct)*, mastitis atau radang payudara, abses payudara, ASI kurang dan hal tersebut seingkali membuat ibu putus asa (Ambarwati, 2014).

Penelitian yang pernah dilakukan di Indonesia terdapat beberapa metode yang digunakan untuk membantu memperlancar produksi ASI yaitu salah satunya pijat Endorphine. *Endorphin massage* adalah teknik sentuhan atau pijatan lembut yang sangat penting untuk memberikan ketenangan dan kenyamanan bagi ibu menyusui. Penelitian telah menunjukkan terapi non-farmakologi ini dapat mengeluarkan hormon endorphin dan hormon oksitosin yang berfungsi memberikan kenyamanan dan ketenangan. Teknik ini termasuk pijatan lembut yang mengaktifkan bulu-bulu halus di kulit berdiri (Wahyuningsih, 2018)

Berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan bidan koordinasi wilayah kerja UPTD Puskesmas Moyo Hulu, didapatkan data bahwa jumlah ibu menyusui di desa sempe berjumlah 10 orang ibu menyusui . Desa sempe adalah sebuah desa yang berada di wilayah kerja UPTD Puskesmas Moyo Hulu, terletak di Kecamatan moyo hulu, Kabupaten Sumbawa, Nusa Tenggara Barat. Di Desa sempe. Pada umumnya pekerjaan masyarakat di desa ini adalah petani. Di Desa sempe, sebagian besar masyarakat dan ibu menyusui

memiliki tingkat pengetahuan yang rendah tentang akupresur terhadap produksi ASI. Sehingga sering terjadi berbagai komplikasi pada bayi yang dapat meningkatkan angka kesakitan dan kematian ibu dan bayi karena kurangnya ASI pada ibu. Maka dari itu kami tertarik untuk melakukan pengabdian masyarakat di desa kemawi dengan judul “Promosi Kesehatan Pentingnya Pijat Endorphine Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui”.

Metode

Sasaran dalam kegiatan ini adalah Ibu Menyusui di Desa Sempe Kecamatan Moyo Hulu Kabupaten Sumbawa, Sedangkan bentuk kegiatannya meliputi persiapan, pretest, pelaksanaan kegiatan, mendemonstrasikan gerakan pijat endorphine, Evaluasi dan melakukan post test. Persiapan dilakukan dengan melakukan survey awal yang dilakukan di Desa Sembe dengan mendatangkan Bidan desa kemudian mendata banyaknya ibu menyusui dengan keluhan yang dirasakan. Pelaksanaan kegiatan dengan penyuluhan dan demonstrasi tentang pentingnya pijat endorphine terhadap peningkatan produksi ASI pada Ibu menyusui. Sarana yang digunakan untuk mendukung kegiatan adalah menggunakan leaflet tentang pentingnya pijat endorphine terhadap peningkatan produksi ASI

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan kelas menyusui dengan memberikan pijat endorphine terhadap peningkatan produksi ASI ini telah dilaksanakan pada tanggal 29 November 2022 08.30-selesai, bertempat di Balai Desa Sembe daerah Puskesmas Moyo Hulu, Kec. Moyo Hulu , Kabupaten Sumbawa, Nusa Tenggara Barat 84371.

Pada awal pertemuan diawali dengan pembukaan, penjelasan umum kegiatan yang akan dilaksanakan dan perkenalan dari mahasiswa kepada ibu menyusui yang hadir pada saat itu dan juga ibu menyusui juga saling memperkenalkan diri satu-persatu.

Setelah itu Mahasiswa menjalankan daftar hadir, kepada peserta pengabdian masyarakat dan peserta wajib mendatatanganinya, selanjutnya mahasiswa membagikan leaflet yang berisi materi pijat endorphine pada seluruh peserta. Selanjutnya masuk ke acara ini dimana mahasiswa menjelaskan tentang apa itu endorphine, tujuan dilakukan endorphine serta manfaat endorphine. Kemudian secara bersama-sama mahasiswa mendemonstrasikan tahap demi tahap gerakan pijat endorphine yang diikuti oleh seluruh peserta penyuluhan.

Setelah kegiatan penyuluhan selesai moderator langsung membuka sesi tanya jawab, ibu-ibu menyusui antusias untuk bertanya kepada mahasiswa. Semua peserta ibu menyusui yang hadir mengacungkan tangan untuk bertanya.

Semua pertanyaan terkumpul kemudian mahasiswa menjelaskan tentang apa itu endorphine, tujuan dilakukannya endorphine serta manfaat kemudian secara bersama-sama mahasiswa mendemonstrasikan tahap demi tahap gerakan endorphine yang diikuti oleh seluruh peserta penyuluhan

Setelah seluruh rangkaian acara dilaksanakan dengan lancar maka mahasiswa menutup acara kegiatan dan tak lupa mahasiswa menganjurkan pada ibu untuk dapat melaksanakan kegiatan endorphine secara mandiri dirumah masing-masing dengan tujuan meingkatkan produksi ASI.

Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Menyusui Tentang Pijat Endorphine (Pre Test)

No.	Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
1	Baik	6	60 %
2	Cukup	3	30%
3	Kurang	1	10%
Jumlah		10	100%

Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Menyusui Tentang Pijat Endorphine (Post Test)

No.	Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
1	Baik	9	90%
2	Cukup	1	10%
3	Kurang	0	0%
Jumlah		10	100%

Evaluasi: Dari semua kegiatan yang telah dilakukan dapat diambil kesimpulan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat dengan memberikan penyuluhan tentang pijat endorphine terhadap peningkatan produksi ASI, ibu-ibu menyusui sangat antusias dalam mengikuti kegiatan ini dan memberikan pertanyaan terkait produksi ASI dan pijat endorphine, kegiatan ini sangat bermanfaat bagi para ibu menyusui untuk menambah wawasan dan pengetahuan tentang seputar ASI serta dapat terwujudnya ibu menyusui yang sehat.

Simpulan dan Saran Simpulan

Kegiatan Pengabdian Masyarakat melalui tentang pijat endorphine terhadap peningkatan produksi ASI, dilaksanakan di Balai Desa Sembe pada tanggal 29 November 2023. Sasaran pada kegiatan ini adalah Ibu menyusui. Kegiatan dilakukan dengan persiapan, pretest, pelaksanaan kegiatan, mendemonstrasikan gerakan akupresure, Evaluasi dan melakukan post test.

Hasil kegiatan diketahui bahwa sesudah diberi penyuluhan dan cara pijat endorphine terhadap peningkatan produksi ASI, Ibu menyusui mengalami peningkatan, pengetahuan baik sebanyak 10 Ibu menyusui (100%). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan Ibu menyusui setelah diberikan penyuluhan.

Saran

Untuk bidan dan tenaga kesehatan beserta kader dapat memaparkan terkait tentang pijatendorphine terhadap peningkatan produksi ASI

Ucapan Terima Kasih

Peneliti menyampaikan ucapan terimakasih kepada Universitas Ngudi Waluyo, Pembimbing Institusi, pembimbing lahan, pemilik lahan beserta kader dan Ibu menyusui yang bersedia menjadi responden dalam penelitian dan seluruh pihak yang turut menundukan penelitian ini sehingga dapat berjalan dengan lancar.

Daftar Pustaka

- Alza, N., & Megarezky, U. (2020). *Pengaruh Endorphin Massage terhadap Produksi ASI pada Ibu Post Partum di Puskesmas Somba Opu Kabupaten Gowa*. 2(2), 93–98.
- Ambarwati, E, dan Wulandari, D. 2014. *Asuhan Kebidanan Nifas*. Nuha Medika, Jogyakarta.
- Donsu, J.D.T. (2017). *Pisikologi Keperawatan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Hartono, Oktaviani, A., & Nindya, D. (2016). *Jurnal Kebidanan Massase Endorphin Terhadap Volume ASI pada Ibu Post Partum Jurnal Kebidanan, VIII(02)*
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). *Pusat data dan informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*. Diakses dari: <https://www.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin-asi.pdf>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Pusat data dan informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia: Menyusui sebagai dasar*

kehidupan. Diakses dari: file:///D:/download/infodatin%20ASI%20per%20halaman%20-%202002012018.pdf

Masning, Fibrila, F., & Fairus, M. (2017). *Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Pengeluaran ASI Pada Ibu Post Partum*. X(2), 35–40.

Nursalam. (2011). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.

Notoatmodjo, S. (2017). *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Pratimi, B. M. A., Ernawati, & Saudia, B. E. P. (2019). *Pengaruh masase*. 8511, 61–69.

Ratnawati, A. (2017). Pengaruh Massase Endorphin Untuk Meningkatkan Produksi ASI

Ibu Post partum.

Wahyuningsih. (2019). *Asuhan Keperawatan Post Partum* (D. Novidiantoko, Ed.).

Deepublish Publisher.

Wahyuningsih, R. (2018). Efektivitas pijat endorpin dan pijat