

**Ibm PEMBERDAYAAN KELUARGA PADA TERAPI *ENDORPHINE MASSAGE* DALAM
MENINGKATKAN PRODUKSI ASI IBU NIFAS DI PUSKESMAS SEKIP PALEMBANG**Heni Sumastri¹, Sari Wahyuni², Dian Lestari³^{1,2,3}Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Palembang

Email : sariwahyuniplg@gmail.com

ABSTRAK

Angka Kematian Bayi di Indonesia di pertengahan tahun 2017 atau di semester satu sebanyak 10.294 kasus kematian bayi. *The Lancet Breastfeeding Series* (2016) menyatakan bahwa memberikan Air Susu Ibu (ASI) dapat menurunkan AKB akibat infeksi sebesar 88%. Faktor-faktor yang mempengaruhi peningkatan volume ASI adalah faktor dari ibu dan bayi, faktor dari ibu yang sangat berpengaruh adalah faktor ketentraman jiwa dan pikiran. Penatalaksanaan non farmakologi untuk meningkatkan produksi ASI dengan metode *endorphine massage*. Berdasarkan penelitian terdahulu, *endorphine massage* mempunyai pengaruh yang bermakna secara statistik terhadap volume ASI pada ibu *post partum*. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini untuk memberikan pengetahuan dan keterampilan dalam Pemberdayaan Keluarga Pada Terapi *Endorphine Massage* guna Meningkatkan Produksi ASI Ibu nifas. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini dilakukan dengan metode ceramah, demonstrasi dan latihan atau praktikum untuk melakukan pijat *endorphine* yang dilaksanakan di Puskesmas Sekip Palembang mulai bulan Maret s.d Juli 2018. Jumlah peserta dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berjumlah 30 peserta yang terdiri dari 15 ibu nifas dan 15 orang pendamping ibu nifas. Dalam kegiatan ini didapatkan hasil Pengetahuan dan pemahaman Ibu nifas dan pendamping/keluarga mengenai terapi *Endorphine Massage* menjadi meningkat serta pendamping ibu nifas atau keluarga mampu melaksanakan prosedur tehnik pijatan *endorphine* pada ibu nifas dengan baik dan benar. Diharapkan tenaga kesehatan di lingkungan Puskesmas Sekip Palembang mampu mempromosikan tehnik pijat *endorphine* kepada ibu nifas yang melakukan kunjungan ke Puskesmas Sekip Palembang

Kata Kunci : Ibu Nifas, *Endorphine massage*, Air Susu Ibu**ABSTRACT**

The Infant Mortality Rate (IMR) in Indonesia at 2015 was 33,278 cases, then in 2016 it fell to 32,007 and in mid-2017 or in the first semester there were 10,294 cases of infant mortality. The Lancet Breastfeeding Series (2016) states that providing breast milk (ASI) can reduce IMR due to infection by 88%. Factors that influence the increase in the volume of breastmilk are factors of mother and baby, and very influential factors of the mother are the factors of peace of mind and mind. Non-pharmacological management to increase breast milk production using the endorphine massage method is an alternative to increasing the comfort and relaxation of postpartum mothers during breastfeeding so that it can increase breast milk volume. Based on previous research, it was shown that doing endorphine massage had a statistically significant effect on the volume of breast milk in postpartum mothers. This community service activity aims to

provide knowledge and skills in Family Empowerment in Endorphine Massage Therapy to Increase Breast Milk Production for postpartum mothers. This activity is carried out face-to-face with the method of lectures, demonstrations, and exercises or practicum to carry out endorphine massage which is held at the Sekip Palembang Health Center from March to July 2018. The number of participants in this community service activity is 30 participants consisting of 15 mothers childbirth and 15 postpartum companions. In this activity, the results of knowledge and understanding of postpartum mothers and their companions/family regarding Endorphine Massage therapy are increased and the companion of postpartum mothers or their families can carry out endorphine massage technique procedures on postpartum mothers properly and correctly It is hoped that health workers in the Puskesmas Sekip Palembang will be able to promote endorphine massage techniques to post-partum mothers who visit Puskesmas Sekip Palembang.

Keywords: *Postpartum mothers, Endorphine massage, breast milk*

1. PENDAHULUAN

Upaya pembangunan di bidang kesehatan yang sedang dilakukan secara bertahap dan berkesinambungan selama ini pada dasarnya untuk mempercepat tercapainya tingkat kesejahteraan. Salah satu bentuk dari upaya tersebut adalah peningkatan kesehatan Ibu dan anak dengan program yang bertujuan untuk menurunkan Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB). AKB di Indonesia pada tahun 2015 sebesar 33.278 kasus kemudian pada tahun 2016 turun menjadi 32.007 dan di pertengahan tahun 2017 atau di semester satu sebanyak 10.294 kasus kematian bayi. Demikian pula dengan AKI pada tahun 2015 sebesar 4.999 kasus lalu turun menjadi 4.912 kasus pada tahun 2016 dan di pertengahan tahun 2017 sebanyak 1712 kasus kematian ibu saat proses persalinan. (Depkes, 2017)

Pemberian ASI secara eksklusif selama 6 bulan dan diteruskan sampai usia 2 tahun disamping pemberian makanan pendamping ASI (MP ASI) secara adekuat terbukti merupakan salah satu intervensi efektif yang dapat menurunkan AKB (Angka Kematian Bayi) akibat kurang gizi (Depkes, 2004).

Hasil Pemantauan Status Gizi (PSG) tahun 2016, persentase bayi baru lahir yang mendapat IMD pada tahun 2016 sebesar 51,9% yang terdiri dari 42,7% mendapatkan IMD dalam < 1 jam setelah lahir, dan 9,2% dalam satu jam atau lebih. Persentase tertinggi di Provinsi DKI Jakarta (73%) dan terendah Bengkulu (16%). Persentase bayi 0-5 bulan yang masih mendapat ASI eksklusif sebesar 54,0%, sedangkan bayi yang telah mendapatkan ASI eksklusif sampai usia enam bulan adalah sebesar 29,5%. (Kemenkes, 2016)

Mengacu pada target renstra tahun 2016 yang sebesar 42%, maka secara nasional cakupan pemberian ASI eksklusif pada bayi usia kurang dari enam bulan sebesar 54,0% telah mencapai target. Menurut provinsi, cakupan ASI eksklusif pada bayi umur 0-5 bulan berkisar antara 32,3% (Gorontalo) sampai 79,9% (Nusa Tenggara Timur). Cakupan ASI Eksklusif di Sumatera Selatan pada Tahun 2016 yakni sebesar 64%. (Kemenkes, 2016)

Kegagalan dalam proses menyusui sering disebabkan karena timbulnya beberapa masalah pada ibu dan bayi. Pada sebagian ibu yang tidak paham bagaimana teknik menyusui yang benar dapat menjadi masalah dalam menyusui. Adapun masalah dalam menyusui adalah puting susu lecet,

payudara bengkak, abses payudara (mastitis), ASI tidak mau keluar atau produksinya kurang lancar (Sulystyawati, 2009; Liana, 2011).

Faktor-faktor penghambat dalam pemberian ASI dapat diatasi jika ibu memiliki kemauan yang kuat untuk memberikan ASI pada bayinya. Ditambah dengan bekal pengetahuan tentang pemberian ASI serta faktor-faktor yang dapat meningkatkan produksi ASI meliputi frekuensi menyusui, nutrisi, pola istirahat dan tidur, psikologis serta teknik menyusui yang sangat berpengaruh dalam proses produksi ASI (Prasetyono, 2012)

Penelitian kualitatif Fikawati & Syafiq melaporkan faktor predisposisi kegagalan ASI eksklusif adalah karena faktor pengetahuan dan pengalaman ibu yang kurang serta faktor pemungkin penting yang menyebabkan terjadinya kegagalan adalah karena ibu tidak difasilitasi melakukan IMD (Fikawati, 2009)

Faktor-faktor yang mempengaruhi peningkatan volume ASI adalah faktor dari ibu dan bayi, faktor dari ibu yang sangat berpengaruh adalah faktor ketentraman jiwa dan pikiran (Soetjningsih, 1997).

Penatalaksanaan non farmakologi untuk meningkatkan produksi ASI dengan metode *endorphine massage* merupakan salah satu alternatif untuk meningkatkan kenyamanan dan relaksasi ibu portpartum selama masa menyusui sehingga dapat meningkatkan volume ASI. *Endorphine massage* dapat merangsang pengeluaran hormon *endorphine* serta dapat menstimulasi refleks prolaktin dan oksitosin sehingga meningkatkan volume ASI. Tindakan ini dapat memberikan sensasi rileks pada ibu dan melancarkan aliran syaraf serta saluran ASI (sistem duktus) kedua payudara (Suradi dan Tobing, 2004)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Hartono, Oktaviani, dan Nindy (2016), hasil intervensi menunjukkan bahwa dilakukannya *endorphine massage* mempunyai pengaruh yang bermakna secara statistik terhadap volume ASI pada ibu *post partum*. (Hartono, dkk., 2016)

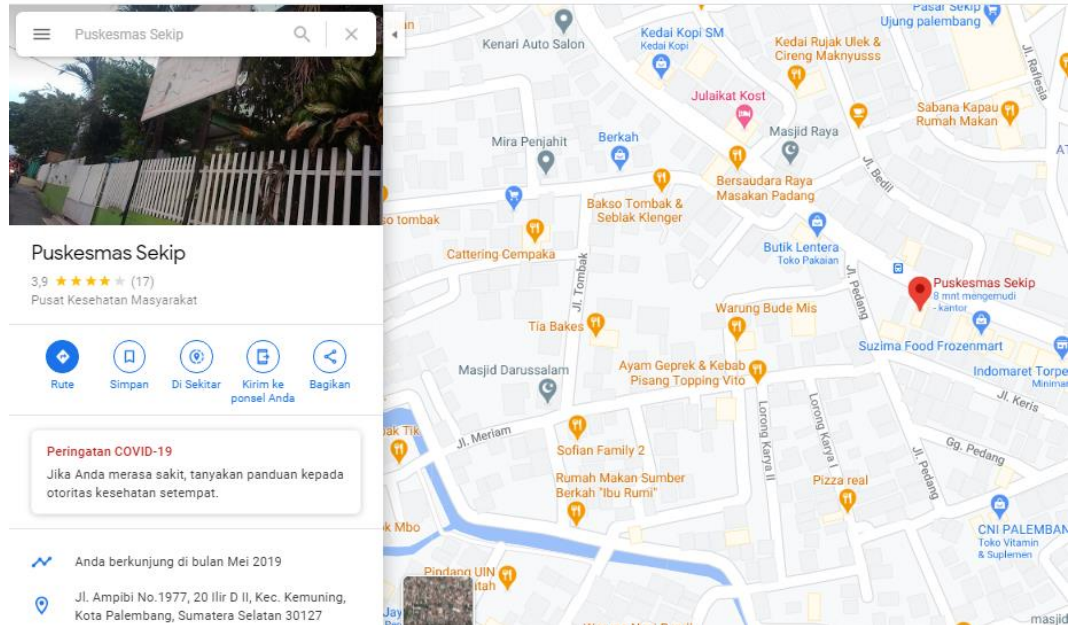
Dengan pijat *endorphine* meningkatkan pelepasan *endorphine* yaitu zat penenang yang mengalir ke peredaran darah ibu yang menimbulkan respon vasodilatasi yang meningkatkan kelancaran aliran darah tubuh sehingga tubuh menjadi rileks dan tenang, sehingga memicu pengeluaran hormon oksitosin yang berperan dalam mekanisme *let down reflex* (pengeluaran ASI) yang mempengaruhi pula pengeluaran hormon prolaktin (prolaktin refleks) (Bobak, 2005)

Pijat (*massage*) *endorphine* adalah cara lembut membantu ibu merasa lebih segar, rileks dan nyaman selama persalinan. Pemijatan yang dilakukan selama kurang lebih 20 menit akan membuat ibu lebih bebas dari rasa sakit dan rileks. Pijatan yang diberikan berupa sentuhan yang sangat ringan yang bisa membuat bulu-bulu halus pada permukaan kulit berdiri (Aprilia, 2011)

Berdasarkan latar belakang diatas maka tim melakukan kegiatan pengabdian masyarakat tentang Ibm Pemberdayaan Keluarga Pada Terapi *Endorphine Massage* Dalam Meningkatkan Produksi Asi Ibu Nifas Di Puskesmas Sekip Palembang.

2. MASALAH

Berdasarkan latar belakang diatas maka dapat dirumuskan masalah “bagaimana Ibm Pemberdayaan Keluarga Pada Terapi *Endorphine Massage* Dalam Meningkatkan Produksi ASI Ibu Nifas Di Puskesmas Sekip Palembang”



Gambar 1. Peta Lokasi Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

3. METODE

a. Persiapan

Sebelum kegiatan dilaksanakan maka dilakukan persiapan-persiapan sebagai berikut :

- 1) Melakukan studi pustaka tentang pijat endorphine dalam meningkatkan produksi ASI.
- 2) Melakukan identifikasi terhadap ibu postpartum yang ada di wilayah kerja Puskesmas Sekip Palembang.
- 3) Melakukan persiapan alat dan bahan untuk kegiatan pengabdian masyarakat
- 4) Menentukan waktu pelaksanaan dan lamanya kegiatan pengabdian bersama-sama tim pelaksana.
- 5) Menentukan dan mempersiapkan materi yang akan disampaikan dalam kegiatan pengabdian masyarakat.

a. Sasaran

Sasaran utama pada kegiatan ini adalah Suami atau keluarga ibu post partum yang tinggal serumah dengan ibu postpartum. Sasaran lainnya terkait kegiatan ini adalah ibu postpartum sendiri.

b. Metode Kegiatan

- 1) Mengidentifikasi kebutuhan sebelum melaksanakan kegiatan penerapan terapi *endorphine massage* bertujuan untuk mengetahui kebutuhan apa yang diperlukan untuk menunjang kelancaran dan keberhasilan pelaksanaan kegiatan penerapan terapi *endorphine*

massage seperti bagaimana persiapan materi, sarana dan prasarana yang akan digunakan, fasilitator yang akan memfasilitasi kegiatan pertemuan, dll.

- 2) Melakukan identifikasi terhadap ibu postpartum yang ada di wilayah kerja Puskesmas Sekip Palembang. Hal ini dimaksudkan untuk mengetahui berapa jumlah ibu post partum sehingga dapat menentukan jumlah peserta dalam kegiatan ini.
- 3) Mempersiapkan tempat dan sarana pelaksanaan kegiatan penerapan terapi *endorphine massage* misalnya tempat di puskesmas atau polindes, kantor desa/balai pertemuan, posyandu atau di rumah salah seorang warga masyarakat. Sarana belajar menggunakan alat bantu peraga, flipchart, leaflet, kursi, tikar, karpet dan lain-lain yang tersedia dan mendukung kegiatan tersebut.
- 4) Mempersiapkan materi, alat bantu penyuluhan dan jadwal pelaksanaan kegiatan penerapan terapi *endorphine massage* serta mempelajari materi yang akan disampaikan.
- 5) Persiapan peserta yakni dengan mengundang ibu postpartum yang ada di wilayah kerja Puskesmas Sekip Palembang.
- 6) Mempersiapkan tim pelaksana, tim fasilitator dan nara sumber yang akan terlibat dalam kegiatan ini.
- 7) Membuat rencana pelaksanaan kegiatan
Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di Puskesmas Sekip Palembang mulai bulan Maret s.d Juli 2018.
- 8) Menentukan waktu pertemuan dimana waktu pertemuan disesuaikan dengan kesiapan ibu-ibu post partum, bisa dilakukan pada pagi atau sore hari.
- 9) Setiap peserta akan diberikan formulir kesediaan untuk ikut dalam kegiatan pelatihan, lembar observasi berat badan bayi, frekuensi BAK bayi dan lama tidur bayi. Kemudian setiap peserta akan mendapatkan leaflet tentang terapi *endorphine massage*.
- 10) Melakukan ceramah
Memberikan penjelasan kepada peserta mengenai isi leaflet terapi *endorphine massage* dengan metode ceramah tanya jawab.
- 11) Melakukan demonstrasi
Mempraktikkan dan menjelaskan bagaimana langkah-langkah terapi *endorphine massage* terhadap ibu postpartum. Demonstrasi dilakukan oleh dosen jurusan kebidanan dihadapan peserta yang masing-masing telah memegang leaflet *endorphine massage* sehingga peserta dapat mengamati secara langsung metode dan tehnik pijat *endorphine* sesuai dengan leaflet yang telah dipegang.
- 12) Melakukan latihan
Memberikan tugas kepada peserta untuk mempraktikkan tehnik pijat *endorphine* pada ibu nifas.
- 13) Penanda tangan kesepakatan komitmen pendamping untuk melakukan terapi *endorphine massage* terhadap ibu postpartum.
- 14) Pertemuan Evaluasi dan pemberian reward. Pertemuan dimaksudkan untuk melakukan evaluasi terhadap pendamping mengenai terapi *endorphine massage* yang telah dilakukan pada ibu postpartum. Selanjutnya bagi pendamping yang berhasil melakukan terapi *endorphine massage* dengan benar akan diberikan reward. Selain itu evaluasi juga dilakukan dengan cara mengukur berat badan bayi, frekuensi BAK bayi dan lama tidur bayi.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan dengan cara tatap muka dan melakukan praktikum pijat endorphine terhadap ibu nifas dapat diselenggarakan dengan baik dan berjalan dengan lancar sesuai dengan rencana kegiatan yang telah disusun. Pertemuan tatap muka dilakukan dengan metode ceramah, demonstrasi dan latihan atau praktikum untuk melakukan pijat endorphine dimulai dari pemilihan tehnik pijatan yang mudah untuk dilakukan.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Puskesmas Sekip Palembang mulai bulan Maret s.d Juli 2018. Jumlah peserta dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berjumlah 30 peserta yang terdiri dari 15 ibu nifas dan 15 orang pendamping ibu nifas. Lokasi penyelenggaraan pelatihan pijat endorphine ini berlangsung diruang rapat Puskesmas Sekip Palembang.

Pelaksanaan Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan oleh tim yang terdiri dari 3 orang dosen Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Palembang dan 4 orang mahasiswa semester IV Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Palembang dengan pokok bahasan yang disampaikan mengenai definisi, manfaat dan tehnik dari pijat endorphine.

Kegiatan diawali dengan memberikan formulir kesediaan peserta untuk ikut dalam kegiatan pelatihan, lembar observasi berat badan bayi, frekuensi BAK bayi dan lama tidur bayi. Kemudian setiap peserta akan diberikan leaflet tentang terapi *endorphine massage*. Selanjutnya dilakukan ceramah dan demonstrasi kemudian dilanjutkan dengan latihan. Dari kegiatan latihan tampak bahwa peserta memang belum menguasai dengan baik cara melakukan tehnik pijat endorphine. Kemudian dilanjutkan dengan sesi tanya jawab dengan peserta, berbagai pertanyaan diajukan secara antusias oleh para peserta dalam sesi tanya jawab. Pertanyaan yang diajukan oleh peserta tidak hanya seputar pijat endorphine tetapi hal-hal yang terkait pengeluaran ASI dan proses menyusui juga ditanyakan dalam sesi tanya jawab.

Diakhir kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan penandatanganan kesepakatan komitmen peserta untuk melakukan atau menerapkan terapi *endorphine massage* dirumah serta dilakukan evaluasi terhadap peserta mengenai terapi *endorphine massage* yang telah dilakukan. Bagi pendamping yang berhasil melakukan terapi *endorphine massage* dengan benar akan diberikan reward.

Program pengabdian kepada masyarakat yang sudah dilaksanakan ini diharapkan mampu menambah pengetahuan dan keterampilan ibu nifas dan pendamping ibu nifas dalam melakukan pijat endorphine. Selain itu program kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dalam hal ini pijat endorphine diharapkan dapat diterapkan atau dilakukan dirumah oleh ibu nifas dan pendamping/keluarga sehingga mampu membuat ibu nifas akan lebih termotivasi untuk menyusui bayinya karena produksi ASI yang semakin meningkat dan lancar. Dengan produksi ASI yang meningkat dan proses menyusui yang lancar akan mampu membuat bayi sehat.

Target peserta pengabdian kepada masyarakat seperti direncanakan sebelumnya adalah minimal 30 peserta. Dalam pelaksanaannya, kegiatan ini diikuti oleh 30 orang peserta. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa target peserta tercapai 100%. Angka tersebut menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilihat dari jumlah peserta yang mengikuti dapat dikatakan berhasil.

Ketercapaian tujuan pengabdian kepada masyarakat mengenai pijat endorphine ini secara umum sudah baik, hal ini dilihat dari hasil evaluasi terhadap para peserta yaitu pengetahuan pijat endorphine yang baik serta keterampilan pijat endorphine yang dilakukan oleh peserta dengan baik dan benar, maka dapat disimpulkan bahwa tujuan kegiatan ini dapat tercapai. Ketercapaian target materi pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini cukup baik, karena materi pendampingan telah dapat disampaikan secara keseluruhan. Materi pendampingan yang telah disampaikan adalah definisi pijat endorphine, manfaat pijat endorphine dan tehnik pijat endorphine. Berikut gambar pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat :



Gambar 2. Penjelasan materi tentang Endorphine massage



Gambar 3. Praktikum langkah-langkah dari Endorphine massage



Gambar 4. Praktikum Pemijatan Endorphine oleh suami/pendamping

5. KESIMPULAN

Dari kegiatan pengabdian masyarakat ini didapatkan bahwa pengetahuan dan pemahaman Ibu nifas dan pendamping/keluarga mengenai terapi *Endorphine Massage* menjadi meningkat serta pendamping ibu nifas atau keluarga mampu melaksanakan prosedur tehnik pijatan endorphine pada ibu nifas dengan baik dan benar. Diharapkan petugas kesehatan khususnya tenaga kesehatan di lingkungan Puskesmas Sekip Palembang mampu mempromosikan tehnik pijat endorphine kepada ibu nifas yang melakukan kunjungan ke Puskesmas Sekip Palembang serta dapat mengadakan sosialisasi dan pelatihan serupa pada ibu nifas dan pendamping/keluarga di wilayah kerja Puskesmas lainnya.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Aprilia, Y. (2011). *Siapa Bilang Melahirkan Itu Sakit*. Yogyakarta, Andi.
- Bobak, I. M., Lowdermilk, D. L., & Jensen, M. D. (1995). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas (Maternity Nursing) Edisi 4*, Maria A Wijayarti dan Peter Anugerah (penterjemah). 2005. Jakarta: EGC.
- Fikawati, S., & Syafiq, A. (2009). Praktik pemberian ASI eksklusif, penyebab-penyebab keberhasilan dan kegagalannya. *Jurnal Kesmas Nasional*, 4(3), 120-131.
- Oktaviani, A. S. (2016). Massase endorpin terhadap volume asi pada ibu post partum. *Jurnal Kebidanan*, 8(02).. Available Online On <https://www.google.com/search?q=Massase+Endorpin+Terhadap+Volume+ASI+pada+Ibu+Post+Partum.&ie=utf-8&oe=utf-8&client=firefox-b-ab>.
- Kemendes, R. I. (2016). *Profil Kesehatan Indonesia*, Kemendes RI. <http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-Indonesia-2016.pdf>.
- Depkes RI (2004). *Peranan Dokter Dalam Peningkatan Penggunaan ASI. Gerakan Nasional Peningkatan Penggunaan ASI*. Jakarta.
- Depkes, R. I. (2017). *Inilah Capaian Kinerja Kemendes RI Tahun 2015-2017*. Depkes RI. <http://www.depkes.go.id/article/print/17081700004/-inilah-capaian-kinerja-kemendes-ri-tahun-2015--2017.html>.
- Rukiyah, A. Y., Yulianti, L., & Liana, M. (2011). *Asuhan Kebidanan III (Nifas)*. Jakarta: CV Trans Info Media.
- Sunar Prasetyono, D. (2012). *Buku pintar ASI eksklusif*. Yogyakarta: Diva Press (Anggota IKAPI).
- Soetjiningsih, D. S. A. K. (1997). *ASI: Petunjuk untuk Tenaga Kesehatan*. Egc1997.
- Sulistyawati, A. (2009). *Buku ajar asuhan kebidanan pada ibu nifas*. Yogyakarta: Andi Offset, 1-6.
- Suradi, R., & Tobing, H. K. P. (2004). *Bahan bacaan manajemen laktasi*. Jakarta: Perinasia.