

Edukasi Pijat Laktasi pada Ibu Menyusui dengan Aromaterapi Daun Pandan

Arifarahmi^{1*}, Melda Amalia²

^{1,2}Prodi Kebidanan Program Sarjana dan Pendidikan Profesi Bidan, STIKes Baiturrahim, Jl. Prof M. Yamin, SH No.30 Lebak Bandung-Jambi, 36135, Jambi, Indonesia

*Email Korespondensi: ami.arifa05@gmail.com

Abstract

The exclusive breastfeeding coverage rate in Jambi is 50.9% but the reality in society is that there are still many breastfeeding mothers who have problems so that they cannot breastfeed their babies for 6 months and cause failure to provide exclusive breastfeeding. Lactation massage is one of the efforts to increase milk production in postpartum mothers. Exclusive breastfeeding is very useful to increase the baby's immune system to avoid various diseases. The purpose of this community service is to increase the knowledge and skills of breastfeeding mothers about lactation massage using pandan leaf aromatherapy. The form of activity is to provide education to breastfeeding mothers in the form of lectures, discussions and practices. Methods with face-to-face and online using teaching aids as well as hands-on practice. Education and practice is carried out once, with a duration of 90 minutes. Pre-test is done before the activity. The output of this activity is an increase in knowledge about lactation massage and the application of pandan leaf aromatherapy. The results of the pre-test showed that the five nursing mothers had never received information about lactation massage and pandan leaf aromatherapy. After the counseling activity, there was an increase in the knowledge and skills of all mothers about lactation massage. The conclusion is that providing information about lactation massage with pandan leaf aromatherapy is very necessary so that nursing mothers have good knowledge and skills and give mothers a feeling of relaxation so that the breastfeeding process can take place exclusively for 6 months and continue until the child is 2 years old.

Keywords: aromatherapy, lactation massage, mother, pandan leaf

Abstrak

Angka cakupan ASI eksklusif di Jambi yaitu 50.9% namun kenyataan di masyarakat, masih banyak ibu menyusui yang mengalami masalah sehingga tidak dapat menyusui bayi selama 6 bulan dan menyebabkan kegagalan dalam memberikan ASI eksklusif. Pijat laktasi merupakan salah satu upaya untuk dapat meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas. ASI eksklusif sangat bermanfaat untuk meningkatkan daya tahan tubuh bayi agar terhindar dari berbagai penyakit. Tujuan pengabdian masyarakat ini untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu menyusui tentang pijat laktasi dengan menggunakan aromaterapi daun pandan. Bentuk kegiatan adalah dengan memberikan edukasi pada ibu menyusui dalam bentuk ceramah, diskusi dan praktek. Metode edukasi dengan tatap muka dan online menggunakan alat peraga dan juga praktek langsung. Edukasi dan praktek dilakukan sebanyak 1 kali, dengan durasi 90 menit. *Pretest* dilakukan sebelum kegiatan. Luaran dari kegiatan ini adalah peningkatan pengetahuan tentang pijat laktasi dan penerapan aromaterapi daun pandan. Hasil dari *pretest* didapatkan kelima ibu menyusui belum pernah mendapatkan informasi mengenai pijat laktasi dan aromaterapi daun pandan. Setelah kegiatan penyuluhan terjadi peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu seluruhnya tentang pijat laktasi. Simpulannya bahwa pemberian informasi tentang pijat laktasi dengan aromaterapi daun pandan sangat diperlukan agar ibu menyusui memiliki pengetahuan dan keterampilan yang baik serta memberikan ibu sensasi

rileksasi sehingga proses menyusui dapat berlangsung secara eksklusif 6 bulan dan berlanjut sampai anak berusia 2 tahun.

Kata Kunci : aromaterapi, daun pandan, ibu menyusui, pijat laktasi

PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) merekomendasikan ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan. Pada usia 6 bulan, bayi diperkenalkan makanan padat seperti buah-buahan dan sayuran yang dihaluskan untuk melengkapi ASI sampai anak berusia 2 tahun. Pijat laktasi dapat meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas agar produksi ASI meningkat, pentingnya ASI eksklusif untuk meningkatkan daya tahan tubuh bayi agar terhindar dari berbagai penyakit. Pengaturan pemberian ASI Eksklusif bertujuan untuk menjamin pemenuhan hak bayi untuk mendapatkan ASI eksklusif sejak dilahirkan sampai dengan berusia 6 (enam) bulan dengan memperhatikan pertumbuhan dan perkembangannya, memberikan perlindungan kepada ibu dalam memberikan ASI Eksklusif kepada bayinya dan meningkatkan peran dan dukungan keluarga, masyarakat, pemerintah daerah, dan pemerintah terhadap pemberian ASI eksklusif.¹⁻²

Selama proses menyusui, kadangkala seorang ibu akan banyak mengalami hambatan. Maka sangat diperlukan dukungan dari berbagai pihak agar ibu dapat berhasil memberikan ASI eksklusif selama 6 bulan dan dilanjutkan sampai 2 tahun. Peran keluarga dalam pemberian ASI eksklusif dapat berupa dukungan kepada ibu dalam pemberian ASI eksklusif, prinsip bahwa ASI adalah makanan yang terbaik untuk bayi, mendukung ibu untuk memenuhi nutrisi dengan mengonsumsi makan-makanan bergizi, memastikan ibu mendapat istirahat cukup, menciptakan suasana rumah yang tenang dan damai. Salah satu upaya dalam mengatasi hambatan selama proses menyusui maka dilakukan beberapa kegiatan yang dapat membantu mengatasi permasalahan menyusui. Berdasarkan pengabdian masyarakat oleh Ratih tahun 2021 bahwa solusi pendidikan kesehatan pada kader kesehatan dan ibu dengan memberikan edukasi tentang ASI Eksklusif, pijat oksitosin, teknik menyusui yang benar, dan nutrisi masa menyusui. Proses pemberian edukasi ini melibatkan kader dan ibu sebagai sosial support. Evaluasi kegiatan pendidikan kesehatan kepada kader kesehatan dan ibu terdapat pengaruh menjadi lebih baik tentang pengetahuan dan ketrampilan peserta pelatihan sebelum dan sesudah kegiatan.^{3,4}

Cakupan ASI eksklusif tidak lepas dari masalah yang terjadi dalam proses menyusui diantaranya ada kepercayaan yang salah bahwa ASI keluar sedikit atau ASI kurang mencukupi kebutuhan bayi. Apabila masalah tersebut tidak dapat diatasi maka akan mengganggu pelaksanaan pemberian ASI. Agar mendapatkan kebutuhan ASI yang memadai untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi, kerja sama antara ibu dan keluarga dengan petugas kesehatan harus dilakukan. Metode baru yang diperkenalkan untuk mencegah dan mengatasi permasalahan ini diantaranya adalah pijat laktasi. 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.⁵

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurhamida tahun 2022, hasil penelitian menunjukkan nilai $p < 0,05$, bahwa ada pengaruh pijat laktasi dengan kelancaran ASI sebelum dan sesudah di pijat. Pijat laktasi dilakukan pada ibu post partum untuk meningkatkan produksi ASI, selain mengatasi masalah produksi ASI yang tidak lancar. Pijat laktasi juga bermanfaat untuk memberikan rasa nyaman pada ibu serta mengurangi penyumbatan ASI. Pandan merupakan tanaman yang banyak terdapat di Indonesia dan

terdiri dari bermacam-macam spesies. Pandan wangi (*Pandanus amarylifolius* Roxb) adalah salah satu spesies pandan yang daunnya beraroma harum. Pandan wangi merupakan tanaman perdu merayap yang banyak disukai masyarakat karena aroma dan cita rasanya yang segar. Tanaman ini banyak digunakan di negara-negara Asia Tenggara terutama Indonesia, khususnya sebagai penambah cita rasa makanan atau minuman maupun obat-obatan.⁶⁻⁷

Daun pandan saat ini digunakan sebagai salah satu bahan untuk terapi komplementer. Daun pandan digunakan untuk menghasilkan aromaterapi. Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini, daun pandan yang telah dibersihkan kemudian dikeringkan, selanjutnya dipotong-potong, sehingga dari hasil potongan akan menghasilkan aromaterapi yang bisa memberikan aromaterapi khas daun pandan. Daun pandan yang telah dipotong selanjutnya dapat diletakkan di mangkok atau kantong yang berpori-pori besar. Aromaterapi pada terapi komplementer dijadikan sebagai salah satu cara untuk memberikan rileksasi melalui indera penciuman. Pijat laktasi yang dikombinasikan dengan aromaterapi daun pandan akan memberikan satu sensasi yang berbeda, sehingga akan memberikan kenyamanan kepada ibu menyusui. Hal ini dilakukan dengan harapan sebagai terapi non farmakologi pada ibu menyusui yang mengalami hambatan selama proses menyusui.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada bulan Oktober 2021 sampai dengan Januari 2022 di Praktek Mandiri Bidan Rajayuni, dibantu oleh 2 orang mahasiswi Program Studi Kebidanan Program Sarjana dan Pendidikan Profesi Bidan STIKes Baiturrahim. Sasaran dalam kegiatan ini adalah ibu menyusui yang berjumlah 5 orang. Metode edukasi berupa ceramah, diskusi dan praktek pijat laktasi langsung serta mempraktekkan aromaterapi daun pandan. Minyak pijat zaitun digunakan selama proses pijat laktasi. Tahapan dalam melakukan kegiatan ini adalah : 1). Tahap persiapan; tim melakukan pengkajian dan analisa data awal, mengidentifikasi masalah, penyusunan proposal dan satuan acara penyuluhan (SAP), membuat soal *pre-test* dan *post-test*, dan melakukan perizinan serta tertib administrasi. 2) tahap pelaksanaan orientasi tim kegiatan dengan mahasiswa sekaligus melaksanakan *pre-test* dan memberikan materi tentang pijat laktasi dengan aromaterapi daun pandan serta melakukan *post-test* (evaluasi keterampilan ibu menggunakan ceklist) 3) penyusunan laporan akhir kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat telah dilaksanakan dengan peserta yaitu 4 ibu menyusui dilaksanakan dengan tatap muka secara langsung dan 1 ibu yang dilaksanakan secara online. Ada 3 ibu yang memiliki anak pertama dan 2 ibu dengan riwayat anak kedua. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diikuti oleh 5 orang ibu menyusui. Tim kegiatan melakukan *pre-test* sebelum diberikan materi dari hasil *pre-test* di dapat pengetahuan dan keterampilan ibu-ibu seluruhnya kurang baik. Setelah itu dilanjutkan dengan memberikan materi pendidikan kesehatan tentang pijat laktasi dengan aromaterapi daun pandan. Saat *post-test* di dapat pengetahuan dan keterampilan ibu-ibu meningkat menjadi baik seluruhnya. Hasil dari pelaksanaan kegiatan ini adalah peningkatan pengetahuan dan keterampilan tentang pijat laktasi dengan aromaterapi daun pandan pada ibu menyusui.

Banyak cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan ibu menyusui mengenai pijat laktasi. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Dewi tahun 2021 salah satu

caranya dengan melakukan demonstrasi pijat laktasi pada ibu menyusui. Hasil penelitian didapatkan ada perbedaan pengetahuan antara sebelum dan sesudah dilakukan eksperimen. Metode demonstrasi ini mempunyai banyak kelebihan dalam pembelajaran, diantaranya membuat pelajaran menjadi lebih jelas dan lebih nyata serta menghindari penggunaan kata-kata yang terlalu banyak dan sulit dimengerti, memudahkan seseorang memahami bahan pelajaran, proses pengajaran akan lebih menarik, merangsang seseorang untuk lebih aktif mengamati dan dapat mencobanya sendiri. Metode lain yang dapat juga dimanfaatkan untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang pijat laktasi adalah dengan melakukan pelatihan. Berdasarkan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Evi tahun 2021 dengan memberikan pelatihan pada ibu menyusui yang mengikuti posyandu mengalami peningkatan pengetahuan dan ketrampilan ibu menyusui dalam memberikan massage endorphine dan pijat laktasi.^{8,9}

Sejalan dengan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Suryani Tahun 2021 didapatkan bahwa setelah pemberian edukasi dan dilakukan praktik pijat laktasi, terdapat peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil tentang pijat laktasi. Pada payudara terdapat duktus laktiferus yang merupakan saluran-saluran yang bercabang-cabang di dalam areola kira-kira 5-8 mm dari puting. Duktus laktiferus merupakan saluran yang lebih sempit lebih kurang 2 mm, berada di permukaan dan mudah dipijat. Duktus laktiferus ini merupakan saluran-saluran yang mempunyai fungsi utama dalam transportasi ASI daripada fungsinya sebagai penyimpan ASI. Menstimulasi refleks oksitosin penting dalam menyusui. Refleks oksitosin membuat aliran ASI dari payudara menjadi lancar, sehingga menyusui semakin lancar dan mengurangi bendungan saluran ASI. Cara menstimulasi refleks oksitosin adalah dengan masase payudara. Pijat laktasi merupakan salah satu cara untuk menstimulasi refleks oksitosin.^{1,10,11}

Sejalan dengan penelitian Nani tahun 2019 bahwa peningkatan produksi ASI terlihat bahwa volume produksi ASI ibu menyusui sebelum dilakukannya pijat laktasi mayoritas memiliki volume produksi ASI kurang yaitu sebanyak 23 partisipan (76,7%) dan minoritas memiliki volume produksi ASI baik yaitu sebanyak 7 partisipan (23,3%). Volume produksi ASI ibu menyusui sesudah dilakukan pijat laktasi mayoritas memiliki volume produksi ASI bertambah baik yaitu 22 partisipan (73,3%) dan minoritas memiliki volume produksi ASI tetap kurang yaitu sebanyak 1 partisipan (3,3%). Sehingga dapat dikatakan bahwa salah satu tujuan dari pijat laktasi yang dilakukan pada ibu menyusui dapat 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.¹²

Selain kegiatan edukasi mengenai teknik pijat laktasi yang diajarkan kepada ibu menyusui, selanjutnya penulis juga mengajarkan pembuatan aromaterapi dengan menggunakan daun pandan. Berdasarkan penelitian oleh Agi tahun 2017 tentang aromaterapi dari daun pandan wangi serta uji efektivitasnya sebagai anti stress, depresi dan kecemasan didapatkan hasil tingkat stres, depresi dan kecemasan sebelum dan sesudah perlakuan dengan nilai p-value < 0,05 menunjukkan bahwa uap aromaterapi daun pandan wangi berpengaruh menurunkan tingkat stres, depresi dan kecemasan.¹³



Gambar.1 Kegiatan Edukasi I



Gambar.2 Kegiatan edukasi II



Gambar.3 Kegiatan edukasi III

KESIMPULAN

Penyuluhan pijat laktasi dengan aromaterapi daun pandan merupakan alternatif asuhan kebidanan non farmakologis yang memberikan efek rileksasi kepada ibu menyusui untuk meningkatkan produksi dan memperlancar pengeluaran ASI

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kasih tak terhingga saya haturkan kepada Bapak Ketua, Wakil Ketua I dan II juga kepada Ketua LPPM STIKes Baiturrahim untuk bantuan dana dan fasilitas sehingga penelitian dan publikasi ini dapat terlaksana.

DAFTAR PUSTAKA

1. Astuti S dkk. *Asuhan Kebidanan Nifas Dan Menyusui*. (Erlangga, 2015).
2. Aslamiah, S. Pengaruh Pemijatan Payudara Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Nifas. *J. Imiah Ilmu Kesehat.* **1**, 74–84 (2021).
3. Mufdlilah dkk. *Pedoman Pemberdayaan Ibu Menyusui pada Program ASI Eksklusif*. (2017).
4. Wardhani dkk. Pendidikan Kesehatan Untuk Meningkatkan Asi Eksklusif. *J. Community Engagem. Heal.* **4**, 149–154 (2021).
5. Muawanah, S. & Sariyani, D. Pengaruh Pijat Laktasi Terhadap Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Baby Spa Pati. *Ilm. Ilmu Kebidanan Dan Kesehat. STIKes Bakti Utama Pati* **12**, 7–15 (2021).

6. Fithri, N. dkk. The Effect of Lactation Massage With Smooth Breast Milk on Postpartum Mothers in Desa Lawa-Lawa Ulu Idanotae , Kec . Ulu Idanotae , Kab . South. *Int. Arch. Med. Sci. Public Heal.* **3**, 24–32 (2022).
7. Angraiyati D, H. F. Lama Pengeringan Pada Pembuatan Teh Herbal Daun Pandan Wangi (*Pandanus Amarylifolius* Roxb) Terhadap Aktivitas Antioksidan. *Online Mhs. Fak. Pertan. Univ. Riau* **4**, 1–12 (2017).
8. Ningsih DA dkk. Pengaruh demonstrasi pijat laktasi terhadap kelancaran asi. *4th Conf. Innov. Appl. Sci. Technol. (CIASTECH 2021)* 615–620 (2021).
9. Zulfiana E dkk. Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Ibu Menyusui Dalam Pemberian Terapy Komplementer Massage Endorphin dan Pijat Laktasi di Debong Lor. **2**, 91–93 (2021).
10. Suryani L dkk. Pembinaan Ibu Hamil Dalam Persiapan Menyusui Dengan Pemberian Edukasi Dan Keterampilan Tentang Pijat Laktasi. *J. Pengabd. Masy. Radisi* **1**, 132–139 (2021).
11. Wahyuni ED. *Asuhan Kebidanan Nifas Dan Menyusui*. Kemenkes RI (Kemenkes RI, 2018).
12. Jahriani N. Pengaruh Pijat Laktasi Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Di Kelurahan Sendang Sari Kabupaten Asahan Tahun 2019. *Excell. Midwifery J.* **2**, 14–20 (2019).
13. Solehah A. Pembuatan Aromaterapi Dari Daun Pandan Wangi (*Pandanus amarillyfolius* Roxb) Serta Uji Efektivitasnya Sebagai Anti Stres, Depresi dan Kecemasan. (Universitas Muhammadiyah Purwokerto, 2017).