

**PELATIHAN TERAPI PIJAT PUNGGUNG PADA IBU *POSTPARTUM*
DI KAMPUNG ADAT KUTA TAMBAKSARI**

***BACK MASSAGE THERAPY TRAINING FOR POSTPARTUM MOTHER
IN THE VILLAGE OF KUTA TAMBAKSARI***

Kurniati Devi Purnamasari*, Siti Fatimah, Yudita Ingga Hindiarti

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Galuh

Jl. R. E. Martadinata No.150, Mekarjaya, Ciamis, Kabupaten Ciamis, Jawa Barat, 46274

*Email: kurniatidevip@unigal.ac.id

(Diterima 12-07-2023; Disetujui 16-09-2023)

ABSTRAK

Pemberian ASI eksklusif dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain ASI tidak segera keluar pada hari pertama pasca melahirkan, ibu merasa ASI keluar sedikit, kesulitan bayi dalam menghisap, keadaan puting susu ibu, dan pengaruh promosi susu pengganti ASI. Produksi ASI dapat ditingkatkan dengan metode farmakologi dan non farmakologi. Metode farmakologi dapat ditingkatkan dengan cara mengkonsumsi makanan atau obat untuk memperbanyak ASI, misalnya dengan pemanfaatan bahan alam sebagai sumber obat tradisional. Salah satu upaya untuk meningkatkan produksi ASI dengan metode non farmakologi yaitu dengan pijat punggung. *Back massage* juga merupakan salah satu metode yang bersifat non invasif. Pijat punggung bertujuan untuk menstimulus hormon oksitosin yang dapat meningkatkan kelancaran ASI. Pengabdian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan terhadap ibu *postpartum* guna meningkatkan angka ketercapaian ASI Eksklusif di Kampung Adat Kuta. Melakukan *focus group discussion* (FGD) dengan sasaran bidan, kader dan ibu *postpartum*. Pelatihan ini ditujukan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan praktik bidan, kader dan ibu *postpartum* dalam upaya pemenuhan ASI Eksklusif. Metode pelaksanaan dengan metode ceramah, tanya jawab/diskusi dan demonstrasi. Setelah dilakukan pelatihan, peserta melakukan *back massage* pada ibu *postpartum* selama 15 menit pada pagi dan sore dalam jangka waktu 3 hari didapatkan hasil *back massage* mampu meningkatkan ASI pada ibu *postpartum*.

Kata kunci: Pijat Punggung, *Postpartum*, ASI

ABSTRACT

Exclusive breastfeeding is influenced by several factors, including breast milk that does not come out immediately on the first day after giving birth, the mother feels that the milk is coming out a little, the baby has difficulty sucking, the condition of the mother's nipples and the influence of promoting breast milk substitutes. Milk production can be increased by pharmacological and non-pharmacological methods. Pharmacological methods can be improved by consuming food or medicine to increase breast milk, for example by using natural ingredients as a source of traditional medicine. One effort to increase milk production with non-pharmacological methods is back massage. Back massage is also a non-invasive method. Back Massage aims to stimulate the hormone oxytocin which can increase the smoothness of breast milk. This service aims to determine the effect of training on postpartum mothers in order to increase the rate of achievement of exclusive breastfeeding in the Kuta Traditional Village. Conduct focus group discussions (FGD) targeting midwives, cadres and postpartum mothers. This training is aimed at increasing the knowledge, attitudes and practices of midwives, cadres and postpartum mothers in an effort to fulfill exclusive breastfeeding. Methods of implementation with the method of lectures, question and answer / discussion and demonstrations. After the training, participants did back massage on postpartum mothers for 15 minutes in the morning and evening within 3 days, the results of back massage were able to increase breast milk in postpartum mothers.

Keywords: *Back Massage, Postpartum, Breastmilk*

PENDAHULUAN

Kampung Adat Kuta merupakan salah satu Kampung yang berada di Desa Karangpaninggal, Desa Tambaksari, Kabupaten Ciamis. Masyarakat yang tidak begitu padat menyebabkan tingkat mobilitas dan perkembangan ekonomi masyarakat kampung adat

kebanyakan bermatapencaharian sebagai petani. Dengan jumlah penduduk yang mencapai 113 kepala keluarga yang menduduki wilayah seluas 184,15 ha. Kader merupakan ujung tombak program pemerintah yang ada di masyarakat, dan salah satu tugasnya adalah memberikan pendidikan dan kesadaran kepada masyarakat terkait dengan bahaya pentingnya ASI dalam mendukung tumbuh kembang anak pada 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) serta bagaimana upaya untuk meningkatkan angka ketercapaian ASI (Meihartati, 2018; Sudargo & Aristasari, 2018).

Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader kesehatan dan ibu *postpartum*, dengan metode seminar, kunjungan lapangan, latihan praktik, dan peragaan pijat punggung pada ibu *postpartum*. Dalam mengatasi permasalahan tersebut maka pemberdayaan masyarakat dalam upaya peningkatan Angka Pemberian ASI eksklusif pada usia 0-6 bulan (Prabasiwi et al., 2015), terutama dengan sasaran keluarga prasejahtera perlu digalakan (Prabasiwi et al., 2015; Soofi et al., 2021). Pelatihan pijat punggung merupakan program yang dibentuk dan dilaksanakan berupa pelayanan pada ibu *postpartum* (Ajeng et al., 2020; Goker et al., 2021), karena sekaligus memberdayakan dan mensejahterakan masyarakat sendiri. Kegiatan pelatihan sendiri mencakup edukasi manfaat pijat punggung dan langkah cara melakukan terapi pijat punggung. Dalam hal ini masyarakat akan diberi sosialisasi terkait manfaat, dan langkah tindakan pijat punggung. Sebagai bahan evaluasi kegiatan tersebut sesuai dengan capaian output yang diharapkan. Oleh sebab itu, pelaksanaan program pelatihan ini akan menjadi penyempurna program yang telah berjalan di desa tersebut. Sasaran dalam program pengabdian kepada masyarakat ini adalah semua kader dan ibu *postpartum* yang ada di Kecamatan Tambaksari yang sejumlah 10 orang.

BAHAN DAN METODE

Metode pengabdian masyarakat ini menggunakan metode pelatihan. Tahapan persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi kegiatan dilaksanakan secara berkelanjutan. Pelatihan Pijat Punggung ini dilaksanakan mitra secara mandiri, media yang digunakan LCD, flip chart, balur *essential oil*, catatan, ATK, handuk kecil, dan Daftar Tilik. Pendampingan dan bimbingan kepada kader dan ibu *postpartum* dalam melakukan teknik pijat punggung.

Pendampingan dan bimbingan kepada kader dalam memberikan informasi tentang pijat punggung mengenai manfaat, teknik pelaksanaan, durasi dan waktu pemberian pijat punggung. Media yang digunakan yaitu laptop dan LCD. Adapun tahapan dalam pelaksanaan diantaranya:

1. Rekrutmen Kader

Tim pengabdian akan melakukan rekrutmen terhadap kader yang akan mengikuti program pijat punggung, dengan kriteria: kader yang telah melaksanakan kegiatan minimal 2 tahun serta berdomisili di desa tersebut, dan mempunyai kemampuan komunikasi yang baik.

2. Membuat modul pelatihan

Tim Pengabdian mendesain modul pelatihan, dengan konten yang disesuaikan dengan kurikulum pencapaian kompetensi kader terkait pijat punggung, adapun materi meliputi:

- a. Refresing konsep dasar ASI eksklusif.
- b. Manfaat terapi pijat punggung.
- c. Langkah dan teknik pelaksanaan program pijat punggung.

3. Pelatihan

Tim pengabdian melakukan pelatihan kepada kader yang telah direkrut. Pelatihan ini dilaksanakan selama 1 hari. Dengan modul sebagai panduan yang digunakan. Pelatihan dilaksanakan diawali dengan melakukan pretest kepada kader dan ibu *postpartum*, kemudian memberikan materi pelatihan sesuai dengan kurikulum pelatihan, dan diakhir dilakukan *post test*.

4. Pelaksanaan Pelatihan

Setelah kader selesai melakukan pelatihan, maka tim pengabdian melakukan observasi pada kader dan ibu *postpartum* yang akan melaksanakan program pelatihan ini. Kader secara terjadwal melakukan edukasi pada kelompok sasaran untuk melakukan demonstrasi langsung oleh kader, dengan output agar keluarga sasaran mampu mengadaptasi cara mengaplikasikan pijat punggung yang didemonstrasikan kader.

5. Evaluasi pelaksanaan pelatihan

Tim pengabdian akan melakukan evaluasi secara menyeluruh mulai dari tahap awal hingga paska pelaksanaan. Secara khusus tim pengabdian akan melakukan evaluasi kepada kader yang telah mengikuti pelatihan. Hasil evaluasi menjadi satu kesatuan untuk perbaikan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berikutnya dan memberikan kontribusi terhadap peningkatan ketercapaian ASI Eksklusif di daerah intervensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi hasil yang diraskan pada mitra dalam setiap tahapan kegiatan ini akan diuraikan berdasarkan pelaksanaan masing-masing kegiatan sebagai berikut.

Tabel 1. Gambaran hasil pengetahuan sebelum pelaksanaan pendampingan

f	Pengetahuan		
	Baik	Cukup	Kurang
10	2 (20)	7 (70)	1 (10)

Berdasarkan tabel di atas, diketahui 20% atau sekitar 2 orang peserta memiliki pengetahuan baik, 70% atau sekitar 7 orang peserta memiliki pengetahuan cukup, dan 10% atau sekitar 1 orang memiliki pengetahuan kurang. Artinya rata-rata mitra memiliki pengetahuan yang cukup. Sehingga di sini perlu diadakan pelatihan pada kader dan ibu agar pengetahuan kader dan ibu meningkat serta pemahaman kader serta ibu lebih baik. Untuk tahap selanjutnya dilakukan tahap pelatihan pada kader dengan cara menyampaikan materi serta penyuluhan terkait dengan permasalahan yang ada sesuai dengan masalah yang ditemukan. Tahapan yang dilakukan diantaranya:

1. Pembentukan kader

Kader merupakan sumber daya manusia yang dekat dengan masyarakat yang mampu membantu tenaga kesehatan dalam upaya peningkatan angka ASI Eksklusif di kampung Adat Kuta. Tim Pengabdian akan merekrut kader agar dapat membantu meningkatkan pengetahuan ibu khususnya dalam upaya peningkatan produksi ASI secara non invasif.

2. Membuat media Pendidikan Kesehatan

Tim pengabdian mengembangkan media pendidikan kesehatan yang akan digunakan kader ketika melakukan edukasi kepada ibu nifas. *Leaflet* merupakan media yang akan dikembangkan. Pembuatan *leaflet* dengan materi yang disampaikan adalah secara visual, seperti melihat majalah yang biasa dibaca.

3. Pelaksanaan Pelatihan

Tim pengabdian akan memberikan pemahaman kepada kader melalui kegiatan pelatihan, kemudian kader mampu melakukan pendampingan kepada ibu nifas dengan media *leaflet*. *Leaflet* ini akan memberikan kemudahan kepada kader untuk melakukan *sharing knowledge* kepada Ibu, sehingga pengetahuan ibu dapat meningkat terkait peningkatan produksi ASI.



Gambar 1. Penatalaksanaan Teknik Pijat Punggung



Gambar 2. Penyampaian Materi Pijat Punggung

Pada kegiatan ini dilakukan penyampaian materi pada ibu kader serta penyuluhan pada ibu kader tentang “Pengabdian Kepada Masyarakat Pelatihan Terapi Pijat Punggung Pada Ibu *Postpartum* Di Kampung Adat Kuta Tambaksari”. Dengan pendampingan pada kader, serta kebutuhan gizi pada ibu selama masa nifas, karena ibu nifas perlu gizi yang seimbang untuk kebutuhan kesehatan dan produksi ASI. Kegiatan ini berlangsung dengan lancar dan kondusif, dimana pada akhir kegiatan ini kader diberikan pertanyaan dan yang dapat menjawab pertanyaan diberikan doorprize kepada ibu kader sebagai bentuk apresiasi kader terhadap kegiatan ini.

4. Monitoring dan Evaluasi

Tahap selanjutnya monitoring dan evaluasi, dimana kegiatan monitoring dan evaluasi ini merupakan tahap pemantauan terhadap target dan luaran yang dilakukan oleh tim pengusul. Tujuan evaluasi untuk melihat sejauh mana kegiatan berjalan dengan baik. Evaluasi ini dilakukan di akhir kegiatan dengan cara memberikan beberapa pernyataan pada kader. Adapun untuk mengukur capaian kegiatan yang telah dilakukan dalam kegiatan ini dapat disajikan dalam tabel 2.

f	Pengetahuan		
	Baik	Cukup	Kurang
10	7 (70)	3 (30)	0 (0)

Berdasarkan tabel di atas, diketahui 70% atau sekitar 7 orang peserta memiliki pengetahuan Baik, dan 30% atau sekitar 3 orang berpengetahuan cukup. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan ini memberikan dampak positif terhadap mitra dengan adanya tingkat pengetahuan dan pemahaman kader di Kampung Adat Kuta.

Tugas kader yang terkait dengan gizi dan kesehatan diantaranya melakukan pendataan balita, melakukan penimbangan berat badan dan mencatatnya dalam kartu menuju sehat

(KMS), memberikan makanan tambahan, pemberian vitamin A dan penyuluhan gizi (Megawati & Wiramihardja, 2019). Penentuan status gizi ditetapkan berdasarkan hasil berat badan dan pengukuran tinggi badan, kesalahan yang terjadi dalam proses ini akan memengaruhi interpretasi status gizi dan menyebabkan kesalahan tatalaksana dan perencanaan program selanjutnya (Megawati & Wiramihardja, 2019). Sehingga sangat penting bagi para kader posyandu untuk dapat melakukan pengukuran dengan baik dan benar (Febriyanti et al., 2021). Hal ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa lama menjadi kader tidak memiliki pengaruh terhadap pengetahuan dan motivasi kinerja kader posyandu dalam program peningkatan ASI. Pemberian terapi pijat oksitosin pada ibu dapat membantu dalam peningkatan produksi ASI selama masa nifas khususnya dalam mendukung pemberian ASI eksklusif pada bayi usia 0-6 bulan pertama kelahiran. Hal ini didukung dengan penelitian yang membuktikan bahwa adanya pengaruh pijat oksitosin pada ibu nifas terhadap pengeluaran ASI. Terapi ini mudah diterapkan, tidak invasif, dan praktis untuk peningkatan jumlah produksi ASI ibu (Purnamasari & Hindiarti, 2020).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan Pengabdian Masyarakat Program Studi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Galuh Masyarakat dengan masyarakat wilayah kerja Puskesmas Tambaksari akan dilanjutkan di wilayah kerja puskesmas lain yang masih memerlukan perhatian khusus terkait upaya peningkatan ketercapaian ASI eksklusif terutama pada keluarga prasejahtera. Hal tersebut terlihat dari antusiasme para peserta saat dilaksanakan yang dihadiri oleh bidan, kader dan ibu *postpartum* di wilayah Kampung Adat Kuta. Antusiasme dalam penyelenggaraan kegiatan ini mungkin juga terpicu karena pendekatan yang baik dari tim pengabdian dan koordinasi yang terstruktur serta penggunaan media yang tepat.

DAFTAR PUSTAKA

- Ajeng, T., Ahmad, M., & Usman, A. N. (2020). The effect back massage to the height of uterine fundus in primiparous normal postpartum mothers. *Enfermeria Clinica*, 30, 202–205.
- Febriyanti, H., Sanjaya, R., & Veronica, S. Y. (2021). Sosialisasi Tata Cara Pengukuran Antropometri Bagi Kader Se-Provinsi Lampung Tahun 2021. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Ungu (ABDI KE UNGU)*, 3(2), 107–110.
- Goker, A., Kosova, F., Durgun, S. K., & Demirtas, Z. (2021). The effect of postpartum period back massage on serum ghrelin, leptin, adiponectin and visfatin levels. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 42, 101284.
- Megawati, G., & Wiramihardja, S. (2019). Peningkatan Kapasitas Kader Posyandu Dalam Mendeteksi Dan Mencegah Stunting. *Dharmakarya*, 8(3), 154–159.
- Meihartati, T. (2018). *1000 hari pertama kehidupan*. Deepublish.

- Prabasiwi, A., Fikawati, S., & Syafiq, A. (2015). ASI eksklusif dan persepsi ketidakcukupan ASI. *Kesmas: Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional (National Public Health Journal)*, 9(3), 282–287.
- Purnamasari, K. D., & Hindiarti, Y. I. (2020). Metode Pijat Oksitosin, Salah Satu Upaya Meningkatkan Produksi ASI Pada Ibu Postpartum. *Jurnal Kesehatan Perintis*, 7(2), 1–8.
- Soofi, S. B., Khan, G. N., Ariff, S., Rizvi, A., Hussainyar, M. A., Garzon, C., Ahimbisibwe, M., Sadeed, R., & Reshad, A. (2021). Effectiveness of specialized nutritious foods and social and behavior change communication interventions to prevent stunting among children in Badakhshan, Afghanistan: Protocol for a quasi-experimental study. *Methods and Protocols*, 4(3), 55.
- Sudargo, T., & Aristasari, T. (2018). *1000 hari pertama kehidupan*. Ugm Press.