



PENINGKATAN KEMAMPUAN KADER MELALUI PELATIHAN PIJAT OKSITOSIN DAN TEKNIK MARMET UNTUK IBU MENYUSUI

Menik Kustriyani^{1*}, Heny Prasetyorini¹, Arifianto¹, Dwi Nur Aini¹, Mariyati¹, Priharyanti Wulandari²

¹Universitas Widya Husada Semarang, Jl. Subali Raya No.12, Krapyak, Kec. Semarang Barat, Kota Semarang, Jawa Tengah 50146, Indonesia

²STIKES Raflesia Depok, Jl. Mahkota Raya No.32 B, Tugu, Cimanggis, Kota Depok, Jawa Barat 16451, Indonesia

*menikkustriyani@gmail.com

ABSTRAK

Pelaksanaan pengabdian pada masyarakat ini berfokus pada upaya pengembangan peran serta kader dalam memotivasi ibu memberikan ASI Eksklusif. Program ASI Eksklusif sangat penting dilaksanakan, bayi yang tidak diberikan ASI Eksklusif lebih rentan sakit. Program Pengabdian Kepada Masyarakat bertujuan agar kader mengetahui dan memahami pentingnya mengetahui cara meningkatkan produksi ASI ibu menyusui, dan dapat mempraktikkan cara meningkatkan produksi ASI dengan Pijat Oksitosin dan Teknik Marmet sehingga kader dapat memotivasi ibu untuk menyusui bayinya minimal sampai dengan enam bulan. Kegiatan dalam Program PKM ini antara lain: 1) Mengajarkan prosedur Pijat Oksitosin dan Teknik Marmet pada Kader, dan 2) melakukan pendampingan dalam pelaksanaan Pijat Oksitosin dan Teknik Marmet, 3) monitoring dan evaluasi program. Hasil dalam kegiatan- kegiatan tersebut adalah terdapat 21 kader di RW IX Kelurahan Tambak Aji, yang mengikuti kegiatan 13 kader dari 5 RT. Hasil pelaksanaan pengabdian masyarakat didapatkan 92% kader mampu menjelaskan tentang manfaat pemberian ASI Eksklusif, 82% kader mampu melakukan prosedur Pijat Oksitosin dan Teknik Marmet (POTM) sesuai prosedur. Kegiatan monitoring dan evaluasi juga dilakukan untuk memastikan kader kesehatan dapat melakukan sesuai prosedur yang sudah diberikan. Outcome kegiatan PKM ini adalah kader kesehatan mengetahui manfaat pemberian ASI eksklusif, kader dapat melakukan Pijat Oksitosin dan Teknik Marmet.

Kata kunci: kader; pijat oksitosin; produksi asi; teknik marmet

CAPACITY IMPROVEMENT THROUGH TRAINING OXYTOCIN MASSAGE AND MARMET TECHNIQUES FOR BREASTFEEDING MOTHERS

ABSTRACT

The implementation of community service focuses on efforts to develop the participation of cadres in motivating mothers to give exclusive breastfeeding. The exclusive breastfeeding program is very important to implement, babies who are not given exclusive breastfeeding are more susceptible to illness. The Community Service Program aims to make cadres know and understand the importance of knowing how to increase breast milk production for breastfeeding mothers, and can practice how to increase milk production with Oxytocin Massage and the Marmet Technique so that cadres can motivate mothers to breastfeed their babies for at least six months. Activities in this PKM Program include: Teaching Oxytocin Massage procedures and Marmet Techniques to Cadres, provide assistance in the implementation of Oxytocin Massage and Marmet Techniques, program monitoring and evaluation. The results of these activities were that there were 21 cadres in RW IX, Tambak Aji Village, who participated in the activities of 13 cadres from 5 RTs. The results of community service implementation showed that 92% of cadres were able to explain the benefits of exclusive breastfeeding, 82% of cadres were able to

carry out the Oxytocin Massage and Marmet Technique (POTM) procedures according to the procedure. Monitoring and evaluation activities are also carried out to ensure that health cadres can carry out according to the procedures that have been given. The outcome of this PKM activity is that health cadres know the benefits of exclusive breastfeeding, cadres can do Oxytocin Massage and Marmet Techniques.

Keywords: breast milk production; cadre; marmet technique; oxytocin massage

PENDAHULUAN

Pemberian ASI secara optimal merupakan cara untuk menurunkan stunting pada anak berusia dibawah 5 tahun. Ini merupakan target global dan nasional untuk tercapainya pengurangan stunting hingga 40%. Kandungan gizi pada ASI yang diberikan selama enam bulan diperlukan untuk mencegah stunting. Peningkatan pemberian ASI dapat menyelamatkan lebih dari 820.000 anak setiap tahunnya serta mencegah penambahan kasus kanker payudara pada perempuan hingga 20.000 kasus per tahun(WHO, 2020).

ASI merupakan makanan terbaik bagi bayi, dan merupakan salah satu cara menekan angka kematian bayi. Memberikan ASI Eksklusif pada bayi selama 6 bulan dapat mengurangi angka kematian hingga 13%. *World Health Assembly* (WHA) menyatakan bahwa sasaran minimal 50% pemberian ASI Eksklusif selama 6 bulan pada tahun 2025 (Kemenkes, 2019). Setelah persalinan, laktasi dipertahankan oleh hormon prolactin dan oksitosin, hormon – hormon ini lah yang mempengaruhi produksi ASI (Kustriyani & Wulandari, 2021). Banyak faktor yang mempengaruhi pemberian ASI yang salah satunya adalah produksi ASI itu sendiri. Beberapa ibu menyatakan bahwa ASI yang keluar sedikit, bahkan ada yang tidak keluar sama sekali.

Beberapa hal yang mempengaruhi Produksi ASI seperti nutrisi, istirahat, isapan bayi penggunaan kontrasepsi, perawatan payudara dan ketenangan jiwa. Pada minggu pertama seringkali ASI yang keluar sedikit sehingga memicu kecemasan pada ibu menyusui dalam memberikan ASI (Dewi, 2019). Ibu menyusui perlu mendapatkan dukungan dari berbagai pihak baik dukungan keluarga maupun dukungan masyarakat disekitar. Penelitian Kurniawan (2022) menyatakan bahwa ibu menyusui mendapatkan dukungan social pada tingkat sedang sebanyak 53,9 %, ketika ibu menyusui mendapatkan dukungan ibu merasa diberikan perhatian, merasa dianggap keberadaannya dan merasa memberikan ASI adalah suatu hal yang penting. Sehingga ibu mempunyai harapan untuk menyelesaikan pemberian ASI sampai dengan 6 bulan(Kurniawan et al., 2022).

Peran Kader dalam masyarakat begitu penting, kader sebagai perantara dalam memberikan informasi Kesehatan pada masyarakat. Kader berperan sebagai motivator untuk para ibu yang sedang menyusui untuk dapat memberikan ASI secara Eksklusif. sesuai dengan peraturan pemerintah bahwa kader sebagai penggerak untuk berperan serta dalam upaya Kesehatan sesuai dengan kewenangannya. Kelurahan Tambak Aji berada diwilayah kerja puskesmas Tambak Aji. Kader di RW IX merupakan kader yang aktif dalam melakukan program Kesehatan yang diawasi oleh puskesmas Tambak Aji. Satu bulan sekali kader mengadakan pertemuan untuk membahas program dari Kelurahan serta Puskesmas. Kader RW IX belum mengetahui cara pijat oksitosin dan Teknik marmet untuk meningkatkan produksi ASI. Pengabdian masyarakat ini bertujuan agar kader mengetahui dan memahami pentingnya mengetahui cara meningkatkan produksi ASI ibu menyusui, dan dapat mempraktikkan cara meningkatkan produksi ASI dengan Pijat Oksitosin

dan Teknik Marmet sehingga kader dapat memotivasi ibu untuk menyusui bayinya minimal sampai dengan enam bulan.

METODE

Materi yang diberikan selama kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah dengan melakukan penyuluhan pada kader menjelaskan mengenai kesehatan ibu menyusui, menjelaskan mengenai ASI Eksklusif, mengajarkan prosedur pelatihan tentang Pijat Oksitosin dan Teknik Marmet (POTM) pada Kader dilaksanakan pada bulan Juni 2021 dengan peserta 13 kader dari 5 RT. Metode yang digunakan dengan ceramah, demonstrasi dengan peserta mempraktikkan, diskusi dan tanya jawab. Penyampaian materi penyuluhan waktu diawali dengan pembukaan 10 menit, penyampaian materi penyuluhan sekitar 20 menit, sesi tanya jawab dan penutup kurang lebih 10 menit. Kemudian demonstrasi dibagi dua kelompok, waktu diawali dengan pembukaan 10 menit, penyampaian demonstrasi 30 menit, sesi tanya jawab dan penutup kurang lebih 10 menit. Diakhir sesi baik pada sesi penyuluhan maupun sesi demonstrasi kader diberikan kuesioner evaluasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari kegiatan ini didapatkan bahwa peserta tertarik dengan apa yang disampaikan pemateri. Peserta mendengarkan dan memperhatikan materi yang diberikan. Sebelum diberikan materi dan demonstrasi pijat oksitosin dan Teknik marmet, pemateri melakukan pre test. Dari 22 total kader Kesehatan yang hadir 13 kader Kesehatan. Seluruh kader yang datang belum mengetahui dan belum pernah melakukan Pijat Oksitosin dan Teknik Marmet (POTM). Peserta sangat antusias saat mencoba melakukan praktik Pijat Oksitosin dan Teknik Marmet (POTM), 70% peserta mampu mempraktikkan dengan benar sesuai dengan standar operasional prosedur dengan dibimbing. Pengabdian masyarakat didapatkan 100% mampu menjelaskan tentang manfaat pemberian ASI Eksklusif.



Gambar 1. Memberikan Pendidikan Kesehatan tentang ASI Eksklusif



Gambar 2. Demonstrasi Tindakan Pijat Oksitosin



Gambar. 3 Demonstrasi Tindakan Pijat Oksitosin



Gambar. 5 Demonstrasi Tindakan Teknik marmet



Gambar. 4 Demonstrasi Tindakan Teknik Marmet



Gambar. 6 Pengabdian Masyarakat

Peserta pengabdian masyarakat ini merupakan kader dengan rentang usia 35 sampai dengan 50 tahun, peserta merupakan kader aktif di RW IX kelurahan Tambak Aji Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang. Pelatihan kader ini agar para kader mengetahui tentang kesehatan ibu menyusui, ASI Eksklusif, dan cara melakukan pijat oksitosin dan Teknik marmet. Perlunya kader mengetahui cara melakukan pijat oksitosin dan Teknik marmet untuk meningkatkan produksi ASI dan supaya kader dapat memotivasi ibu menyusui ASI nya tidak lancar agar melakukan prosedur tersebut dengan benar.

Hasil pada pengabdian masyarakat ini menunjukkan 70% kader mampu mempraktikkan prosedur Pijat Oksitosin dan Teknik Marmet (POTM) dengan benar sesuai dengan standar operasional prosedur, hal ini sejalan dengan pengabdian Aryani bahwa setelah diberikan pelatihan pijat oksitosin pengetahuan kader kesehatan meningkat (Aryani et al., 2021). Sebagaimana peran kader diluar posyandu yaitu menunjang upaya Kesehatan lainnya yang sesuai dengan permasalahan yang ada. Sedangkan 30% kader membutuhkan pendampingan dalam melakukan pijat oksitosin dan Teknik marmet. Dua orang dari 30 % kader yang membutuhkan pendampingan menyatakan bahwa merasa gerakan pijat oksitosin mudah, namun pada saat dipraktikkan masih belum sesuai. Pijat oksitosin merupakan pijat pada punggung untuk meningkatkan produksi ASI, pijat oksitosin dilakukan sekitar 20 menit (Rahayuningsih, 2020).

Kader Kesehatan sangat berantusias dalam melakukan praktik pijat oksitosin dan Teknik marmet, sejalan dengan pengabdian masyarakat yang dilakukan Jamila bahwa pengetahuan kader

mengalami peningkatan setelah dilakukan pelatihan sebesar 100% (Jamila et al., 2022). Pengetahuan merupakan hasil dari tahu seseorang tersebut terhadap suatu objek melalui kelima inderanya (Notoadmodj, 2012). Hasil penelitian Satino menyatakan salah satu faktor yang mempengaruhi pemberian ASI Eksklusif adalah faktor lingkungan. Lingkungan yang positif seperti masyarakat yang mendukung dengan pemberian ASI Eksklusif akan memotivasi ibu menyusui (Satino & Setyorini, 2014). Peran kader sebagai dalam masyarakat memberikan dampak positif dalam pemberian informasi mengenai Kesehatan.

Jika seseorang mempunyai sumber informasi yang lebih banyak maka akan mempunyai pengetahuan lebih luas, dengan semakin mudah memperoleh informasi maka semakin cepat seseorang mendapat pengetahuan yang baru (Mubarok, 2012). Sama halnya dengan kader Kesehatan RW IX, pijat oksitosin dan Teknik marmet merupakan pengetahuan yang baru bagi mereka. Kader menjadi mendapatkan pengetahuan yang lebih luas mengenai cara meningkatkan produksi ASI. Sejalan dengan hasil pengabdian Retnosarin di Muara Enim bahwa sebelumnya 100% kader tidak mengetahui cara peningkatan ASI dengan BOM (*Breastcare*, Oksitosin dan Marmet) setelah diberikan pelatihan kader menjadi tahu dan mampu melakukan cara tersebut (Retnosari et al., 2022).

Menyusui merupakan pengalaman bagi setiap ibu. Lingkungan dan produksi ASI pada ibu menyusui merupakan salah satu yang mempengaruhi ibu dalam memberikan ASI. Dengan adanya kader yang mempunyai pengetahuan dan keterampilan mengenai ASI Eksklusif dan beberapa cara agar memperlancar produksi ASI yaitu dengan Pijat Oksitosin dan Teknik Marmet (Monika, 2014) (Cadwell & Maffei, 2011). Teknik marmet dilakukan setelah pijat oksitosin, dengan gerakan – gerakan memutar dan memencet, sejalan dengan penelitian Wahyuni bahwa Teknik marmet mempercepat pengeluaran ASI (Wahyuni & Purnami, 2020).

SIMPULAN

Simpulan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dengan sasaran kader kesehatan ini yaitu Pendidikan kesehatan tentang ASI Eksklusif, Pendidikan Kesehatan dan Pelatihan tentang Pijat Oksitosin dan Teknik Marmet (PTOM). Setelah dilakukan peningkatan kemampuan kader melalui pelatihan Pijat oksitosin dan teknik marmet untuk ibu menyusui, pengetahuan kader tentang ASI Eksklusif meningkat, kader yang sebelumnya tidak mengetahui dan tidak bisa melakukan pijat oksitosin dan Teknik marmet menjadi mengetahui dan mampu melakukan pijat oksitosin dan Teknik marmet.

DAFTAR PUSTAKA

- Aryani, Y., Alyensi, F., Studi III Kebidanan, P. D., Kebidanan, J., & Kemenkes Riau, P. (2021). Pelatihan Pijat Oksitosin Bagi Kader Untuk Memperbanyak Produksi Asi. *Ebima : Jurnal Edukasi Bidan di Masyarakat*, 2(2), 4–9. <https://jurnal.pkr.web.id/index.php/ebima/article/view/424>
- Cadwell, K., & Maffei, C. T. (2011). *Buku Saku Manajemen Laktasi*. Egc.
- Dewi, A. D. C. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kelancaran Produksi Asi. *Jurnal Aisyiyah Medika*, 4(0). <https://doi.org/10.36729/jam.v4i0.707>
- Jamila, Kamalia, R., & Setiawati. (2022). Pemberdayaan Kader Posyandu Dalam Meningkatkan

- Produksi Asi Melalui Tehnis Speos (Stimulasi Pijat Endorfhin, Oxytosin Dan Sugertive). *Jurnal Bagimu Negeri*, 6(1), 55–61. <https://www.ejournal.umpri.ac.id/index.php/bagimunegeri/article/view/1727>
- Kemendes. (2019). *Berikan Asi Untuk Tumbuh Kembang Optimal*. <https://www.kemkes.go.id/article/view/19080800004/berikan-asi-untuk-tumbuh-kembang-optimal.html>
- Kurniawan, F. F., Kurniasih, E., Prawoto, E., Iii Keperawatan, D., Keperawatan Pemerintah Kabupaten Ngawi, A., & Kunci Abstrak, K. (2022). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Kecukupan Pengeluaran Asi Pada Ibu Menyusui Di Wilayah Kerja Puskesmas Teguhan. *E-Journal Cakra Medika*, 9(1), 55–64. <https://doi.org/10.55313/ojs.v9i1.90>
- Kustriyani, M., & Wulandari, P. (2021). *Buku Ajar Post Partum, Menyusui Dan Cara Meningkatkan Produksi Asi*. Qiara Media.
- Monika, F. . (2014). *Buku Pintar Asi Dan Menyusui*. Noura Books.
- Mubarok, W. I. (2012). *Promosi Kesehatan Sebuah Pengantar Proses Belajar Mengajar Dalam Pendidikan*. Graha Ilmu.
- Notoadmodj, S. (2012). *Promosi Kesehatan Dan Perilaku Kesehatan Edisi Revisi*. Pt. Rineka Cipta.
- Rahayuningsih, T. (2020). *Perawatan Payudara Dan Pijat Oksitosin*. Gosyen Publishing.
- Retnosari, E., Clarasari, N. M., Hairunisyah, R., & Kemenkes Palembang, P. (2022). Pemberdayaan Kader Posyandu Dalam Peningkatan Produksi Asi Melalui Teknik “Bom”(Breast Care, Oksitosin Dan Marmet) Di Klinik Asy-Syifa Desa Ujanmas Baru Kec Ujanmas Kab Muara Enim. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 5(4), 1144–1153. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i4.4918>
- Satino, S., & Setyorini, Y. (2014). Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Pemberian Asi Eksklusif Pada Ibu Primipara Di Kota Surakarta. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan*, 3(2), 106–214.
- Wahyuni, E. T., & Purnami, R. W. (2020). Kombinasi Massage Nape Dan Teknik Marmet Terhadap Percepatan Pengeluaran Asi Pada Ibu Post Partum. *Jurnal Kesehatan*, 11(2), 236–242. <https://doi.org/10.26630/jk.v11i2.2116>
- Who. (2020). *Pekan Menyusui Dunia: Unicef Dan Who Menyerukan Pemerintah Dan Pemangku Kepentingan Agar Mendukung Semua Ibu Menyusui Di Indonesia Selama Covid-19*. <https://www.who.int/indonesia/news/detail/03-08-2020-pekan-menyusui-dunia-unicef-dan-who-menyerukan-pemerintah-dan-pemangku-kepentingan-agar-mendukung-semua-ibu-menyusui-di-indonesia-selama-covid-19>