

Jurnal Pengabdian Masyarakat Putri Hijau	Vol. 2 No. 3	Edition: Maret - Juni 2022
	http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPMPh	
Received : 03 Juni 2022	Revised: 22 Juni 2022	Accepted: 30 Juni 2022

EDUKASI MASSAGE PUNGGUNG DAN KOMPRES HANGAT PAYUDARA TERHADAP PENINGKATAN KELANCARAN PRODUKSI ASI DI KLINIK WIRNATA KECAMATAN MEDAN SUNGGAL

The Education of Back Massage And Warm Breast Compresses In Increasing Flexibility Breast Milk Production At Medan Sunggal Sub Districts

**Kristin Natalia¹, Vitrilina Hutabarat², Mutiara Dwi Yanti³, Stefani Anastasia Sitepu⁴,
Megawati Sinambela⁵**

¹Prodi Kebidanan Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua

²Prodi Kebidanan Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua

³Prodi Kebidanan Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua

⁴Prodi Kebidanan Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua

⁵Prodi Keperawatan Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua

e-mail : kristin.desember28@gmail.com, vitrilinahutabarat@gmail.com,
mutiaradwi0392@gmail.com, anastasyastefani@gmail.com, megawatisinambela@gmail.com

Abstract

Breastfeeding is a gift given by God to women. Because breast milk is the best nutrition for babies, especially at the age of 0-6 months. With exclusive breastfeeding, mothers should get nutritious and protein foods because it will affect their milk. The purpose of this study was to determine the differences in the effectiveness of back massage and breast warm compresses to increase the smooth production of breast milk at the Wirnata Clinic, Medan Sunggal District. This study used Pre and Post Test Control Two Group Desigh, namely to determine the difference in the effectiveness of back massage and breast warm compresses before and after being given. The population in this study were 20 respondents and all of them were used as research samples. In this study using the McNemar Test. The results showed that there was a difference in the effectiveness of back massage on increasing the smoothness of breast milk production at the Wirnata Clinic, Medan Sunggal District with a p-value = 0.008 < (0.05) and warm breast compresses on increasing the smooth milk production at the Wirnata Clinic, Medan Sunggal District with a value of p-value = 0.016 < (0.05). The conclusion of this study is that there are differences in the effectiveness of back massage and warm breast compresses on increasing the smooth production of breast milk at the Wirnata Clinic, Medan Sunggal District. It is suggested to the Wirnata Clinic to be used as a reference about the benefits of back massage and warm breast compresses to increase the smooth production of breast milk.

Keywords: *Back Massage, Breast Warm Compress, Breast Milk Production*

Abstrak

Menyusui adalah anugerah yang diberikan Tuhan kepada wanita. Karena ASI merupakan nutrisi terbaik untuk bayi, terutama pada usia 0-6 bulan. Dengan pemberian ASI eksklusif, ibu harus mendapatkan makanan yang bergizi dan berprotein karena akan mempengaruhi ASInya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan efektivitas pijat punggung dan kompres hangat payudara untuk meningkatkan kelancaran produksi ASI di Klinik Wirnata Kecamatan Medan Sunggal. Penelitian ini menggunakan Pre and Post Test Control Two Group Desigh yaitu untuk mengetahui perbedaan efektivitas pijat punggung dan kompres hangat

payudara sebelum dan sesudah diberikan. Populasi dalam penelitian ini adalah 20 responden dan semuanya dijadikan sampel penelitian. Dalam penelitian ini menggunakan Uji McNemar. Hasil edukasi menunjukkan bahwa terdapat perbedaan efektivitas pijat punggung terhadap peningkatan kelancaran produksi ASI di Klinik Wirmata Kecamatan Medan Sunggal dengan $p\text{-value} = 0,008 < (0,05)$ dan kompres hangat payudara terhadap peningkatan kelancaran ASI produksi di Klinik Wirmata Kecamatan Medan Sunggal dengan nilai $p\text{-value} = 0,016 < (0,05)$. Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat perbedaan efektivitas pijat punggung dan kompres hangat payudara terhadap peningkatan kelancaran produksi ASI di Klinik Wirmata Kecamatan Medan Sunggal. Disarankan kepada Klinik Wirmata untuk dijadikan referensi tentang manfaat pijat punggung dan kompres hangat payudara untuk meningkatkan kelancaran produksi ASI.

Kata Kunci : Pijat punggung, Kompres hangat payudara, Produksi ASI

1. PENDAHULUAN

ASI merupakan karunia yang diberikan oleh tuhan yang diberikan kepada wanita. Karena didalam ASI terdapat kandungan gizi yang paling baik untuk bayi usia 0-6 bulan. Peran penting bagi Ibu yang memberikan ASI eksklusif memperhatikan pola makanan yang bernutrisi sebab akan mempengaruhi kualitas ASI. Apabila terdapat masalah terkait ketidaklancaran menyusui hendaknya melakukan massage punggung dan kompres hangat payudara tujuannya untuk merangsang hormon *prolaktin* dan *oksitosin* sehingga ASI lancar.

Capaian data Dinas Kesehatan Sumatera Utara tahun 2016, menunjukkan angka mendapat ASI dari tahun 2011-2015 secara umum menunjukkan peningkatan dan inklusi pada tahun 2015 mengalami peningkatan yang sangat besar sebesar 10% berbanding terbalik dengan 3 tahun 2014 dan telah sampai pada target publik yaitu 40%. Bagaimanapun, Edukasi ini penting dilakukan karena dapat memberi pengetahuan ibu tentang kelancaran produksi ASI bagi ibu yang memiliki ASI yang kurang cukup terhadap bayinya tidak hanya dengan menggunakan obat agar produksi ASI lancar akan tetapi dengan melaksanakan *massage* punggung dan kompres hangat juga dapat meningkatkan produksi Air susu pada ibu, agar bayi dapat tercukupi ASI dengan maksimal.

2. METODE

Desain pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan rancangan *Pre dan Post Test Control Two Group Desigh* yaitu untuk mengetahui perbedaan efektifitas *massage* punggung dan kompres hangat payudara sebelum dan sesudah diberikan (Sugiono, 2016).

Penelitian ini dilakukan di Klinik Wirmata Kecamatan Medan Sunggal. Populasi yang diamati dalam pengmas ini adalah seluruh ibu melahirkan yang ada di Klinik Wirmata Kecamatan Medan Sunggal, yaitu sebanyak 20 ibu nifas. Sampel dalam pengmas ini sebanyak 20 ibu nifas, yang terdiri dari 10 ibu nifas intervensi dan 10 ibu nifas kontrol.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Kelompok Kontrol

Tabel 1. Distribusi Umur, Pendidikan dan Pekerjaan pada Ibu Nifas di Klinik Wirmata Kecamatan Medan Sunggal Tahun 2021

No	Umur	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	21-26	5	50,0
2.	27-32	2	20,0
3.	33-38	3	30,0
	Total	10	100,0
No	Pendidikan	f	(%)
1.	Menengah (SMP-SMA)	8	80,0
2.	Tinggi (D3-S1)	2	20,0
	Total	10	100,0

No	Pekerjaan	f	(%)
1.	Bekerja	4	40,0
2.	IRT	6	60,0
	Total	10	100,0

B. Kelompok Perlakuan

Tabel 2. Distribusi Umur, Pendidikan dan Pekerjaan pada Ibu Nifas di Klinik Wirnata Kecamatan Medan Sunggal Tahun 2021

No	Umur	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	21-26	3	30
2.	27-32	2	20
3.	33-38	5	50
	Total	10	100,0
No	Pendidikan	F	(%)
1.	Menengah (SMP-SMA)	8	80
2.	Tinggi (D3-S1)	2	20
	Total	10	100,0
No	Pekerjaan	f	(%)
1.	Bekerja	3	30
2.	IRT	7	70
	Total	10	100,0

Tabel 3. Uji Normalitas

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
MassagePunggungKontrol	.366	10	.000	.653	10	.000
MassagePunggungPerlakuan	.405	10	.000	.545	10	.000
KompresHangatKontrol	.328	10	.003	.828	10	.032
KompresHangatPerlakuan	.307	10	.008	.821	10	.026

Tabel 4. Uji McNemar Test

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum	Exact Sig. (2-tailed)
Massage Punggung Sebelum	10	1.200	1.000	2	2	
Massage Punggung Sesudah	10	2.000	1.422	1	2	.008

Descriptive Statistics						
	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum	Exact Sig. (2-tailed)
Kompres Hangat sebelum	10	1.300	1.000	2	2	
Kompres Hangat Sesudah	10	2.000	1.483	1	2	.016

Hasil dari penyampaian pengembangan khas dalam kesempurnaan penciptaan susu sebelum menawarkan kembali uleni mendapat nilai rata-rata 1.200 dengan Std. Deviasi adalah 1000 dan setelah memberikan nilai normal adalah 2000 dengan Std. Penyimpangan 1.422.

Hasil penelitian terhadap efisiensi air susu ibu (ASI) pada ibu menyusui sebelum payudara diremas menunjukkan bahwa pijat payudara rata-rata bernilai 6,5 ml, produksi ASI sekitar 5 ml. dan batas 10 ml setelah diberi olesan payudara rata-rata senilai 10-13 ml.

Uleni punggung selama kerangka waktu pasca kehamilan harus dilakukan untuk bekerja dengan pembuatan susu. Dengan rangsangan gosokan punggung, otot akan semakin berkontraksi dan konstiksi ini diperlukan dalam interaksi laktasi. Merasakan payudara harus dimungkinkan dengan menggosok punggung atau menggosok punggung. Penguatan otot pektoralis mayor dan minor di daerah dada membuat pembuluh darah vena mengalami vasodilatasi sehingga aliran darah menjadi lancar. Setiap vena memiliki reseptor yang menutup, yang bila digosok dapat membuat perasaan yang didapat oleh reseptor tertutup. Kemudian, pada saat itu, ujung reseptor ini membawa peningkatan ke sistem peredaran darah yang mendorong otak besar, di otak ada bagian yang disebut pusat saraf. Pusat saraf ini mendapat perasaan yang disampaikan oleh saraf mesin saat ini, setelah itu pusat saraf tersebut memperkuat organ hipofisis depan untuk memberikan prolaktin kimia yang berperan dalam produksi susu. Perasaan yang berasal dari isapan anak diteruskan ke hipofisis belakang (neurohypophysis) yang kemudian disalurkan oksitosin. Oksitosin menyebabkan penarikan sel-sel yang akan menghancurkan susu yang telah dibuat (Intarti dan Savitri, 2014).

Efek samping dari peningkatan khas dalam pembuatan ASI yang lancar sebelum diberikan bungkus hangat memperoleh nilai normal 1.300 dengan Std. Deviasi adalah 1000 dan setelah diberikan paket hangat, nilai rata-rata adalah 2000 dengan Std. Penyimpangan 1.483.

Efek samping dari persepsi efisiensi kompres hangat menunjukkan bahwa efisiensi ASI pada ibu menyusui sebelum pijat payudara rata-rata bernilai 6,5 ml, produksi ASI sekitar 5 ml dan paling banyak 10 ml setelah diberi uleni dada rata-rata 8-10 ml.

Dari hasil kecukupan pijat punggung dan kompres hangat payudara untuk meningkatkan kesempurnaan penciptaan susu yang memiliki kelayakan dalam meningkatkan kesempurnaan ASI, memanfaatkan pijat punggung, dengan nilai $p = 0,008$.

Penelitian oleh Nurhanifah menyatakan bahwa menawarkan pijatan ini bisa menambah produksi air susu ibu (Nurhanifah, 2013). Pemeriksaan Sayono dan Macheasy menyatakan bahwa pengaruh endorfin uleni dan kompres air hangat terhadap kecukupan ASI pada anak dengan tanda-tanda berat badan anak, berulangnya buang air kecil, berulangnya menyusui, dan lama istirahat setelah perawatan menunjukkan perbedaan pada kondisi bayi. bobot. (Sayono dan Macheasy, 2017).

Pemeriksaan ini penting karena dapat memberikan informasi kepada ibu tentang kelancaran pembuatan ASI bagi ibu yang kekurangan ASI untuk bayinya, tidak hanya dengan menggunakan obat-obatan agar produksi ASI berjalan sesuai harapan namun melalui pengisian kembali uleni dan kompres hangat juga dapat meningkatkan produksi ASI pada ibu, sehingga anak dapat terpuaskan dengan ASI secara maksimal. Eksplorasi Mohammadpour menunjukkan bahwa volume khas ASI dalam kelompok pijat refleksi adalah unik. (Mohammadpour et al, 2017).

4. KESIMPULAN

1. Distribusi rata-rata peningkatan kelancaran ASI sebelum pemberian *massage* punggung didapatkan nilai rata-rata yaitu 1.200 dengan Std. Deviation 1.000 dan sesudah pemberian didapatkan nilai rata-rata yaitu 2.000 dengan Std. Deviation 1.422.
2. Distribusi rata-rata peningkatan kelancaran produksi ASI sebelum diberikan kompres hangat didapatkan nilai rata-rata yaitu 1.300 dengan Std. Deviation 1.000 dan sesudah diberikan kompres hangat didapat nilai rata-rata yaitu 2.000 dengan Std. Deviation 1.483.

3. Ada perbedaan efektifitas *massage* punggung terhadap peningkatan kelancaran produksi ASI di Klinik Wirnata Kecamatan Medan Sunggal dengan nilai $p\text{-value} = 0,008 < \alpha (0,05)$ dan kompres hangat payudara terhadap peningkatan kelancaran produksi ASI di Klinik Wirnata Kecamatan Medan Sunggal dengan nilai $p\text{-value} = 0,016 < \alpha (0,05)$.

DAFTAR PUSTAKA

- Cadwell. 2018 Manajemen Laktasi. Jakarta: IDAI
- Dinkes Sumatera Utara. Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Utara. Medan: Dinkes Sumatera Utara. 2016;
- Intarti, Savitri. 2014. Konsep dan Penatalaksanaan Nyeri. Jakarta: EGC.
- Mohammadpour et al. 2017. Cara Mengelola ASI EKSLUSIF Bagi Ibu Bekerja. Yogyakarta: Gosyen.
- Nurhanifah F. Perbedaan Efektifitas Massage Punggung dan Kompres Hangat Payudara terhadap Peningkatan Kelancaran Produksi Asi di Desa Majang Tengah Wilayah Kerja Puskesmas Pamotan Dampit Malang. *Jurnal Keperawatan*, ISSN 2 08 6 -3 07 1 (2013).
- Putra, Sitiatava Rizema. 2016. Cara Mudah Melahirkan dengan Hynobirthing. Yogyakarta : Laksana
- Riksani. 2016. Asuhan Kebidanan Pada Ibu Masa Nifas. Jakarta: CV. Trans Info Media; 2018.
- Sayono, Macheasy. Efektivitas Massage Endorphinedan Kompres Air Hangat terhadap Kecukupan Asi Bayi Pada Ibu Postpartumdi Puskesmas Ngaringan Purwodadi. Universitas Muhammadiyah Semarang (2017).
- Sugiyono. 2016. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sukhe at al. 2015. Asuhan kebidanan Pada Masa Nifas dan Menyusui. Jakarta Selatan: Salemba Medika