

***HEALTH EDUCATION ABOUT BREAST CARE, OKETANY MASSAGE AND
HYPNO BREASTFEEDING IN INCREASING PRODUCTION AND CURRENCY
OF BREAST MILK***

**PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG PERAWATAN PAYUDARA, PIJAT
OKETANI DAN *HYPNOBREASTFEEDING* DALAM MENINGKATKAN
PRODUKSI DAN KELANCARAN ASI**

Junaida Rahmi, Desy Darmayanti, Holidah, Sri Herniyati, Arumita Fauziah,
Agustin Titik Hardianti

STIKes Widya Dharma Husada Tangerang, Jl. Padjajaran No.1, Tangerang Selatan 1514, Indonesia

ABSTRACT

Breastfeeding is very important for the growth and development of babies. There are many ways to support the goal of achieving exclusive breastfeeding. Not only from mothers but also from health workers who provide health education on ways to increase milk production and expenditure. The purpose of this community service is to provide information about breast care, oketani massage and hypno breastfeeding to postpartum mothers in increasing milk production and smoothness. The method used in this community service is a scientific webinar using the zoom application. The results of this community service event went smoothly with three speakers and 257 participants.

Keywords: *complementary midwifery care, breast care, oketani massage, hypnobreast feeding, breast milk production, postpartum*

ABSTRAK

Pemberian air susu ibu (ASI) adalah hal yang sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi. Banyak cara untuk dapat mendukung tujuan tercapainya ASI eksklusif. Tidak hanya dari ibu saja tetapi juga dari tenaga kesehatan yang memberikan pendidikan kesehatan mengenai cara-cara meningkatkan produksi dan pengeluaran ASI. Tujuan dari pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk memberikan informasi mengenai perawatan payudara, pijat oketani dan *hypnobreastfeeding* pada ibu nifas dalam meningkatkan produksi dan kelancaran ASI. Metode yang digunakan pada pengabdian kepada masyarakat ini adalah webinar ilmiah menggunakan aplikasi *zoom*. Hasil dari pengabdian kepada masyarakat ini acara berjalan lancar dengan tiga narasumber dan peserta sebanyak 257 peserta.

Kata Kunci : asuhan kebidanan komplementer, perawatan payudara, pijat oketani, hipnobreast feeding, produksi ASI, nifas

PENDAHULUAN

Tingkat pembangunan kesehatan dari suatu negara serta kualitas hidup dari masyarakatnya tercermin dari Angka Kematian Bayi (AKB). Dengan data tingginya Angka Kematian Bayi (AKB) menurut Profil Kesehatan Indonesia tahun 2017, berdasarkan data *Sustainable Development Goals* (SDGs) bidang kesehatan dan kesejahteraan pada poin 3 adalah memiliki target yang akan dicapai pada tahun 2030 yaitu dengan menurunkan angka kematian balita 25 per 1000 kelahiran hidup (Kemenkes RI, 2019).

UNICEF memperkirakan bahwa pemberian ASI eksklusif sampai usia enam bulan dapat mencegah kematian 1,3 juta anak berusia dibawah lima tahun. Suatu penelitian di Ghana yang diterbitkan dalam jurnal *Pediatric* menunjukkan 16% kematian bayi dapat dicegah dengan pemberian ASI sejak hari pertama kelahirannya. Angka ini naik 22% jika pemberian ASI dimulai dalam satu jam pertama setelah kelahiran bayi. Namun di Indonesia hanya sekitar 37,3% saja ibu-ibu yang memberikan ASI eksklusif kepada bayinya sampai umur enam bulan bayi (Kemenkes, 2018).

Berdasarkan Peraturan Pemerintah Republik Indonesia No. 33 Tahun 2012 tentang Pemberian Air Susu Ibu Eksklusif

bahwa untuk mencapai pertumbuhan, membantu perkembangan, dan kesehatan optimal bayi harus diberi ASI eksklusif selama enam bulan pertama, selanjutnya untuk kecukupan nutrisi bayi harus mulai diberi makanan pendamping ASI yang cukup dan aman dengan pemberian ASI tetap dilanjutkan sampai usia dua tahun atau lebih (Republik Indonesia, 2012).

Salah satu metode yang dapat meningkatkan produksi ASI adalah dengan terapi *hypnobreastfeeding* yaitu untuk menurunkan kecemasan pada ibu menyusui dengan cara menyampaikan kalimat-kalimat afirmasi positif yang membantu dalam proses pengeluaran ASI. Semakin ibu tenang dan percaya diri, maka hormon prolaktin dan hormon oksitosin semakin banyak diproduksi. Sehingga dengan adanya pengeluaran ASI yang cukup, mampu memenuhi kebutuhan dan cakupan bayi cukup ASI (Yusari, 2020).

Cara berikutnya adalah dengan perawatan payudara dengan pijat oketani yang dirancang oleh Sotomi Oketani Jepang yang merupakan seorang peneliti yang bersertifikat sebagai ahli manajemen laktasi Oketani. Pada pijat oketani ini memiliki 8 teknik, 7 teknik retromammary dan 1 kali teknik pemerahan di setiap payudara (Cho, et al., 2012).

Rumusan Masalah

Sampai saat ini masih adanya masalah dalam pemberian ASI pada masa nifas, maka untuk itu tim pengabdian kepada masyarakat melakukan pengabdian dengan judul “Pendidikan Kesehatan Tentang Perawatan Payudara, Pijat Oketani dan *Hypnobreastfeeding* Dalam Meningkatkan Produksi dan Kelancaran ASI”.

Tujuan

1. Memberikan pengetahuan tentang perawatan payudara.
2. Memberikan pengetahuan tentang pijat oketani.
3. Memberikan pengetahuan tentang *hypnobreastfeeding*.

METODE PELAKSANAAN

Media Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat

Media yang digunakan dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu *via zoom* dengan link:

<https://telkomsel.zoom.us/j/95740928465?pwd=SzdiMlp0aXFoSVdxOWZlcWN6a2RXUT09>.

Waktu Pelaksanaan

Penyelenggaraan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada hari Kamis, 28 Oktober 2021, Pukul 08.00-12.00 WIB.

Sasaran dalam Pengabdian Masyarakat

Sasaran dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini adalah dosen, mahasiswa dan masyarakat umum.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Acara penyelenggaraan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk webinar yang diawali dengan pembukaan oleh pembawa acara. Selanjutnya adalah sambutan dari Ketua panitia sekaligus membuka acara webinar ilmiah kebidanan ini.

Dilanjutkan dengan penyampaian materi yang dipandu dengan tiga topik utama yaitu perawatan payudara, pijat oketani dan *hypnobreastfeeding* pada ibu nifas. Semua kegiatan dalam acara webinar ilmiah kebidanan ini didokumentasikan oleh notulen dan kelancaran acara berada dalam arahan ketua pelaksana. Peserta yang hadir dalam webinar ini sejumlah 257 orang.

Metode dalam pengabdian kepada masyarakat ini terdiri dari ceramah dan tanya jawab. Setelah topik 1-3 disampaikan, lalu dibuka sesi tanya jawab. Setengah jam sebelum acara berakhir, moderator menyampaikan kepada peserta untuk mengisi link evaluasi:

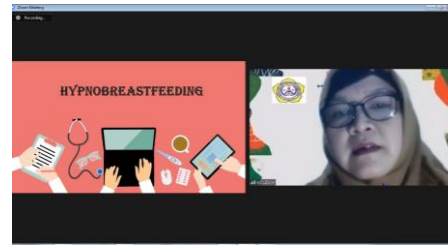
<https://tinyurl.com/webinar28oktober2021>.

Moderator juga menyampaikan bahwa link e-sertifikat dan materi akan dikirim

ke email masing-masing peserta paling lama 1-2 minggu setelah pelaksanaan webinar. Kemudian acara ditutup oleh moderator.



Gambar 1. Poster Pengabdian kepada Masyarakat



Gambar 5. Pembicara 3

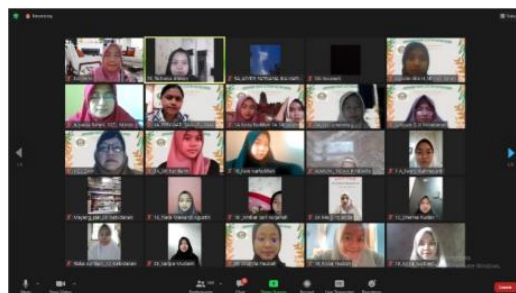
Pembahasan

Pada pelaksanaan kegiatan ini peserta termasuk di dalamnya dosen, mahasiswa, tenaga kesehatan (bidan dan perawat) dan masyarakat umum sangat antusias mengikuti acara mengenai perawatan payudara, pijat oketani dan *hypnobreastfeeding*.

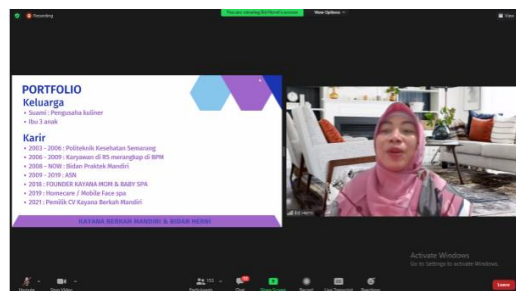
Ada tiga topik utama yang diberikan pada webinar ini. Pertama adalah perawatan payudara, sehingga diharapkan ibu nifas akan siap dengan masa menyusunya.

Topik kedua mengenai pijat oketani, disini pembicara memberikan video mengenai tata cara pijat oketani, sehingga peserta yang ikut dalam webinar akan dapat lebih mengerti bagaimana tata cara nya yang sangat bermanfaat khususnya bagi ibu nifas yang memiliki masalah dalam proses menyusunya.

Topik ketiga mengenai *hypnobreastfeeding* untuk membantu ibu nifas khususnya dalam memperlancar baik produksi dan pengeluaran ASI. Narasumber juga memberikan video



Gambar 2. Peserta Webinar



Gambar 3. Pembicara 1



Gambar 4. Pembicara 2

hypnobreastfeeding sehingga peserta akan lebih mudah memahami caranya.

masyarakat ini sehingga dapat berjalan dengan lancar.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Peserta mengetahui tentang tatalaksana pijat payudara pada ibu nifas.
2. Peserta mengetahui tentang tatalaksana pijat oketani pada ibu nifas.
3. Peserta mengetahui tentang tatalaksana *hypnobreastfeeding* pada ibu nifas.

Saran

1. Diharapkan tenaga kesehatan di seluruh nusantara terpapar dengan informasi terbaru mengenai segala sesuatu yang berhubungan dengan masa nifas khususnya, sehingga dapat menerapkannya ke masyarakat luas.
2. Diharapkan tenaga kesehatan dapat mengajari cara perawatan payudara, pijat oketani dan juga *hypnobreastfeeding* pada ibu nifas sebelum mereka pulang ke rumahnya setelah melahirkan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Ketua STIKes Widya Dharma Husada Tangerang yaitu ibu Ns. Riris Andriati, S.Kep., M.Kep dan LPPM yang sudah memfasilitasi kegiatan pengabdian kepada

DAFTAR PUSTAKA

- Cho J, Ahn HY, Anh S, Lee MS, Hur M. 2012. *Effects of Oketani Breast Massage on Breast Pain, the Breast Milk pH of Mothers, and Sucking Speed of Neonates*. *Koreans J Women Heal Nurs*, Vol 18 (2):149.
- Endang, Nurgiwati.2105. *Terapi Alternatif dan Komplementer dalam Bidang Keperawatan*. Bogor : IN MEDIA.
- Kabir & Tasnim. (2009). *Oketani Lactation Management : A New Method to Augment Breast Milk*.*Journal of Bangladesh College of Physicians and Surgeon*, Vol. 27,No 3.
- Kemenkes, RI. 2018. *Hasil Utama Riskesdas 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kemenkes, RI. 2019. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019*. Jakarta: Kemenkes, RI.
- Republik Indonesia. 2012. *Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 33 Tahun 2012 tentang Pemberian Air Susu Eksklusif*. Jakarta: Kementerian kesehatan.
- Yusari, Asih. 2020. *Hypnobreastfeeding dan Motivasi Pemberian ASI*. *Jurnal Kesehatan*, Vol. 11, No.2, Tahun 2020, Hal. 272-278.