

**CARA MERAWAT PAYUDARA (BREASTCARE DAN PIJAT OKSITOSIN) PADA IBU PASCA PERSALINAN UNTUK MEMPERLANCAR PRODUKSI ASI DI PUSKESMAS PONDOK AREN**

**HOW TO CARE FOR THE BREAST (BREASTCARE AND OXYTOCIN MASSAGE) FOR POST PARTUM TO FACILITATE BREAST MILK PRODUCTION IN PONDOK AREN HEALTH CENTER**

Muayah\*, Holidayah, Junaida Rahmi, Ikada Septi Arimurti, Sri Haryanto,  
Pera Trisnawati, Yollin Noviana Sari, Siti Hardianti, Siti Aisyah

STIKes Widya Dharma Husada Tangerang, Jalan Pajajaran No. 1, Kota Tangerang Selatan, 15417, Indonesia

**ABSTRACT**

*Breast milk is the best nutrition for babies, WHO recommends exclusive breastfeeding. A survey in Indonesia reported that 38% of mothers stopped breastfeeding due to lack of breast milk production so they took steps to stop breastfeeding and replace it with formula milk. One effort to facilitate breast milk production is by carrying out breast care (breast care and oxytocin massage) which can maintain breast cleanliness and stimulate the release of the hormone oxytocin to maintain breast milk production. For this reason, STIKes WDH collaborated with the Pondok Aren Community Health Center to hold community service on Wednesday, October 25 2023 at 09.00 WIB, the location of the activity was in the Pondok Aren Community Health Center hall, attended by 12 postpartum mothers. The method used is a demonstration of how to care for breasts (breastcare and oxytocin massage) for postpartum mothers to facilitate breast milk production. The props used are breast models, laptops and LED TVs. This activity is expected to provide increased knowledge for postpartum mothers about how to care for their breasts and support exclusive breastfeeding programs.*

**Keywords:** *Postpartum, Breastcare, Oxytocin Massage*

**ABSTRAK**

ASI merupakan nutrisi terbaik untuk bayi, WHO merekomendasikan pemberian ASI eksklusif. Survei di Indonesia melaporkan bahwa 38% ibu berhenti memberikan ASI karena kurangnya produksi ASI sehingga mengambil langkah berhenti menyusui dan mengganti dengan susu formula. Salah satu upaya untuk memperlancar produksi ASI yaitu dengan melakukan perawatan payudara (breastcare dan pijat oksitosin) yang dapat memelihara kebersihan payudara dan merangsang pelepasan hormon oksitosin untuk mempertahankan produksi ASI. Oleh karena itu STIKes WDH bekerjasama dengan Puskesmas Pondok Aren menyelenggarakan pengabdian kepada masyarakat pada hari Rabu, 25 Oktober 2023 pukul 09.00 WIB, lokasi kegiatan di aula Puskesmas Pondok Aren dengan dihadiri 12 ibu pasca persalinan. Metode yang digunakan berupa penyuluhan demonstrasi bagaimana cara merawat payudara (breastcare dan pijat oksitosin) pada ibu pasca persalinan untuk memperlancar produksi ASI. Alat peraga yang digunakan adalah *breast* model, laptop dan TV LED. Kegiatan ini diharapkan dapat memberikan peningkatan pengetahuan bagi ibu pasca persalinan tentang bagaimana cara merawat payudara dan mendukung program ASI eksklusif.

**Kata Kunci:** Pasca Persalinan, Perawatan Payudara, Pijat Oksitosin

## PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) eksklusif menurut *World Health Organization* (WHO) memberikan hanya ASI saja tanpa memberikan makanan dan minuman lain kepada bayi sejak lahir sampai berumur 6 bulan, kecuali obat dan vitamin. Hal ini tidak terlepas dari kandungan ASI yang dapat memberikan seluruh gizi yang dibutuhkan anak secara aman. Selain untuk bayi, ASI juga membawa dampak positif bagi kesehatan ibu.

Survei di Indonesia melaporkan bahwa 38% ibu berhenti memberikan ASI karena kurangnya produksi ASI. ASI yang tidak lancar menjadikan ibu merasa cemas dan menghindar untuk menyusui dan berdampak pada kurangnya isapan bayi, hal tersebut mempengaruhi penurunan produksi ASI, kinerja hormon oksitosin dan prolaktin sehingga produksi ASI semakin menurun, sehingga ibu mengambil langkah berhenti menyusui dan mengganti dengan susu formula. Menyusui dapat berperan dalam menurunkan angka kematian anak.

Salah satu upaya untuk memperlancar produksi ASI yaitu

perawatan payudara (*breastcare* dan pijat oksitosin). Pijat oksitosin adalah pijatan yang dilakukan di punggung tepatnya pada tulang punggung belakang dan merupakan usaha untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin setelah pasca persalinan. Perawatan payudara merupakan suatu kegiatan yang dilakukan secara sadar dan teratur untuk memelihara kesehatan payudara. Tujuannya menjaga kebersihan payudara agar terhindar dari infeksi, mengenyalkan puting susu supaya tidak mudah lecet, membantu produksi hormon prolaktin dan hormon oksitosin, mengurangi kecemasan, menjaga puting susu agar tetap menonjol, menjaga bentuk payudara tetap baik, mencegah terjadinya penyumbatan, melancarkan ASI dan mencegah bendungan payudara.

Penelitian Muayah et al 2022, diketahui produksi ASI dari 35 orang sebelum dilakukan pijat oksitosin didapatkan semua memiliki produksi ASI yang kurang sebanyak 35 orang (100%), dan setelah dilakukan pijat oksitosin didapatkan sebagian besar memiliki produksi ASI yang cukup sebanyak 25 orang (71,4%) dapat

disimpulkan bahwa ada pengaruh sebelum dan sesudah dilakukan pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada postpartum.

Dampak negatif dari tidak melakukan perawatan payudara seperti payudara kotor sehingga ASI tersumbat, ibu yang sulit menyusui karena cemas, puting susu tidak menonjol, ASI lebih lama keluar, volume ASI terbatas. Hal ini merupakan salah satu penyebab ibu tidak memberikan ASI pada bayi sehingga ibu mengambil langkah berhenti menyusui secara ASI eksklusif dan memberikan susu formula.

STIKes Widya Dharma Husada bekerjasama dengan Puskesmas Pondok Aren menyelenggarakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan memberikan penyuluhan cara merawat payudara (breastcare dan pijat oksitosin) pada ibu pasca persalinan sebagai bentuk upaya memperlancar produksi ASI dan mendukung program ASI eksklusif.

#### **METODE PELAKSANAAN**

Sasaran kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah ibu pasca persalinan yang dilaksanakan pada hari Rabu, 25 Oktober 2023 pukul 09.00

WIB, lokasi kegiatan di aula Puskesmas Pondok Aren dengan dihadiri 12 ibu pasca persalinan. Metode yang digunakan berupa penyuluhan demonstrasi bagaimana cara merawat payudara (*breastcare* dan pijat oksitosin) pada ibu pasca persalinan untuk memperlancar produksi ASI. Alat peraga yang digunakan adalah *breast* model, laptop dan TV LED. Evaluasi kegiatan ini meninjau kembali ibu pasca persalinan untuk melakukan perawatan payudara (*breastcare* dan pijat oksitosin) sebagai bentuk upaya untuk tetap menerapkan ASI eksklusif. Materi yang diberikan dalam kegiatan ini terkait pentingnya pemberian ASI eksklusif, tehnik menyusui yang benar, perawatan payudara berupa tehnik *breastcare* dan pijat oksitosin.

#### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan lancar dan kondusif, ibu pasca persalinan yang hadir sangat antusias mengikuti kegiatan ini. Setelah penyuluhan demonstrasi *breastcare* dan pijat oksitosin, dilakukan tanya jawab dan diskusi tentang metode, cara serta trik agar siap dan lancar dalam menyusui sehingga dapat menghasilkan produksi

ASI yang baik. Setelah mendengarkan tentang perawatan payudara dan pijat oksitosin, para ibu pasca persalinan telah mengetahui dan memahami cara dan metode dalam perawatan payudara dan pijat oksitosin ditandai dilakukan evaluasi ibu pasca persalinan dengan mendemonstrasikan kembali dan akan melakukan dirumah secara mandiri dan rutin.



**Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat**

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang cara merawat payudara (breastcare dan pijat oksitosin) pada ibu pasca persalinan untuk memperlancar ASI merupakan hal yang penting dilakukan sesuai dengan kebutuhan untuk meningkatkan pengetahuan ibu pasca persalinan sebagai bentuk upaya dalam membantu mendukung program ASI eksklusif.

### **Saran**

Menjalin kerjasama secara berkesinambungan antara pihak STIKes Widya Dharma Husada Tangerang dengan Puskesmas Pondok Aren untuk meningkatkan derajat kesehatan dimasa yang akan datang terutama dalam mendukung program ASI Eksklusif.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Ucapan terima kasih kepada Puskesmas Pondok Aren dan STIKes Widya Dharma Husada Tangerang yang telah mendukung dan memfasilitasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Indonesian Health Ministry. Indonesian Health Profile. Jakarta. 2017.  
Hesti, KY., Pramono, N., Wahyuni, S., et al. Effect Of Combination of

Breastcare and Oxytocin  
Massage on Breast Milk  
Secretion In Postpartum  
Mothers. *Belitung Nurse J.*  
2017; 3:784-90.

Muayah., Seftiyaningtyas, WN.,  
Herlina, L., Sari, DN.,  
Efektivitas Pijat Oksitosin  
Terhadap Produksi Air Susu  
Ibu Pada Ibu Post Partum. *J*  
*Edu Dharma.* 2023;7(1):12-18.

Rahmi, J., Romlah, SN., Ramadhina,  
AR., Sari, IP. Pengaruh  
Perawatan Payudara Terhadap  
Kelancaran ASI Dan Tingkat  
Kecemasan Pada Ibu Nifas. *J*  
*Edu Masda.* 2020; 4(1):49-55.

The United Nations International  
Children's Fund (Unicef).  
Word Breastfeeding Massage.  
Word Health Organization  
(WHO).

.