

## Terapi Komplementer Untuk Memperlancar ASI di Desa Sigumuru Kota Padangsidempuan Tahun 2021

<sup>1</sup>Lola Pebrianthy, <sup>2</sup>Yanna Wari Harahap  
Universitas Aufa Royhan Kota Padangsidempuan  
([lolapebrianthy@gmail.com](mailto:lolapebrianthy@gmail.com)/085270272600)

### ABSTRAK

Menyusui merupakan proses yang alamiah yang tidak mudah di lakukan. Cakupan ASI eksklusif tidak lepas dari masalah yang terjadi dalam proses menyusui diantaranya adanya kepercayaan yang salah bahwa ASI keluar sedikit atau ASI kurang mencukupi kebutuhan bayi. Keadaan ini disebabkan oleh beberapa faktor antara lain makanan dan minuman yang dikonsumsi oleh ibu, kondisi psikologis atau emosi ibu, bentuk payudara yang tidak normal sehingga tidak dapat berperan dalam proses menyusui, isapan bayi juga dapat mempengaruhi produksi ASI. Berbagai penelitian yang telah dilakukan di Indonesia untuk memperlancar produksi ASI diantaranya adalah metode Pijat Oksitosin, Teknik Marmet, Kompres Hangat, Massage Rolling (punggung), massage Endorphin, Breast Care, tetapi karena keterbatasan informasi di layanan kesehatan tentang prosedur pelaksanaan maka metode-metode ini hanya dikenal saja tetapi jarang diberikan oleh tenaga kesehatan sebagai care giver kepada pasien. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu menyusui tentang terapi komplementer yang dapat dilakukan agar produksi ASI tetap lancar dengan jumlah peserta sebanyak 20 orang. Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan bulan Maret 2021. Hasil pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan ibu menyusui tentang terapi komplementer yang dapat dilakukan untuk memperbanyak produksi ASI.

**Kata kunci** : Terapi Komplementer, ASI

### ABSTRACT

*Breastfeeding is a natural process that is not easy to do. Exclusive breastfeeding coverage cannot be separated from problems that occur in the breastfeeding process, including the wrong belief that there is little milk or breast milk is not sufficient for the baby's needs. This situation is caused by several factors, including the food and drink consumed by the mother, the mother's psychological or emotional condition, abnormal breast shape so that it cannot play a role in the breastfeeding process, the baby's sucking can also affect milk production. Various studies that have been carried out in Indonesia to facilitate breast milk production include the Oxytocin Massage method, Marmet Technique, Warm Compresses, Rolling Massage (back), Endorphin massage, Breast Care, but due to limited information in health services about implementation procedures, these methods only known but rarely given by health workers as care givers to patients. This community service aims to increase the knowledge of breastfeeding mothers about complementary therapies that can be done so that milk production remains smooth with the number of participants as many as 20 people. This community service was carried out in March 2021. The results of this community service showed that there was an increase in the knowledge of breastfeeding mothers about complementary therapies that can be done to increase breast milk production.*

*Keywords : Complementary Therapy, Breast Milk*

## 1. PENDAHULUAN

WHO dan UNICEF merekomendasikan sebaiknya anak hanya diberi air susu ibu (ASI) selama paling sedikit 6 bulan dan pemberian ASI dilanjutkan sampai anak berumur dua tahun. ASI tidak terkontaminasi dan mengandung banyak zat gizi yang diperlukan oleh anak. pengenalan dini makanan rendah energi dan gizi atau yang dipersiapkan dalam kondisi tidak higienis dapat menyebabkan anak mengalami kurang gizi dan terinfeksi organisme asing sehingga mempunyai daya tahan tubuh yang rendah terhadap penyakit diantara anak-anak (Kemenkes RI,2016).

Di Asia Tenggara capaian ASI eksklusif menunjukkan angka yang tidak banyak perbedaan. Sebagai perbandingan, cakupan ASI eksklusif di India sudah mencapai 46%, di Philippines 34%, di Vietnam 27% dan di Myanmar 24%. ASI eksklusif bertujuan untuk menjamin pemenuhan hak bayi untuk mendapatkan ASI eksklusif sejak lahir sampai berusia 6 bulan dengan memperhatikan pertumbuhan dan perkembangannya, sehingga setiap ibu yang melahirkan harus memberikan ASI eksklusif kepada bayi yang dilahirkannya (PP No.33 tahun 2012).

Indonesia sendiri telah mengupayakan untuk meningkatkan cakupan ASI diantaranya program IMD (Inisiasi Menyusui Dini) dan perawatan payudara pada prenatal dan postnatal yang bertujuan untuk meningkatkan produksi ASI serta mencegah puting susu lecet (Marmi S, 2012). Metode baru yang diperkenalkan untuk mencegah dan mengatasi permasalahan ini diantaranya adalah pijat Laktasi. Pijat laktasi adalah tehnik pemijatan yang dilakukan pada daerah

kepala atau leher, punggung, tulang belakang, dan payudara yang bertujuan untuk merangsang hormone prolaktin dan oksitosin. Hormon yang berperan dalam produksi ASI adalah hormone prolaktin dan oksitosin saat terjadi stimulasi sel-sel alveoli pada kelenjar payudara berkontraksi, dengan adanya kontraksi menyebabkan air susu keluar dan mengalir kedalam saluran kecil payudara sehingga keluar tetesan susu dari puting dan masuk kedalam mulut bayi yang disebut dengan let down refleks (Indriyani, Asmuji, & Wahyuni, 2016).

Berdasarkan data yang didapatkan 4 dari 5 ibu menyusui mengalami gangguan produksi ASI di Desa Sigumuru, Oleh karena itu saya akan melakukan Penyuluhan dengan Judul Terapi Komplementer untuk memperlancar ASI di Desa Sigumuru Tahun 2021

Adapun tujuan dari pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk Meningkatkan pengetahuan ibu tentang terapi komplementer untuk memperlancar ASI pada ibu menyusui.

## 2. METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat kepada ibu menyusui ini berupa metode pendidikan kesehatan dan diskusi. Panitia pelaksana terdiri dari : ketua tim dan anggota yang berasal dari dosen dan mahasiswa Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidempuan.

Diawali dengan pemberian pendidikan kesehatan tentang terapi komplementer untuk memperlancar produksi ASI lalu dilanjutkan dengan diskusi tanya jawab. Kegiatan ini dilakukan di Desa Sigumuru Kota Padangsidempuan Tahun 2021

Pada saat pelaksanaan kegiatan, mitra dari Desa Sigumuru turut serta mengikuti

rangkaian kegiatan yang dilakukan dan aktif berperan sebagai mitra dalam kegiatan ini.

### 3 HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini bertujuan sebagai media dalam mengaplikasikan ilmu pengetahuan dari dosen dan mahasiswa kepada masyarakat yang ada di Desa Sigumuru Kota Padangsidempuan, bahwa ada terapi komplementer yang dapat dilakukan untuk memperlancar produksi ASI yang sering terjadi pada ibu menyusui, serta sebagai bentuk tri darma perguruan tinggi bagi dosen di Universitas Aufa Royhan,

Adapun kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 13 Maret 2021, pada pukul (10.00-11.00) WIB di Desa Sigumuru Kota Padangsidempuan. Yang berperan dalam penyuluhan ini yaitu Ketua (Lola Pebrianthy, SST, M.Keb), Sekretaris (Yanna Wari Harahap, SKM, MPH), Anggota (Risdayanti dan Wahyudina).

Kegiatan dimulai dengan pembukaan oleh protokol, kemudian kata sambutan dari yang mewakili Desa Sigumuru Kota Padangsidempuan, dan dilanjutkan dengan pemberian materi tentang terapi komplementer untuk memperlancar produksi ASI kemudian diskusi tanya jawab. Pada saat diskusi berlangsung, para peserta terlihat sangat antusias.

Jumlah peserta pada kegiatan ini sebanyak 20 orang yang terdiri dari ibu yang sedang menyusui. Hasil evaluasi selama proses kegiatan berlangsung didapatkan hampir seluruh peserta telah paham dan tahu tentang terapi komplementer yang dapat memperlancar produksi ASI pada ibu menyusui.

### 4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan berjalan dengan baik. Para ibu menyusui yang ada di Desa Sigumuru Kota Padangsidempuan yang mengikuti kegiatan tampak antusias. Hal ini dibuktikan dengan seluruh ibu menyusui mengikuti kegiatan dengan teratur dan tertib, juga mendengarkan penyuluhan kesehatan

tentang terapi komplementer untuk memperlancar produksi ASI oleh panitia kegiatan. Kegiatan penyuluhan dapat dilakukan lebih sering agar para ibu menyusui di Desa Sigumuru Kota Padangsidempuan lebih mengetahui apa saja jenis terapi komplementer yang dapat dilakukan agar produksi ASI bias menjadi lebih lancar.

### 5. REFERENSI

Azriani, D., dan Handayani, S.(2016). *The Effect Of Oxytocin Massage On Breast Milk Production*. Journal Of Dama International Researchers (DIJR) 1(8): 47-50

Beake, et al.(2011). *A Systematic Review of Structured Compared With NonStructured Breastfeeding Programmes to Support The Initiation and Duration of Exclusive and any Breastfeeding in Acute and Primary Health Care Settings*, (Online). Maternal & Child Nutrition Journal. Vol.8, No.2

Marmi, S. (2012). *Panduan Lengkap Manajemen Laktasi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar

Sriyati., dan Sari, Y. K. (2015). *Pengaruh Pijat Punggung Terhadap Produksi ASI Ibu Post Partum Di Ruang Cempaka RSUD Ngudi Waluyo Wlingi*. Jurnal Ners dan Kebidanan 2(2): 141-149.

Riset Kesehatan Dasar. (2018). *Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018*. Jakarta (ID): Badan Penelitian dan Pengembangan Masyarakat Kementerian Kesehatan Republik Indonesia

## DOKUMENTASI PELAKSANAAN

