



LAPORAN PENGABDIAN MASYARAKAT

PENERAPAN PIJAT PUNGGUNG UNTUK KELANCARAN ASI IBU POST PARTUM DIDESA MLAJEH

Dwi wahyuning Tiyas, S.SiT, MPH

Fitriyah

Handayani.

Hikmah Rahmawati

Isdiyawati

Khoirun Nisa'

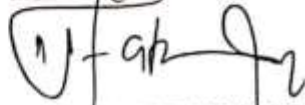
**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN NGUDIA HUSADA MADURA
PROGRAM STUDI D4 KEBIDANAN
2018**

LEMBAR PENGESAHAN

- | | | |
|---|---|---|
| 1. Judul | : | Penerapan Pijat Punggung Untuk Kelancaran Asi Ibu Post Partum Didesa Mlajeh |
| 2. Ketua Pelaksana | : | |
| a. Nama Lengkap | : | Dwi Wahyuning Tiyas |
| b. Jenis Kelamin | : | Perempuan |
| c. NIP/NIDN/NUPN | : | 0727048401 |
| d. Pangkat/Golongan | : | |
| e. Program Studi | : | D-4 Kebidanan |
| f. Departemen | : | |
| g. Institusi | : | STIKes Ngudia Husada Madura |
| h. Email | : | dwiwahyuning2011@gmail.com |
| i. HP | : | 081331062389 |
| 3. Anggota | : | Fitriyah Hikmah Rahmawati
Handayani Isdiyawati Khoirun Nisa |
| 4. Waktu Pelaksanaan
(Bulan dan Tahun Mulai) | : | Oktober s/d november |
| 5. Lama Pelaksanaan | : | 3 Bulan |
| 6. Lokasi | : | Desa Mlajeh |
| 7. Sumber Dana | : | Yayasan |
| 8. Jumlah Biaya | : | 5.000.000 |

Bangkalan, 12 Desember 2018

Ketua Program Studi



Hamimatus Zainiyah, S.ST, MPd, M.Keb

Ketua Tim Pelaksana



Dwi Wahyuning Tiyas, S.SiT, MPH

STIKes Ngudia Husada Madura

Ketua



Dr. M. Hasimuddin, S.Kep.,Ns.,M.Kep.
NIDN. 0723058002

Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat

Ketua



M. Suhron, S.Kep.,Ns.,M.Kes
NIDN. 0718018501

LAPORAN PENGABDIAN MASYARAKAT

1. IDENTITAS KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT

A. JUDUL

Penerapan Pijat Punggung Untuk Kelancaran Asi Ibu Post Partum Didesa Mlajeh

B. RUMPUN ILMU, TOPIK, DAN LAMA KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT

Rumpun	Topik/Departemen	Lama Penelitian
Kesehatan	Kebidanan	3 bulan

2. IDENTITAS PENGUSUL

Nama, Peran	Perguruan Tinggi/ Institusi	Program Studi/ Bagian	ID Sinta	H-Index
Dwi Wahyuning Tiyas, S.SiT, MPH Ketua Pengusul	Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Ngudia Husada Madura	Kebidanan	[]	[1]

3. MITRA KERJASAMA PENELITIAN (JIKA ADA)

Mitra	Nama Mitra
-	-

4. RINGKASAN PENELITIAN

Ringkasan usulan maksimal 500 kata yang memuat permasalahan, solusi dan target luaran yang akan dicapai sesuai dengan masing-masing skema pengabdian kepada masyarakat. Ringkasan juga memuat uraian secara cermat dan singkat rencana kegiatan yang diusulkan dan ditulis dengan jarak satu spasi.

Air susu Ibu (ASI) merupakan makanan yang ideal bagi pertumbuhan neonatus, sejumlah komponen yang terkandung didalamnya, ASI sebagai nutrisi untuk pertumbuhan dan perlindungan pertama terhadap infeksi. Proses pembentukan air susu merupakan suatu proses yang kompleks melibatkan hipotalamus, pituitary dan payudara, yang sudah dimulai saat fetus sampai pada masa pasca persalinan. ASI yang dihasilkan memiliki komponen yang tidak konstan dan tidak sama dari waktu ke waktu tergantung stadium laktasi. Dengan terjadinya kehamilan pada wanita akan berdampak pada pertumbuhan payudara dan proses pembentukan air susu (laktasi). Proses ini timbul setelah ari-ari atau plasenta lepas. Plasenta mengandung hormon penghambat prolaktin (hormon

plasenta) yang menghambat pembentukan ASI. Setelah plasenta lepas, hormon plasenta tersebut tidak ada lagi, sehingga air susupun keluar (Yusari dkk, 2016).

Ada beberapa kriteria yang dipakai sebagai patokan untuk mengetahui produksi ASI lancar dan bayi cukup ASI yaitu ASI banyak dapat merembes keluar melalui puting, sebelum disusukan payudara terasa tegang, berat badan naik dengan memuaskan sesuai dengan umur, bayi menyusui 10-12 kali dalam 24 jam, bayi akan buang air kecil (BAK) paling tidak 6-8 kali sehari, kotoran berwarna kuning dan frekuensi sering, bayi kelihatan puas, sewaktu-waktu saat lapar bangun dan tidur dengan cukup, payudara ibu terasa lembut dan kosong setiap kali selesai menyusui menandakan ASI telah habis. Ibu dapat mendengar suara menelan yang pelan ketika bayi menelan ASI (Yusari dkk, 2016)

Ada cara untuk menstimulasi hormon oksitosin yaitu pijat punggung. pijat punggung dapat memberikan sensasi rileks pada ibu, sehingga melancarkan aliran saraf saluran ASI pada kedua payudara. Pijat punggung akan memberikan kenyamanan dan membuat rileks ibu karena massage dapat menstimulasi refleks oksitosin. Teknik pemijatan pada titik tertentu dapat menghilangkan sumbatan dalam darah dan energi di dalam tubuh akan kembali lancar (Heny, 2016).

5.

PENDAHULUAN

Bagian pendahuluan maksimum 2000 kata yang berisi uraian analisis situasi dan permasalahan.

Untuk menstimulasi hormon oksitosin yaitu pijat punggung. pijat punggung dapat memberikan sensasi rileks pada ibu, sehingga melancarkan aliran saraf saluran ASI pada kedua payudara. Pijat punggung akan memberikan kenyamanan dan membuat rileks ibu karena massage dapat menstimulasi refleks oksitosin. Teknik pemijatan pada titik tertentu dapat menghilangkan sumbatan dalam darah dan energi di dalam tubuh akan kembali lancar (Heny, 2016). Pijat punggung adalah sebuah teknik akupresur yang telah direkomendasikan oleh pemimpin La Leche League International (LILI). Punggung atas adalah titik akupresur yang digunakan untuk memperlancar proses laktasi. Saraf yang mempersarafi payudara berasal dari tulang belakang bagian atas, antara tulang belikat. Daerah ini adalah daerah dimana perempuan sering mengalami ketegangan otot. Memijat punggung atas dapat merilekskan bahu dan menstimulasi refleks let down, sehingga dengan pijat punggung akan membuat produksi ASI lancar. (Betts, 2009 dalam Sriyati, 2015).

Indikasi Pijat Punggung

- a. ASI tidak keluar
- b. ASI tidak lancar
- c. Ibu sibuk bekerja

Manfaat Pijat Punggung

- a. Melancarkan produksi ASI
- b. Memacu reflex pengeluaran ASI.

- c. Mengurangi bengkak (Engorgment).
- d. Merangsang pelepasan hormon oksitosin.
- e. Meningkatkan perasaan kasih sayang antara ibu dan anak (bonding).

6. SOLUSI PERMASALAHAN

Bagian ini maksimum terdiri atas 1500 kata yang berisi uraian semua solusi yang ditawarkan untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapi secara sistematis. Deskripsi lengkap bagian solusi permasalahan untuk masing-masing skema pengabdian kepada masyarakat diuraikan pada Simlitabmas

Berdasarkan hasil observasi produksi ASI sebagian besar responden (8 orang responden) mengalami payudara tegang sebelum menyusui dan ASI merembes keluar lewat papilla atau puting susu ibu dengan jumlah yang banyak, hal ini mempermudah ibu untuk memenuhi kebutuhan nutrisi pada bayinya tanpa menggunakan susu formula. Sehingga berdampak sangat baik mengingat kandungan ASI yang memiliki zat antibody atau kekebalan tubuh untuk sang bayi agar bayi tidak mudah terserang penyakit. Pijat punggung merupakan salah satu alternatif yang dapat membantu merangsang proses pengeluaran ASI karena efeknya yang membuat ibu merasa nyaman dan rileks sehingga akan membantu untuk pengeluaran oksitosin. Terbukti dari hasil penelitian ibu yang produksi ASInya tidak lancar, setelah dilakukan pemijatan dibagian punggung ASI menjadi lancar. Sehingga diharapkan bayi tidak di beri susu formula pada hari ketiga setelah kelahiran. Punggung atas adalah titik akupresur yang digunakan untuk memperlancar proses laktasi. Saraf yang mempersarafi payudara berasal dari tulang belakang bagian atas, antara tulang belikat. Daerah ini adalah daerah dimana perempuan sering mengalami ketegangan otot. Memijat punggung atas dapat merilekskan bahu dan menstimulasi refleks let down, sehingga dengan pijat punggung akan membuat produksi ASI lancar. (Betts, 2009 dalam Sriyati, 2015).

7. METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan maksimal terdiri atas 2000 kata yang menjelaskan tahapan atau langkah-langkah dalam melaksanakan solusi yang ditawarkan untuk mengatasi permasalahan mitra. Deskripsi lengkap bagian metode pelaksanaan untuk masing-masing skema pengabdian kepada masyarakat diuraikan pada Simlitabmas. Pada bagian ini wajib mengisi uraian kepakaran dan tugas masing-masing anggota tim pengabdian kepada masyarakat.

||

8. LUARAN DAN TARGET CAPAIAN

Pada bagian ini, pengusul wajib mengisi luaran wajib dan tambahan, tahun capaian, dan status pencapaiannya. Sama halnya seperti pada luaran penelitian, luaran publikasi pengabdian kepada masyarakat yang berupa artikel diwajibkan menyebutkan nama jurnal yang dituju dan untuk luaran berupa buku harus mencantumkan nama penerbit yang dituju.

Tahun Luaran	Jenis Luaran	Status Target Capaian (accepted, published, terdaftar atau granted, atau status lainnya)	Keterangan (url dan nama jurnal, penerbit, url paten, keterangan sejenis lainnya)
2019	BOOKLET		

9. RENCANA ANGGARAN BELANJA PENELITIAN

No.	Jenis Pembelanjaan	Item	Satuan	Vol.	Biaya Satuan	Total
1	Bahan	ATK	Paket	1	Rp300,000	Rp300,000
2	Pengumpulan Data	FGD Persiapan Penelitian	Paket	1	Rp1000,000	Rp1000,000
5	Pengumpulan Data	HR Pembantu Lapangan	orang	6	Rp25,000	Rp150,000
7	Pengumpulan Data	Transport	orang	6	Rp100,000	Rp600,000
9	Pengumpulan Data	Biaya konsumsi	orang	6	Rp25,000	Rp150,000
11	Pengumpulan data	rewardklien	Orang	6	Rp 50.000	Rp 300.000
12	Pengumpulan Data	Booklet	Paket	6	Rp 300.000	Rp 1800.000
13	Pelaporan, Luaran Wajib, dan Luaran Tambahan	Biaya Publikasi artikel di Jurnal Nasional	Paket	1	Rp400,000	Rp400,000
14	Pelaporan, Luaran Wajib, dan Luaran Tambahan	Biaya IPTEK lainnya	Paket	1	Rp 200,000	Rp400,000
17	Total RAB					Rp5.000,000

10. JADWALKEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT

Jadwal penelitian disusun dengan mengisi langsung tabel berikut dengan memperbolehkan penambahan baris sesuai banyaknya kegiatan.

No	Nama Kegiatan	Bulan											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Perizinan									X			
2	Persamaan persepsi										X		
3	Persiapan instrument & tempat/ruangan											X	
4	Pelaksanaan Kegiatan												
5	Follow Up Kegiatan												
6	Penyusunan laporan												

7	Penyusunan luaran								X	X		
---	-------------------	--	--	--	--	--	--	--	---	---	--	--

12. HASIL PELAKSANAAN KEGIATAN MASYARKAT

Selama proses kegiatan penerapan pijat punggung untuk kelancaran asi ibu post partum kegiatan berjalan lancar. Klien bersedia untuk dilakukan pijat punggung



13. DAFTAR PUSTAKA

Daftar pustaka disusun dan ditulis berdasarkan sistem nomor sesuai dengan urutan pengutipan. Hanya pustaka yang disitasi pada usulan penelitian yang dicantumkan dalam Daftar Pustaka.

Rudi dkk, 2014. Manfaat ASI Eksklusif untuk Buah hati. Yogyakarta: Gosyen Publishing.

Setiowati, Wiulin. Hubungan Pijat Oksitosin Dengan Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Post Partum Fisiologis Hari Ke 2-3 (Relationship Message Oxytocin With Milk Production In Post Partum Mother Physiological Post Day 2- Jurnal Kesehatan Stikes Darul Azhar Batulicin, 2017, 3.

Sriyati, Yeni Kartika Sari. 2015. Pengaruh Pijat Punggung Terhadap Produksi ASI Ibu Postpartum di Ruang Cempaka RSUD Ngudi Waluyo Wlingi. Jurnal Ners dan Kebidanan, Volume 2, No. 2, Agustus 2015.

14. PERSETUJUAN MITRA

Persetujuan atau pernyataan mitra dengan format bebas yang telah disahkan oleh mitra dengan tanda tangan pimpinan mitra dan cap di atas meterai Rp. 6000 kemudian disimpan dan disisipkan dalam bentuk file PDF dengan ukuran tidak lebih dari 1MB.

15. GAMBARAN IPTEK

Bagian ini berisi uraian maksimal 500 kata menjelaskan gambaran iptek yang akan dilaksanakan pada mitra.

Gambaran IPTEK yang dilaksanakan dalam pengabdian masyarakat semua pengetahuan ibu nifas mengalami peningkatan dengan criteria baik