

Kelompok Ibu Menyusui dengan *Areola dan Rolling Massage* dalam Menghadapi 1000 Hari Pertama Kehidupan

Desmawati^{1k}, Agustina¹

^{1k}Fakultas Ilmu Kesehatan, University of Pembangunan Nasional Veteran Jakarta,

¹Jurusan Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat UPNVJ

Email Penulis Korespondensi (^K): desmawati@upnvj.ac.id

Abstract

The first 1000 days of human life involving 730 days after baby was born. Many babies are given a breast milk substitute that is not good for the baby. The best food for the baby is breast milk because that contains the complement needed by the baby. The problem for breastfeeding mothers after gave birth is there is no production of breast milk or obstacle in ejection of breast milk. This happens because of lack of knowledge of mother and family, lack of support from their family, or very busy to take interventions to facilitate breastfeeding. Areola-Rolling (ARO) massage is a combination massage on the areola and backbone in breastfeeding mother which helps increase production and smooth ejection of breast milk. Knowledge is important for doing areola and rolling (ARO) massage because the massage is not only physiologically, but need appropriate place to do massage for increasing breast milk production and ejection. Besides, family support is also important to do ARO massage due to require the help of others in conducting backbone massage (areola massage) and mother should to be happy. If there is no these conditions can make disease of the mother and baby such as mastitis, fever, dehydration of the baby, hiperbiliruninemia, and the risk of breast cancer. The purpose of this community service is to increase breast milk production and ejection. Also motivating the health workers to help mother and add ARO massage in operating standards in activity daily living in the post partum area. Method; used the demonstration of ARO massage. Results of this community service revealed that from 12 breastfeeding mothers who receiving the ARO massage after 2 hours post partum make their breast milk smooth and increase their knowledge. Conclusion the ARO massage can increase production and ejection of the breast milk in post partum mother 2 hours after gave birth. The ARO massage is suggested for mother by normally labor 2 hours after gave birth.

Keywords : Areola-Rolling massage, breast milk, post partum mother, the first 1000 days of human life

Pendahuluan

Wilayah Pamulang dan sekitarnya termasuk wilayah yang padat penduduk karena tempatnya strategis terletak di segitiga emas tiga provinsi; Banten, Jawa Barat, dan DKI Jakarta. Penduduk asli dan pendatang dari berbagai provinsi di Indonesia memadati wilayah ini, karena kebanyakan yang bekerja di ibukota negara tinggal di wilayah ini.

Begitu juga karakteristik penduduknya, wilayah ini banyak dalam usia subur. Pasangan usia subur akan berefek dengan banyaknya jumlah ibu melahirkan di Puskesmas Pamulang, rumah sakit, dan klinik-klinik bersalin di wilayah ini. Situasi dan kondisi ini membutuhkan tenaga kesehatan yang cukup memadai jumlahnya, namun kenyataan yang ada masih banyak tenaga kesehatan di wilayah ini beban kerjanya overload, contohnya Puskesmas pamulang, dengan kondisi dan situasi seperti ini bisa terbantu oleh mahasiswa/i keperawatan, kebidanan yang dinas atau praktek di tempat tersebut.

Oleh karenanya, tindakan keperawatan yang diberikan hanyalah yang berifat wajib atau harus yang diberikan kepada pasien. Sedangkan tidakkan tambahan seperti pijat punggung atau *rolling massage* dengan pemijatan dengan 2 ibu jari dengan gerakan memutar (*rolling*) pada sepanjang tulang belakang (*vertebrae*) mulai tulang *costae* 5-6 sampai scapula yang dilakukan mulai dari dua jam post partum normal kadang tidak sempat dilakukan pada ibu nifas.

Analisa situasi lapangan yang dilakukan tim pengabdian masyarakat di wilayah Pamulang sebagai mitra didapatkan permasalahan sebagai berikut: 1) hampir lebih 50 % ASI ibu nifas tidak keluar dengan lancar mulai dari 2 jam post partum, dan 2) keluarga dan tim kesehatan belum membantu dalam melakukan intervensi-intervensi yang bisa meningkatkan kelancaran ASI seperti *ARO massage*.

Tim pengabdian menyimpulkan bahwa *ARO massage* belum dilakukan sepenuhnya di lingkungan wilayah kerja Pamulang karena kurangnya pengetahuan ibu menyusui, kurangnya dukungan keluarga, dan overloadnya kerja tenaga kesehatan, sedangkan *ARO massage* dapat dilaksanakan dengan bantuan orang lain. Oleh sebab itu pengabdian menjelaskan dan mendemonstrasikan kepada ibu menyusui dan keluarga tentang *ARO massage* di wilayah kerja Pamulang. Menggalakkan *ARO massage* kepada ibu menyusui dan keluarga dimaksudkan untuk mencegah dan mengatasi masalah kesehatan ibu dan bayi.

Areola dan Rolling (ARO) massage merupakan suatu intervensi keperawatan dengan tindakan alamiah yaitu massage-kompres dan peralatan alamiah seperti minyak kelapa, waslap, handuk, tissue, kassa, bengkok, termos atau air hangat, kom kecil, dan tempat penampungan ASI. Semua serba alami sehingga aman, efektif dan efisien dilakukan, ekonomi sehingga bisa untuk semua busui termasuk yang kemampuan ekonominya kurang¹.

ARO massage merupakan salah satu solusi untuk mengatasi permasalahan busui tentang produksi dan ejeksi ASI. Banyak penelitian yang sudah membuktikan bahwa massage pada tulang belakang busui bermanfaat untuk kelancaran ASI busui, merangsang hormone prolactin dan oksitosin setelah melahirkan, sehingga disebut juga dengan pijat punggung¹¹. *ARO massage* adalah pemijatan dengan 2 jari telunjuk dan tengah pada areola busui dan pemijatan memutar (*rolling*) pada sepanjang tulang belakang (*vertebrae*) sampai tulang *costae* 5-6 yang dilakukan mulai dari dua jam post-partum normal menunjukkan dapat meningkatkan produksi dan ejeksi ASI dengan lancar¹. Pijat Mermet dan pijat oksitosin juga efektif untuk meningkatkan produksi ASI⁶.

ARO massage sudah didasari dengan *evidence based* penelitian yang banyak, namun belum banyak busui melakukannya dalam aplikasi kehidupan pada masa menyusui. Dari analisa situasi lapangan yang dilakukan tim pengabdian masyarakat ini didapatkan: 1) hampir lebih 50 % ASI busui tidak keluar dengan lancar mulai dari 2 jam post-partum, 2) pengetahuan busui tentang ASI eksklusif dan *ARO massage* kurang dan keluarga tidak membantu dalam melakukan intervensi-intervensi yang bisa meningkatkan kelancaran ASI seperti *ARO massage*. Karena pengetahuan akan mempengaruhi sikap dan perilaku⁷.

Secara umum pengabdian ini bertujuan meningkatkan produksi dan ejeksi ASI ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Pamulang. Tujuan khusus pengabdian ini adalah meningkatkan perubahan perilaku ibu menyusui dan keluarga di wilayah kerja Puskesmas Pamulang melalui demonstrasi, tentang *ARO massage*.

Manfaat pengabdian ini membantu meningkatkan cakupan pemberian ASI eksklusif karena *ARO massage* ini adalah intervensi perawatan payudara yang sudah ada dan terus dimodifikasi sesuai hasil inovasi penelitian.

Metode Pengabdian

Metode dan teknik dalam menyampaikan informasi materi penyuluhan ini adalah ceramah, tanya jawab dan demonstrasi yang mempertimbangkan semua aspek holistic ibu menyusui (busui) sebagai penerima informasi yaitu sosial budaya, tempat, ruang dan waktu.

Langkah-langkah dalam pelaksanaan kegiatan :

Langkah pertama: Menyediakan bahan, tempat, media penyuluhan-demonstrasi:

- a. Persiapan ruangan untuk tempat demonstrasi,
- b. Persiapan alat-alat untuk demonstrasi *ARO massage* seperti: baskom berisi air hangat 2 pieces, termos berisi air hangat, bengkok, waslap 2 pieces, handuk 2 pieces, minyak kelapa original, kassa steril, tissue, kapas yang disiram air hangat (jangan alkohol), penampung ASI, bantal, kursi, air hangat putih minimal 200 ml, hammer, tensi meter, stetoskop, dan bantal sesuai kebutuhan.
- c. Persiapan pasien (ibu menyusui) dan keluarga: Karena *ARO massage* tidak akan terlaksana jika tidak ada dukungan dan bantuan dari luar seperti keluarga dan tenaga kesehatan:

Ucapkan salam: menyapa ibu atau bayi dengan sopan dan ramah, identifikasi identitas klien, validasi keadaan ibu (TTV, Babinsky, Bruzinki, Homan's sign), beritahu ibu untuk tindakan, menjelaskan prosedur dan waktu, berikan ibu minum air hangat putih minimal 200 ml, pastikan apakah peralatan dan bahan sudah tersedia

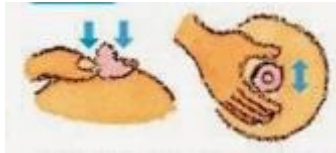
Langkah kedua : Pelaksanaan pengabdian *ARO massage* dilakukan 2 jam pasca melahirkan dengan langkah-langkah sebagai berikut:

- a. Melakukan observasi pengeluaran ASI sebelum dilakukan penyuluhan-demonstrasi *ARO massage* (pre-test): Cara pengecekan pengeluaran ASI dilakukan dengan gerakan seperti menggunting pada kedua payudara ibu dan melihat seberapa banyak ASI keluar.

- b. Memberi demonstrasi *ARO massage* pada ibu menyusui dengan melibatkan keluarga dengan langkah-langkah sebagai berikut; Mencuci tangan, menutup pintu, jendela, atau sampiran (privacy pasien), mengatur posisi klien duduk di kursi dengan kepala menunduk dipinggir tidur beralaskan bantal, melepaskan pakaian atas dan bra, handuk kering diletakkan dipunggung dan dipangkuan klien

Areola massage

- Bersihkan puting susu dengan kassa atau kapas atau kain bersih yang sudah dilembabkan dengan air hangat
- Kompres payudara dengan waslap hangat selama 1-2 menit
- Licinkan kedua tangan dengan minyak kelapa murni
- Pijat puting susu secara perlahan keatas dan kebawah



- Pijat areola dengan perlahan kearah atas bawah dan dari kanan ke kiri. Lakukan 5-6 kali pada tiap payudara



- Pijat melingkar mengikuti bundaran payudara. Lakukan 5-6 kali tiap payudara



- Pijat bentuk melingkar dan spiral dengan dua jari (telunjuk dan jari malang) kearah areola. Lakukan 3-4 kali pada tiap payudara



- Bersihkan dan keringkan kedua payudara dengan handuk kering

Rolling massage

- Klien masih duduk di kursi, anjurkan klien menundukkan kepala diatas kedua tangan yang dilipat pada tempat tidur atau meja didepannya yang beralaskan bantal dengan kepala miring kiri/kanan (nyaman)

- Payudara tergantung lepas, tanpa pakaian, dan ibu disarankan menampung ASI dengan tempat ASI dipayudara yang tergantung untukantisipasi jika ada ASI yang keluar saat rolling *massage* nanti
- Mencari tulang atlas klien, telusuri ke bawah dengan kedua ibu jari kiri-kanan sampai *costae* lima-enam
- Mencari tulang atlas klien, telusuri ke bawah dengan kedua ibu jari kiri-kanan sampai *costae* lima-enam
- Menambahkan minyak kelapa murni pada kedua ibu jari dan sepanjang tulang punggung/belakang klien (secukupnya)
- Massage kedua sisi tulang belakang membentuk gerakan-gerakan melingkar kecil-kecil (rolling) dengan kedua ibu jari mulai dari c5-6 (bekas tali bra) sampai thoracalis 12 dan scapula (dari bawah ke atas, tidak boleh dari atas ke bawah) serta ulangi lagi dari bawah ke atas selama minimal 3 menit



Gambar 1. Contoh melakukan rolling massage

- Membersihkan bekas massage dengan waslap atau tissue
 - Membersihkan bekas massage dengan waslap atau tissue
 - Merapikan klien: memasang bra dan baju ibu serta kembalikan posisi ke posisi yang nyaman
 - Evaluasi perasaan pasien
 - Rapikan alat dan simpan kembali pada tempatnya.
 - Rapikan alat dan simpan kembali pada tempatnya
 - Dokumentasikan : tanggal, jam, dan hasil pengkajian fisik
- c. Memberikan kesempatan melakukan redemonstrasi oleh salah satu ibu menyusui:
- d. Melakukan observasi pengeluaran ASI busui setelah dilakukan penyuluhan-demonstrasi dengan alat yaitu instrument observasi pengeluaran ASI

Tahap Evaluasi

- a. Evaluasi tentang *ARO massage* dan pengeluaran ASI dilakukan sebelum ibu meninggalkan ruang perawatan nifas atau sebelum ibu pulang ke rumah (tidak lebih dari 24 jam pasca partum). ASI dikatakan keluar jika ASI yang keluar minimal 1 tetes. Dikatakan tidak keluar jika ASI tidak ada ASI keluar sedikitpun.

- b. Evaluasi tahap lanjut dilakukan dengan memantau perilaku ibu menyusui di rumah dalam beberapa waktu kemudian (*by phone*).



Gambar 2. Kegiatan demonstrasi rolling massage langsung kepada ibu 2 jam post partum

Hasil dan Pembahasan

A. Hasil

1. Karakteristik responden

Tabel 1. Frekuensi dan persentase ibu menyusui berdasarkan data demografi (n=12)

Karakteristik	Ya f(%)	Tidak f(%)
Usia [Mean]	27.58	
Level pendidikan		
-Rendah (SD-SMP)	3 (25%)	9 (75%)
-Tinggi (SMU-PT)	9 (75%)	3 (25%)
Isapan bayi bagus	12 (100%)	0 (0%)
Anatomi payudara (puting) menonjol normal	12 (100%)	0 (0%)
Berat badan [Mean]	60.58	

Tabel diatas menunjukkan usia rata-rata pada 12 orang menyusui adalah 27.58 tahun, rata-rata berpendidikan sekolah menengah atas dan perguruan tinggi, isapan bayi bagus, puting payudara menonjol normal, dan berat badan ibu rata-rata 60.58. Tidak ada faktor utama yang menghambat pengeluaran ASI secara dini.

2. Produksi dan ejeksi ASI sebelum dilakukan *ARO massage*

Dari 12 orang yang dinilai produksi dan ejeksi ASI di wilayah kerja Pamulang sebelum dilakukan *ARO massage*. Penilaian ini dilakukan dalam 2 jam pasca partum dengan hasil sebagai berikut :

Tabel 2. Analisis pengeluaran ASI sebelum dilakukan *ARO massage*

Karakteristik	Pengeluaran ASI				Total (%)
	Keluar		Tidak keluar		
	n	%	n	%	
Ibu menyusui≤ 2 jam pasca partum	1	8.33	11	91.66	100.0
Total	1	8.33	11	91.66	12(100)

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebelum dilakukan ARO massage pada ibu nifas hanya 1 orang (8.33%) yang keluar ASI nya pada ≤ 2 jam pasca partum, sedangkan sisanya 11 orang (91.66%) mengalami hambatan produksi dan ejeksi ASI.

3. Produksi dan ejeksi ASI setelah dilakukan ARO massage

Tabel 3. Analisis pengeluaran ASI setelah dilakukan ARO massage

Karakteristik	Pengeluaran ASI				Total (%)
	Keluar		Tidak keluar		
	n	%	n	%	
Ibu menyusui >2 jam pascapartum	12	100.0	0	0.0	100.0
Total	12	100.0	0	0.0	12(100)

Tampak ada perbedaan pengeluaran ASI pada ibu nifas 2 jam pasca partum. Dari 12 ibu menyusui hanya keluar 25% sebelum dilakukan intervensi ARO massage pada ibu menyusui. Namun, setelah diberikan penyuluhan dan simulasi areola dan rolling massage pada 12 ibu menyusui tersebut >2 jam pasca-partum maka ASI keluar dengan lancar pada semua ibu tersebut (100%).

B. Pembahasan

Areola dan *rolling (ARO) massage* terbukti bisa meningkatkan produksi dan melancarkan ejeksi ASI. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan Ekawati (2017) bahwasanya *rolling massage* punggung bisa meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas. Ibu nifas minggu pertama didapatkan 75% ASI nya belum lancar, setelah dilakukan *rolling massage* punggung pada 30 pasien ibu nifas dilaporkan signifikan bisa meningkatkan produksi ASI dan hampir 100 % ASI lancar⁴.

Faktor yang mempengaruhi produksi ASI lainnya yaitu: makanan, apabila konsumsi makanan ibu secara teratur dan cukup mengandung gizi yang diperlukan akan meningkatkan produksi ASI. Ketenangan jiwa dan pikiran, ibu yang selalu dalam ketegangan emosi akan menurunkan volume ASI bahkan tidak akan terjadi produksi ASI. Anatomis payudara, bila jumlah lobus dan lobulus dalam payudara berkurang, dengan demikian produksi ASI berkurang. Fisiologi terbentuknya ASI dipengaruhi hormon prolaktin yang menentukan dalam hal pengadaan dan mempertahankan sekresi air susu. Isapan bayi yang efektif akan mengoptimalkan rangsangan ke otak yang akan memerintahkan untuk memproduksi hormon prolaktin dan oksitosin. Faktor obat yang mengandung hormon akan mempengaruhi hormon prolaktin dan oksitosin, akan mempengaruhi pembentukan dan pengeluaran ASI¹⁰. Sebesar 94,1% isapan bayi benar menghasilkan hampir seluruhnya 88,2% mempunyai produksi ASI cukup, dengan makna semakin sering bayi mengisap payudara dengan benar, ASI semakin sering diproduksi¹⁰.

Pada 12 orang ibu menyusui yang diberikan ARO massage pada pengabdian ini dilaporkan bahwa usia rata-rata 27.58 tahun, dengan berat badan rata-rata 60.58 kg, 75% berpendidikan SMU dan perguruan tinggi, puting susu ibu normal menonjol, serta daya isap bayi bagus. Puting susu yang

menonjol akan memudahkan bayi menyusui, bayi tidak mengalami kesulitan mengisap. Begitu juga jika isapan bayi benar maka akan menstimulasi hipotalamus yang akan merangsang kelenjar hipofise anterior menghasilkan hormon prolaktin dan hipofise posterior menghasilkan hormon oksitosin

Simpulan dan Saran

ARO massage terbukti membantu meningkatkan produksi ASI dan ejeksi ASI pada ibu menyusui. Hal ini ditunjukkan dari setelah diberikan demonstrasi tentang *ARO massage* bisa meningkatkan produksi ejeksi ASI, karena merangsang oksitosin dan prolactin yang berperan penting pembentukan dan penyaluran ASI keluar. Disarankan kepada ibu menyusui untuk melakukan *ARO massage* minimal 2 x sehari yaitu sebelum mandi pagi dan sebelum mandi sore.

Daftar Pustaka

1. Desmawati (2010). Pengaruh *areola massage & rolling massage* terhadap pengeluaran ASI secara dini pada ibu post partum normal. *Bina Widya UPNVJ*, 21(1), 11-17
2. Desmawati (2013). Faktor penentu kecepatan pengeluaran Air Susu pada Ibu Post Seksio Sesaria Jurnal Kesehatan masyarakat Nasional (Kesmas), 7(8), 360-364.
3. Desmawati (2014). Analisis faktor-faktor yang berhubungan dengan pemberian ASI eksklusif pada ibu bekerja. *Bina Widya*, 25(4), 168-172
4. Ekawati. H. (2016). Pengaruh rolling massage punggung terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas. *Medical Technology and Public Health Journal (MTPH Journal)*, edisi 2016.
5. Endah, S. I., & Masidinarsah, I. (2011). Pengaruh pijat oksitosin terhadap pengeluaran ASI kolostrum pada ibu post partum, *Jurnal Kesehatan Kartika*, 1-9.
6. Mardianingsih, E., Setyowati, & Sabri, L. (2011). Efektifitas kombinasi teknik marmet dan pijat oksitosin terhadap produksi ASI. *Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal of Nursing)*, 6(1), 31-38
7. Notoatmodjo, S. (2010). Ilmu Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
8. Riskesdas (2013). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI Tahun 2013. Jakarta: Kemenkes RI
9. Safitri, I. (2016). Faktor-faktor yang mempengaruhi kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui. Tesis: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
10. Tauriska, T. A., & Umamag, F. (2015). Hubungan antara isapan bayi dengan produksi ASI pada ibu menyusui. *Journal of Health Sciences*, 8(1); 15-21 WHO (2016). World Health Statistics; Monitoring Health for the SDGs.
11. Yohmi, E., & Roesli, U. (2008). Manajemen Laktasi. In: Ikatan Dokter Anak Indonesia. Bedah ASI. Jakarta: Balai penerbit FKUI, 17-3