

Buku Saku Pijat Laktasi





BUKU SAKU PIJAT LAKTASI

Penulis :

1. Yuni Istiananingsih, SST., M.Keb
2. Dita Rahmaika A, S.Keb, Bd, M.Keb
3. Nur Romdhona, SH., M.Kes
4. Seykha Adhani Riffeby
5. Yuliani Putri





KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT sehingga kami dapat menyelesaikan Buku Saku Pijat Laktasi ini. Buku Saku Pijat Laktasi ini kami susun dengan dengan bantuan dari berbagai pihak sehingga bisa memperlancar pembuatan buku ini, karena itu penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Universitas Muhammadiyah Jakarta yang telah memfasilitasi dalam proses pembuatan Buku Saku Pijat Laktasi ini.

Kami mengharapkan segala bentuk saran masukan bahkan kritik yang membangun dari berbagai pihak. Kami berharap semoga buku saku ini dapat memberikan manfaat bagi masyarakat khusus ibu menyusui.

Jakarta, Januari 2023

Penulis





PENDAHULUAN

ASI merupakan makanan pokok dan nutrisi yang sangat dibutuhkan oleh bayi. ASI sangat dibutuhkan oleh bayi baru lahir pada masa awal kehidupan untuk tumbuh dan berkembang hingga usia 6 bulan sampai 2 tahun. ASI eksklusif bertujuan menjamin pemenuhan hak bayi untuk mendapatkan ASI eksklusif sejak lahir sampai batas berusia 6 bulan dengan memperhatikan pertumbuhan dan perkembangannya.

Faktor yang mempengaruhi produksi ASI pada ibu menyusui diantaranya asupan nutrisi yang mendukung produksi ASI, pemijatan laktasi, dan faktor psikologis yang baik bagi ibu menyusui. Gagalnya pelaksanaan ASI eksklusif sering kali pada periode awal setelah persalinan karena ASI belum keluar, yang menjadi alasan ibu untuk memberikan susu formula.





Pijat laktasi salah satu cara untuk mengurangi ketegangan dan memberikan rasa rileks yang dapat berdampak positif pada kelancaran produksi ASI karena refleks let down berjalan dengan baik. Pijat laktasi akan membuat payudara ibu terasa lebih bersih, lembut, dan elastis sehingga akan lebih memudahkan bayi untuk menyusui, serta menghindari ibu mengalami cedera/lecet pada payudaranya pada saat bayi menyusui. Sehingga, apabila semakin sering bayi untuk menyusui akan semakin meningkat pula produksi ASI yang akan diproduksi bayi pada saat bayi menyusui

Buku Saku Pijat Laktasi ini adalah media konseling atau edukasi bagi ibu menyusui beserta keluarga yang dimana di dalam buku ini berisikan informasi tentang ASI Eksklusif dan Teknik Pijat Laktasi dengan tujuan agar ibu dan keluarga dapat mengetahui tentang ASI Eksklusif dan Teknik Pijat Laktasi.





DAFTAR ISI

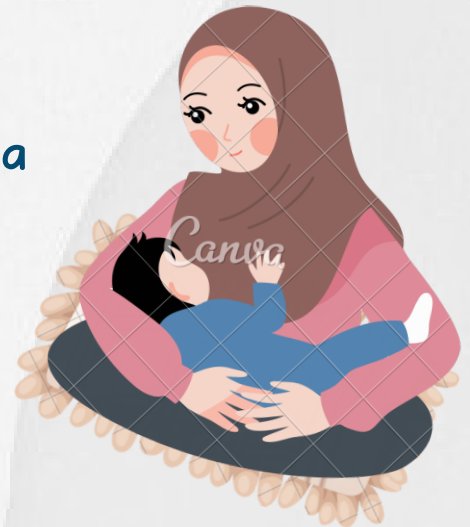
COVER.....	
PENYUSUN.....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
PENDAHULUAN.....	iii
DAFTAR ISI.....	v
KONSEP DASAR ASI.....	1
MANFAAT MENYUSUI.....	2
PIJAT LAKTASI.....	6
MANFAAT PIJAT LAKTASI.....	7
WAKTU PIJAT LAKTASI.....	7
DAERAH PIJAT LAKTASI.....	7
JENIS MINYAK PIJAT LAKTASI.....	7
LANGKAH SEBELUM MELAKUKAN PIJAT LAKTASI.....	9
TAHAPAN PIJAT LAKTASI.....	10
DAFTAR PUSTAKA.....	21





KONSEP DASAR ASI

ASI (Air Susu Ibu) adalah susu yang diproduksi seorang ibu untuk konsumsi bayi dan merupakan sumber gizi utama bayi yang belum bisa mencerna makanan padat. Fungsinya untuk memenuhi kebutuhan gizi bayi dan melindungi dalam melawan penyakit.



ASI Eksklusif adalah pemberian ASI tanpa makanan dan minuman tambahan lainnya dari bayi lahir sampai bayi berumur enam bulan dan dilanjutkan sampai bayi berumur dua tahun. Pemberian ASI eksklusif adalah pemberian ASI kepada bayi mulai dari hari pertama air susu ibu keluar yaitu kolostrum sampai bayi berusia enam bulan tanpa tambahan makanan dan minuman apapun kecuali obat dan vitamin.





MANFAAT MENYUSUI

Menyusui bayi dapat mendatangkan keuntungan bagi bayi, ibu, keluarga, masyarakat, dan negara. Sebagai makanan bayi yang paling sempurna, ASI mudah dicerna dan diserap karena mengandung enzim pencernaan. Ada beberapa manfaat ASI yaitu :

Bagi Bayi



1

Sebagai makanan tunggal untuk memenuhi semua kebutuhan pertumbuhan bayi sampai usia 6 bulan

2

Meningkatkan daya tahan tubuh karena mengandung berbagai zat anti kekebalan sehingga akan lebih jarang sakit. Melindungi anak dari serangan alergi.

3

Mengandung asam lemak yang diperlukan untuk pertumbuhan otak sehingga bayi lebih pandai.

4

Meningkatkan daya penglihatan dan kemampuan berbicara dan membantu pembentukan rahang yang bagus

5

Menunjang perkembangan motorik sehingga bayi akan cepat bisa berjalan.



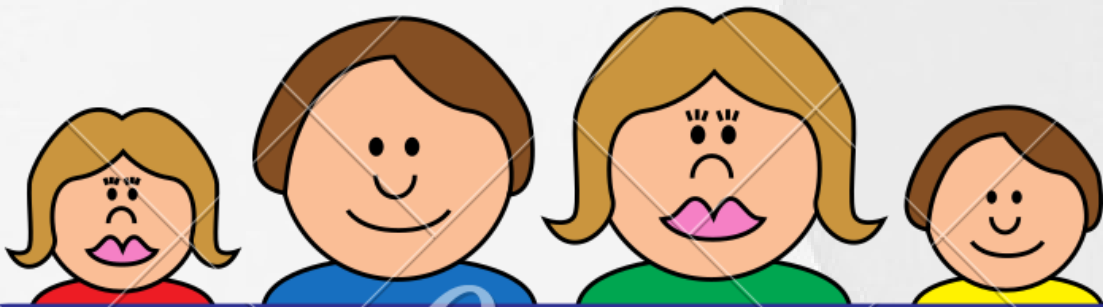


- Mengurangi perdarahan setelah melahirkan.
- Mengurangi terjadinya anemia
- Menjarangkan kehamilan
- Mengecilkan rahim
- Ibu lebih cepat mengalami penurunan berat badan
- Mengurangi kemungkinan menderita kanker
- Lebih ekonomis dan murah
- Tidak merepotkan dan hemat waktu
- Lebih praktis dan portable
- Memberi kepuasan bagi ibu tersendiri





Bagi Keluarga



Aspek ekonomi: ASI tidak perlu dibeli dan membuat bayi jarang sakit sehingga dapat mengurangi biaya berobat



Aspek psikologis: menjarangkan kelahiran, dan mendekatkan hubungan bayi dengan keluarga.



Aspek kemudahan: sangat praktis sehingga dapat di berikan dimana saja dan kapan saja dan tidak merepotkan orang lain.





Bagi Lingkungan



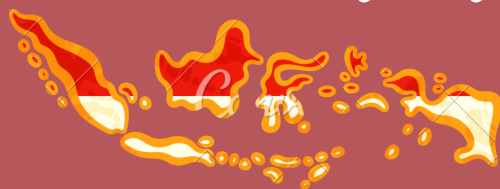
Mengurangi bertambahnya sampah dan polusi di dunia

Tidak menambah polusi udara karena pabrik-pabrik yang mengeluarkan asap.

Bagi Negara



- Penghemat devisa untuk membeli susu formula dan perlengkapan menyusui
- Penghematan untuk biaya sakit terutama sakit muntah- muntah, mencret dan sakit saluran nafas
- Penghematan obat-obatan, tenaga dan sarana kesehatan.
- Menciptakan generasi penerus bangsa yang tangguh dan berkualitas untuk membangun Negara.





PIJAT LAKTASI



Pijat laktasi adalah pemijatan pada daerah tenguk, punggung, tulang belakang (belikat), dan juga pada bagian payudara yang tujuannya untuk merangsang hormon oksitosin dan prolaktin. Pijat laktasi dapat membuat produksi ASI pada ibu menjadi meningkat.

Pemijatan dilakukan pada keadaan payudaranya normal, bengkak, atau tidak lancar, dan pada kasus ibu ingin relaksasi maka dibantu dengan pijat pada bagian-bagian tubuh tertentu yang memberikan dampak positif terhadap kondisi pikiran dan tubuh ibu, memberi efek tenang, menormalkan sirkulasi darah, serta meningkatkan pasokan ASI.





MANFAAT PIJAT LAKTASI

- Agar tidak terjadi sumbatan aliran asi.
- Agar ibu merasa rileks dan tenang.
- Dapat menstimulasi hormon oksitosin dan prolaktin.
- Mencegah payudara membengkak.
- Memperlancar produksi ASI.



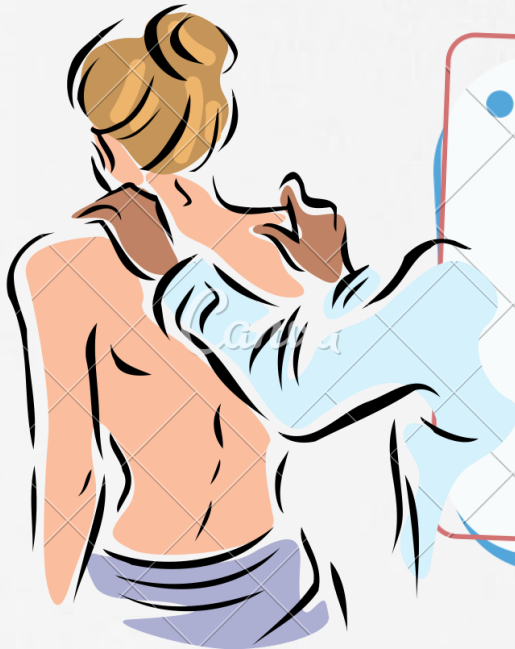
Kapan waktu yang disarankan
untuk pijat laktasi



- Sedini mungkin.
- Saat kehamilan trimester III atau menuju kelahiran.
- Sesudah melahirkan, baik dengan keluhan menyusui atau tidak

Pijat dilakukan dua kali sehari, setiap pagi dan sore. Pijat ini dilakukan selama 15 sampai 20 menit. Pijat ini tidak harus selalu dilakukan oleh petugas kesehatan. Pijat laktasi dapat dilakukan oleh suami atau keluarga yang sudah dilatih.





Pijat laktasi ini dilakukan didaerah :

- Tenguk
- Bahu,
- Punggung
- Tulang belikat,
- Payudara
- Areola

Jenis-jenis minyak yang digunakan untuk memijat adalah :

- Minyak Kelapa
- Virgin Coconut Oil (VCO),
- Olive oil, Almond oil,
- Cocoa butter, Herbal aromatic dengan dasar minyak dan minyak lainnya yang tidak melalui proses pemanasan.





LANGKAH-LANGKAH SEBELUM MELAKUKAN PIJATAN



Siapkan alat dan bahan (minyak untuk dibalurkan didaerah pijatan)

Pastikan mencuci tangan terlebih dahulu dan melepaskan pakaian ibu.



Tidak menggunakan aksesoris seperti perhiasan dan jam tangan

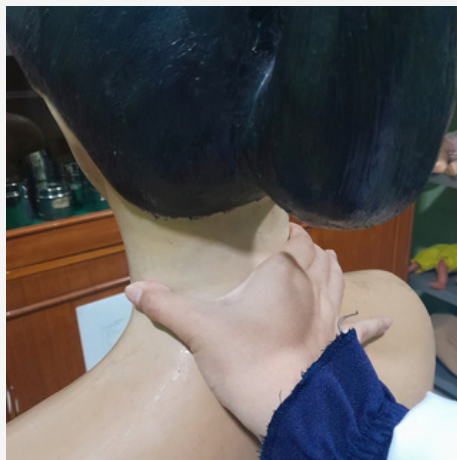




TAHAPAN PIJAT LAKTASI

Pijatan Pada Tengkok

- Pijat dengan jari tengah dan ibu jari, dengan gerakan ke atas dan bawah 3 kali. Saat jari-jari berada dibatas tulang tengkorak dan leher gerakan jari-jari memutar sebanyak 3 hitungan lalu tekan dengan lama 3 hitungan. Lakukan gerakan ini sebanyak 3 kali.





Pijatan Pada Bahu

- Lakukan mengusap-usap bahu dengan kedua tangan hinggarileks \pm 3 kali.



- Tekuk sebelah tangan ibu ke belakang, tahan menggunakan salah satu tangan kita.
- Tangan yang satu lagi memijat dibagian tekukan tulang belikat menggunakan ibu jari seperti pada gambar.
- Gerakan dimulai dari atas ke bawah, lakukan sebanyak 3 kali.
- Diakhiri dengan penekanan pada tengaha tekukan tulang belikat, dengan gerakan memutar sebanyak 3 hitungan lalu tekan dengan lama 3 hitungan. Lakukan gerakan ini sebanyak 3 kali.





Pijatan Pada Punggung

- Letakan kedua tangan diantara tulang lumbal/punggung dengan menggunakan telapak tangan dorong ke atas hingga ke kanan dan kiri bahu.
- Lakukan gerakan ini sebanyak 3 kali



- Letakan kedua tangan diantara tulang lumbal/punggung dengan menggunakan ibu jari dorong keatas hingga ke kanan dan kiri bahu.
- Lakukan gerakan ini sebanyak 3 kali.





- Dengan ibu jari seperti berjalan di kanan kiri lumbal dari bawah keatas dengan tekanan yang disesuaikan oleh masing-masing ibu. Lakukan gerakan ini sebanyak 3 kali.



Pijatan Pada Payudara

Butterfly (Kupu-Kupu) :

- Dengan menggunakan jari-jari kedua tangan lakukan gerakan spiral mengelilingi payudara dari dalam keluar payudara.
- Lakukan gerakan ini sebanyak 3 kali.





Mini Butterfly (Kupu-Kupu Kecil) :

- Dengan menggunakan jarijari kedua tangan lakukan gerakan spiral hingga pertengahan payudara, gerakan dari dalam keluar payudara.
- Lakukan gerakan ini sebanyak 3 kali.



Wings Stroke (Sayap) :

- Dengan menggunakan kedua tangan buat gerakan seperti sayap.
- Lakukan gerakan ini sebanyak 3 kali.





Gerakan Mengayuh

- Dengan kedua tangan lakukan gerakan mengayuh disepanjang bagian bawah payudara.
- Lakukan gerakan ini sebanyak 3 kali.



Bulan Matahari

- Dengan kedua tangan lakukan gerakan mengitari payudara.
- Lakukan gerakan ini sebanyak 3 kali.





Spiral

- Buat spiral-spiral kecil yang berjalan menuju puting, buat gerakan ini mengelilingi payudara.
- Lakukan gerakan ini sebanyak 3 kali.



Diamond Stroke

- Buat tangan seperti berlian, tekan dan dorong ke arah puting.
- Lakukan gerakan ini sebanyak 3 kali





Titik Acupressure/titik rangsang produksi ASI

- Menggunakan jari telunjuk yang berjarak 1 jari dari puting dibagian luar/lateral, lakukan gerakan memutar dengan 3 hitungan dan tekan 3 hitungan.
- Lakukan gerakan ini sebanyak 3 kali.



- Menggunakan jari telunjuk yang berjarak 6 jari dari atas puting, lakukan gerakan memutar dengan 3 hitungan dan tekan 3 hitungan.
- Lakukan gerakan ini sebanyak 3 kali.





- Menggunakan jari telunjuk di daerah pertemuan tulang klavikula dan tulang humerus lakukan gerakan memutar dengan 3 hitungan dan tekan 3 hitungan.
- Lakukan gerakan ini sebanyak 3 kali.



Pijatan Pada Areola

- Buat spiral-spiral kecil yang berjalan mengelilingi areola. Lakukan gerakan ini sebanyak 3 kali.





- Pilin/pulir areola ke arah puting. Lakukan gerakan ini sebanyak 3 kali.



- Dengan kedua jari telunjuk lakukan gerakan, regangkan dan rapatkan pada daerah areola mammae.
- Lakukan gerakan ini sebanyak 3 kali.





- Buat gerakan seperti huruf C atau seperti memerah ASI.
- Lakukan gerakan ini sebanyak 3 kali.



- Untuk mengakhiri pemijatan kita kompres kedua payudara menggunakan air hangat jika payudara tidak terasa nyeri selain itu untuk merangsang produksi ASI.
- Menggunakan air dingin jika payudara terasa nyeri dan tegang guna untuk mengurangi nyeri.
- Lakukan pengompresan ini \pm 1-2 menit lamanya sebanyak 3 kali.





DAFTAR PUSTAKA

- Aprilianti, C. (2018). Pijat Laktasi Dan Pijat Oksitosin Terhadap Onset Laktasi Di Kota Palangka Raya . JIDAN (Jurnal Ilmiah Bidan) Volume 6 Nomor 1. Juli – Desember 2018 .
- Helina, S., Roito, J., & Sari, S. I. (2021). Pelatihan Pijat Laktasi Bagi Bidan di Kota Pekanbaru Tahun 2020. Jurnal Abdikemas Vol.3 Nomor 1. Thn 2021 .
- Jahriani, N. (2019). Pengaruh Pijat Laktasi Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Di Kelurahan Sendang Sari Kabupaten Asahan Tahun 2019. Excell Midwifery J 2019;2(2):14–20 , 14-20.
- Kementerian Kesehatan RI. (2010). ASI Eksklusif untuk Ibu Bekerja. Jakarta: Dirjen Binkesmas Direktorat Gizi Masyarakat.
- Nirwana, A. (2014). ASI dan Susu Formula Kandungan dan Manfaat ASI dan Susu Formula. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Novi Lestari Dewi, K. (2018). Hubungan Lama Jam Kerja dan Pendidikan Ibu dengan Keberhasilan Pemberian Air Susu Ibu Eksklusif di Puskesmas I Denpasar Barat. Denpasar: Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar.
- Sampara, N., Jumrah, & Kusniyanto, R. E. (2019). Efektivitas Pijat Laktasi Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Post Partum Di BPM Suriyanti. Seminar Nasional Sains, Teknologi, dan Sosial Humaniora UIT 2019 .





- Saudia BEP. (2019). Upaya Peningkatan Pengetahuan Dan Keterampilan Ibu Menyusui Dalam Pemberian Terapy Komplementer Massage Endorphin Dan Pijat Laktasi Di Kelurahan Dasan Cermen. J Pengabmas Kesehat Sasambo .
- World Health Organization (WHO). (2009). Improving Health System and Service for Mental Health. WHOLibraryCataloguing-in-PublicationData. .
- World Health Organization (WHO). (2011). The World Medicine Situation 2011 3ed. Geneva: Rational Use Of Medicine.
- Yulia, I. P. (2018). KTI "Penerapan Pijat Oksitosin Ibu Menyusui Pada Masa Post Partum di Puskesmas Mlati II". Yogyakarta: Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Yogyakarta.
- Yuni Candra Dewi, N. P. (2018). Hubungan Pengetahuan dan Paritas Ibu Dengan Pemberian ASI Pada Bayi 0-6 Bulan di Puskesmas I Denpasar Barat Tahun 2018. Denpasar: Politeknik Kesehatan Denpasar.
- Yohmi, Elizabeth. "Edukasi Pijat Laktasi" Youtube, diunggah oleh Rumah Sakit St. Carolus, 4 Januari 2021, https://www.youtube.com/watch?v=_840km54s18



