

**OPTIMALISASI MENYUSUI DAN PENCEGAHAN MASTITIS PADA BUMIL BUSUI”
DI BALAI RW. XIV SIMO GUNUNG KRAMAT BARAT
KELURAHAN PUTAT JAYA SURABAYA**

Martha L. Siagian^{1*}, PM. Nancye², Eny Astuti³, Ni Putu Widari⁴

^{1,2,3} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan William Booth Surabaya, Indonesia

***Corresponding Author Email : marthasiagian49@gmail.com**

ABSTRAK

Pendahuluan: Menyusui secara optimal merupakan upaya penting dalam meningkatkan kesehatan ibu dan bayi, namun masih banyak ibu hamil (bumil) dan ibu menyusui (busui) yang mengalami kendala, salah satunya mastitis. Mastitis sering terjadi akibat teknik menyusui yang tidak tepat, kurangnya pengetahuan tentang perawatan payudara, serta keterlambatan penanganan tanda awal peradangan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan bumil dan busui dalam optimalisasi menyusui serta pencegahan mastitis di Balai RW XIV Simo Gunung Kramat Barat. Metode kegiatan meliputi edukasi kesehatan melalui ceramah interaktif, diskusi, demonstrasi teknik menyusui yang benar, perawatan payudara, serta deteksi dini tanda dan gejala mastitis. Evaluasi dilakukan menggunakan pre-test dan post-test untuk menilai peningkatan pengetahuan peserta. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman bumil dan busui mengenai teknik pelekan yang benar, frekuensi menyusui, serta langkah pencegahan dan penanganan awal mastitis. Peserta juga menunjukkan antusiasme dan partisipasi aktif selama kegiatan berlangsung. Kegiatan ini diharapkan dapat mendukung keberhasilan menyusui, menurunkan kejadian mastitis, serta meningkatkan kesehatan ibu dan bayi di wilayah RW XIV Simo Gunung Kramat Barat.

Kata kunci: Menyusui, Mastitis, Ibu hamil, Ibu menyusui, Pijat Oksitosin

ABSTRACT

Introduction: Optimal breastfeeding is a crucial step in improving maternal and infant health. However, many pregnant and breastfeeding women still experience challenges, one of which is mastitis. Mastitis often occurs due to improper breastfeeding techniques, a lack of knowledge about breast care, and delayed treatment of early signs of inflammation. This community service activity aims to improve the knowledge and skills of pregnant and breastfeeding women in optimizing breastfeeding and preventing mastitis at the Community Health Center (RW XIV) in Simo Gunung Kramat Barat. The activity method included health education through interactive lectures, discussions, demonstrations of correct breastfeeding techniques, breast care, and early detection of signs and symptoms of mastitis. Evaluation used pre- and post-tests to assess participants' knowledge gains. The results showed an increase in understanding among pregnant and breastfeeding women regarding correct attachment techniques, breastfeeding frequency, and steps to prevent and treat mastitis. Participants also demonstrated enthusiasm and active participation throughout the activity. This activity is expected to support successful breastfeeding, reduce the incidence of mastitis, and improve maternal and infant health in the RW XIV Simo Gunung Kramat Barat area.

Keywords: Breastfeeding, Mastitis, Pregnant women, Breastfeeding mothers, Oxytocin Massage

PENDAHULUAN

Dalam konteks kesehatan ibu dan anak, Air Susu Ibu (ASI) eksklusif merupakan pondasi penting bagi tumbuh kembang optimal bayi, serta memberikan manfaat kesehatan jangka panjang bagi ibu (Dhanawat et al., 2022). Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) merekomendasikan pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan bayi, dilanjutkan dengan pemberian ASI bersama makanan pendamping hingga usia dua tahun atau lebih. Meskipun manfaat ASI sangat besar, banyak ibu menyusui menghadapi berbagai tantangan yang dapat menghambat keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Salah satu komplikasi yang umum dan seringkali menyebabkan penghentian menyusui dini adalah mastitis. Mastitis didefinisikan sebagai peradangan pada jaringan payudara, yang seringkali disertai infeksi, ditandai dengan nyeri, kemerahan, bengkak, dan rasa hangat pada payudara, bahkan dapat disertai demam dan gejala seperti flu (Feldman-Winter et al., 2022).

Prevalensi mastitis sangat bervariasi, namun diperkirakan memengaruhi sekitar 10-33% ibu menyusui secara global, dengan puncak kejadian pada minggu kedua hingga ketiga pasca persalinan (Baeza et al., 2022). Apabila tidak ditangani dengan tepat, mastitis dapat berkembang menjadi abses payudara yang memerlukan intervensi medis lebih lanjut, termasuk drainase, serta secara signifikan mengurangi durasi pemberian ASI (Seri, 2021). Di Indonesia, masalah mastitis juga menjadi perhatian. Berbagai penelitian menunjukkan prevalensi yang signifikan. Secara regional, di Provinsi Jawa Timur, data menunjukkan bahwa bendungan ASI dan mastitis masih menjadi masalah yang dihadapi ibu menyusui. Sebuah studi di

Kabupaten Lumajang (Jawa Timur) menemukan bahwa 45,6% ibu menyusui memiliki risiko sedang terjadinya mastitis Dinkes Jatim (2023), yang mengindikasikan perlunya intervensi. Lebih spesifik lagi di Surabaya, sebagai salah satu kota besar di Jawa Timur, kejadian masalah menyusui seperti bendungan ASI yang merupakan cikal bakal mastitis juga masih tinggi. Berdasarkan hasil penelitian di salah satu PMB (Praktek Mandiri Bidan) di Surabaya, menunjukkan bahwa sebagian besar ibu nifas (73,3%) telah mengalami bendungan ASI (Dinas Kesehatan Jawa Timur, 2021).

Penyebab utama mastitis seringkali berkaitan dengan bendungan ASI (engorgement) yang tidak teratasi dan pengosongan payudara yang tidak efektif, yang kemudian memicu pertumbuhan bakteri (Oktavia & Mas'odah, 2023). Kondisi ini menciptakan lingkungan yang ideal bagi mikroorganisme untuk berkembang biak, terutama melalui puting susu yang lecet atau retak (Sukoco et al., 2021). Mengingat dampak negatifnya terhadap kesehatan ibu dan kelangsungan menyusui, intervensi yang berfokus pada pencegahan dan penanganan dini mastitis sangatlah krusial di wilayah ini.

Salah satu pendekatan non-farmakologis yang terbukti efektif dalam mengatasi bendungan ASI dan memfasilitasi pengosongan payudara adalah teknik pijat oksitosin. Pijat oksitosin merupakan stimulasi lembut pada area punggung ibu yang bertujuan untuk merangsang refleks let-down (pengeluaran ASI) dengan meningkatkan produksi hormon oksitosin (Dewi et al., 2024). Studi menunjukkan bahwa pijat oksitosin dapat meningkatkan volume ASI yang keluar, mengurangi rasa nyeri pada payudara, serta membantu relaksasi ibu menyusui (Septiana et al.,

2022). Selain itu, teknik pengosongan payudara yang efektif, melalui posisi dan pelekatan menyusui yang benar, serta frekuensi menyusui yang adekuat, adalah kunci untuk mencegah stasis ASI dan mengurangi risiko mastitis. Edukasi dan dukungan laktasi yang mencakup teknik menyusui yang benar (posisi dan perlekatan). Pemahaman tanda awal masalah, serta kapan mencari bantuan profesional (konsultan laktasi) dapat membantu mengurangi risiko mastitis. Teknik manajemen stress dan Gaya hidup sehat juga suatu pengetahuan yang wajib diketahui oleh ibu menyusui. Faktor psikologis seperti stres dan kelelahan dapat menurunkan imunitas dan EEG hormon yang mengoptimalkan refleks pengeluaran ASI. Program terpadu yang memasukkan manajemen stres, nutrisi optimal, dan istirahat terbukti meningkatkan kesejahteraan ibu menyusui dan berpotensi menurunkan risiko mastitis.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan pendekatan edukasi partisipatif dan interaktif, yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil dan menyusui dalam upaya mendukung program ASI Eksklusif dan pencegahan mastitis. Tahapan kegiatan dimulai dari identifikasi dan observasi lapangan melalui koordinasi dengan Puskesmas Putat Jaya khususnya warga RW XIV untuk mengetahui kondisi permasalahan yang dialami ibu hamil dan menyusui di sekitar wilayah tersebut. Jumlah peserta ibu hamil dan menyusui yang mengikuti 40 responden dalam rentang usia 22-45 tahun. Berdasarkan hasil observasi, tim pengabdian menyusun modul pelatihan yang mencakup materi teori dan praktik serta penilaian kondisi kesiapan ibu saat menyusui bayinya,

teknik perlekatan yang benar antara puting susu dan mulut bayi, teknik perawatan payudara, teknik pengosongan payudara, dan teknik pijat oksitosin. Alat peraga seperti manekin ibu dengan payudaranya, video edukatif, Proyektor LCD, Poster, minyak pijet dan kuesioner pre-post test juga disiapkan untuk mendukung proses kegiatan yaitu kuesioner pengetahuan dan lembar observasi keterampilan teknik pengosongan payudara dan pijat oksitosin (berupa lembar checklist yang telah dimodifikasi sesuai dengan urutan tindakan, 0= tidak dilakukan, 1= dilakukan kurang tepat, 2 = dilakukan dengan benar). Simulasi / demonstrasi dilakukan dalam bentuk penyuluhan kesehatan dengan metode ceramah dan demonstrasi langsung oleh tim, simluasi peran, serta diskusi kelompok / sesi tanya jawab untuk meningkatkan partisipasi dan pemahaman peserta.

HASIL

Tabel 1 Hasil Pre Test Sosialisasi Optimalisasi Menyusui, Pencegahan Mastitis dan Pijat Oksitosin di Kelurahan Putat Jaya RW XIV

No	Nilai <i>Pre Test</i> Sebelum Sosialisasi	Frekuensi	Presentase (%)
1	40	5	12.5 %
2	50	6	15 %
3	60	14	35 %
4	70	8	20 %
5	80	1	2.5 %
6	90	6	15 %
TOTAL		40	100 %

Berdasarkan tabel 1 didapatkan data bahwa ibu-ibu saat dilakukan pre test sebagian besar mendapat nilai 60 dan 70 yaitu sebanyak 22 orang (55%)

Tabel 2 Hasil Post Test Sosialisasi Optimalisasi Menyusui, Pencegahan Mastitis dan Pijat Oksitosin di Kelurahan Putat Jaya RW XIV, Surabaya

No	Nilai Post Test Sebelum Sosialisasi	Frekuensi	Presentase (%)
2	70	2	5 %
3	80	8	20 %
4	100	30	75 %
	TOTAL	40	100 %

Berdasarkan tabel 2 didapatkan data bahwa ibu-ibu saat dilakukan post test sebagian besar yang mendapat nilai 100 yaitu sebanyak 30 orang (75%)

Tabel 3 Hasil Observasi Kemampuan Responden Melakukan Pijat Oksitosin di Kelurahan Putat Jaya RW XIV, Surabaya setelah dilakukan demonstrasi pijat Oksitosin

No	Hasil Observasi Perilaku	Frekuensi	Presentase (%)
1	Bisa	40	100%
2	Tidak Bisa	0	0%
	TOTAL	40	100%

Berdasarkan tabel 3 didapatkan data responden saat dilakukan observasi keterampilan melakukan pijat oksitosin yang sebelumnya semua peserta tidak mengetahui / tidak bisa setelah dilakukan demonstrasi menggunakan Manekin dan Role play langsung dengan responden menjadi meningkat sepenuhnya 40 orang (100%) bisa melakukannya dengan mandiri.

PEMBAHASAN

Pengetahuan Peserta Tentang Optimalisasi Menyusui, Pencegahan Mastitis

Kegiatan penyuluhan tentang bagaimana teknik menyusui yang benar sebelum diberikan penyuluhan pada hasil Pretest masih terdapat nilai 40 (5 orang), dan nilai tertinggi 90 (6 orang), yang paling banyak mendapatkan nilai 60 (14 orang). Artinya sebelum diberikan sosialisasi sebagian kecil saja yang sudah mengetahui tentang optimalisasi menyusui, dan teknik menyusui yang benar, dan mengerti apa yang dimaksud Mastitis dan pencegahannya, namun belum ada yang sepenuhnya paham, dikarenakan nilai tertinggi saat Pre test masih memperoleh 90, belum maksimal benar semua dengan nilai 100. Menurut PPNI (2020), Defisit pengetahuan adalah ketiadaan atau kurangnya informasi kognitif yang berkaitan dengan topik tertentu dengan tidak menunjukkan respons, perubahan, atau pola disfungsi manusia, tetapi lebih sebagai suatu etiologi atau faktor penunjang yang dapat menambah suatu variasi respons. Menurut Widiasworo (2018: 81) yang berjudul “Strategi dan Metode Mengajar Siswa diLuar Kelas” dikatakan bahwa “Pemahaman merupakan kemampuan untuk menghubungkan atau mengasosiasikan informasi-informasi yang dipelajari menjadi “satu gambar” yang utuh di otak kita”. Bisa juga dikatakan bahwa pemahaman merupakan kemampuan untuk menghubungkan atau mengasosiasikan informasi-informasi lain yang sudah tersimpan dalam data base di otak kita sebelumnya. Jika dikaitkan antara teori dan fakta terdapat kesamaan dimana pemahaman bisa didapat dari pengetahuan atau edukasi sehingga perilaku yang ditunjukan dapat

mengantisipasi adanya masalah di sekitar kita, termasuk masalah yang sering dialami Ibu hamil dan menyusui terkait bagaimana teknik menyusui, agar busui (ibu menyusui) dengan percaya diri dapat memberikan nutrisi yang terbaik melalui Air Susu Ibu (ASI) kepada bayinya.

Berdasarkan tabel 2 didapatkan data bahwa ibu-ibu saat dilakukan post test sebagian besar yang mendapat nilai 100 yaitu sebanyak 30 orang (75%). Berdasarkan tabel tersebut menunjukan bahwa pengetahuan tentang optimalisasi menyusui, pencegahan mastitis, dan cara teknik pijat oksitosin pada ibu hamil dan menyusui di Kelurahan Putat Jaya, RW XIV, Surabaya setelah mendapatkan sosialisasi baik berupa ceramah dan pemutar video edukasi didapatkan sebagian besar hasil pengetahuan meningkat dengan ditandai nilai dalam kuisioner sebagian besar adalah baik, hanya 2 peserta yang masih mendapatkan nilai 70. Menurut Suhardjo, Dradjat (2021), yang berjudul “Arti Penting Pendidikan Optimalisasi Menyusui Dapat Mencegah Mastitis” dikatakan bahwa pendidikan kesehatan tentang teknik menyusui yang benar, dalam upaya pencegahan mastitis dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil dan menyusui sekaligus meningkatkan kesadaran untuk memberikan ASI eksklusif pada bayi mereka, karena tingkat pengetahuan yang baik selaras dengan meningkatkan rasa percaya diri Ibu dalam menyusui bayinya.

Keterampilan Ibu tentang melakukan Pijat Oksitosin

Keterampilan ibu dalam melakukan pijat oksitosin merupakan salah satu faktor penting yang berperan dalam keberhasilan menyusui, terutama pada ibu nifas dan ibu menyusui (busui). Pijat oksitosin adalah

teknik stimulasi pada area punggung, khususnya sepanjang tulang belakang hingga tulang belikat, yang bertujuan untuk merangsang pelepasan hormon oksitosin. Hormon ini berperan dalam refleks pengeluaran ASI (*let down reflex*), meningkatkan rasa nyaman, serta menurunkan stres pada ibu.

Keterampilan ibu tidak hanya mencakup pengetahuan tentang tujuan pijat oksitosin, tetapi juga kemampuan praktik yang meliputi ketepatan teknik, urutan gerakan, tekanan pijatan, durasi, dan konsistensi pelaksanaan. Ibu yang memiliki keterampilan baik mampu melakukan pijat oksitosin secara mandiri atau dengan bantuan pasangan/keluarga, sehingga manfaat pijatan dapat diperoleh secara optimal dan berkelanjutan.

KESIMPULAN

Keterampilan ibu dalam melakukan pijat oksitosin dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain tingkat pendidikan, pengalaman menyusui sebelumnya, dukungan keluarga, serta peran tenaga kesehatan dalam memberikan edukasi. Edukasi kesehatan yang disertai demonstrasi langsung dan praktik terbimbing terbukti lebih efektif dalam meningkatkan keterampilan dibandingkan edukasi secara verbal saja. Peran perawat, bidan, dan puskesmas sangat penting dalam memastikan ibu memahami teknik yang benar serta mampu menerapkannya secara mandiri.

Dalam konteks pelayanan keperawatan dan pengabdian masyarakat, peningkatan keterampilan ibu tentang pijat oksitosin merupakan bagian dari upaya promotif dan preventif untuk mendukung

kesehatan ibu dan bayi. Integrasi edukasi pijat oksitosin dalam kelas ibu hamil, kelas ibu menyusui, serta kegiatan posyandu diharapkan dapat meningkatkan keberhasilan menyusui dan menurunkan kejadian masalah laktasi di masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Amir, L. H., Academy of Breastfeeding Medicine. (2022). ABM Clinical Protocol #36: The mastitis spectrum. *Breastfeeding Medicine*, 17(5), 360–376.
- Brown, A., & Shenker, N. (2021). Experiences of breastfeeding during maternal stress and anxiety. *Maternal & Child Nutrition*, 17(1), e13100.
- Dennis, C. L., & Dowswell, T. (2022). Psychosocial and educational interventions for preventing breastfeeding problems. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, Issue 3.
- Dewi, R., & Ningsih, S. (2023). Intervensi nonfarmakologis untuk pencegahan mastitis pada ibu menyusui. *Jurnal Keperawatan Komunitas*, 11(2), 98–106.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Buku KIA: Kesehatan Ibu dan Anak. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Pedoman Pelayanan Kesehatan Ibu Nifas. Jakarta: Kemenkes RI.
- Rahmawati, E., & Suryani, D. (2021). Pengaruh pijat oksitosin terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu nifas. *Jurnal Keperawatan Maternitas*, 9(2), 85–92.
- Utami, S., & Lestari, P. (2022). Edukasi pijat oksitosin terhadap peningkatan keterampilan ibu menyusui. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 13(3), 210–217.
- Victora, C. G., et al. (2021). Breastfeeding in the 21st century: Epidemiology, mechanisms, and lifelong effect. *The Lancet*, 397(10281), 475–490.
- Widiyanti, R., & Handayani, S. (2020). Hubungan perawatan payudara dan pijat oksitosin dengan kelancaran ASI. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 11(1), 55–63.
- Wulandari, R., & Handayani, S. (2020). Pijat oksitosin dan hubungannya dengan refleks pengeluaran ASI pada ibu menyusui. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan*, 12(1), 45–52.
- World Health Organization. (2023). Breastfeeding counselling: A training course. WHO.