

## **Pemberian Edukasi dan Keterampilan Pijat Laktasi untuk Meningkatkan Produksi ASI pada Ibu Menyusui**

**Kasmayani<sup>1\*</sup>, Yuniar Dwi Yanti<sup>2</sup>, Dewi Hastuty<sup>3</sup>, Adelianna<sup>4</sup>, Arnianti<sup>5</sup>,  
Nova Ramadani<sup>6</sup>, Intan<sup>7</sup>, Rahma Yanti<sup>8</sup>**

*<sup>1,2,3,4,5,6,7,8</sup>Fakultas Kesehatan, Universitas Mega Buana Palopo*

*kasmayaniyusran@gmail.com*

*\*corresponding author*

### **Abstrak**

Air Susu Ibu (ASI) merupakan nutrisi alami bagi bayi dengan kandungan gizi yang paling sesuai untuk pertumbuhan optimal. Menurunnya produksi ASI pada ibu menyusui menjadi salah satu penyebab tidak terwujudnya pemberian ASI eksklusif selama 0-6 bulan pertama. Beberapa ibu mengalami kesulitan dan kegagalan dalam menyusui karena ASI yang belum keluar, ASI yang sedikit atau puting yang lecet. Pijat laktasi merupakan salah satu metode perawatan payudara tanpa rasa sakit yang dapat merangsang kekuatan otot-otot payudara untuk meningkatkan produksi ASI. Tujuan pengabdian ini memberikan edukasi dan keterampilan pada ibu tentang manfaat pijat laktasi dan cara melakukan pijat laktasi untuk meningkatkan produksi ASI ibu. Metode pengabdian yang dilakukan adalah ceramah tentang manfaat pijat laktasi dan praktik cara melakukan pijat laktasi. Hasil evaluasi pelaksanaan sebelum diberikan penyuluhan kategori pengetahuan cukup (58,8%) dan setelah diberikan penyuluhan menjadi (88,2%) artinya kegiatan yang dilakukan dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu.

*Kata kunci: edukasi; pijat laktasi; produksi ASI; ibu menyusui*

### **PENDAHULUAN**

ASI merupakan cairan hidup yang dinamis, memiliki kandungan gizi beragam dan lengkap. Untuk memaksimalkan manfaat ASI maka pemberian ASI harus dilakukan secara Eksklusif. ASI Eksklusif adalah pemberian ASI saja sejak bayi dilahirkan sampai usia 6 bulan. Selama itu bayi tidak diharapkan mendapatkan tambahan cairan lain seperti susu formula, air jeruk, air teh, madu ataupun air putih (Sukma et al., 2018).

Survei di Indonesia melaporkan bahwa 38% ibu berhenti memberikan ASI karena kurangnya produksi ASI. ASI yang tidak lancar menjadikan ibu merasa cemas dan menghindari untuk menyusui dan berdampak pada kurangnya isapan bayi, hal tersebut mempengaruhi penurunan produksi dan kinerja hormon oksitosin dan prolaktin sehingga produksi ASI semakin menurun, sehingga ibu mengambil langkah berhenti menyusui dan mengganti dengan susu formula. Menyusui dapat berperan dalam menurunkan angka kematian anak (Fitriani, dkk, 2021).

Berbagai cara dapat dilakukan untuk meningkatkan produksi ASI, pada masa nifas ibu karena penurunan hormon oksitosin termasuk terapi nonfarmakologis seperti penggunaan jamu, akupunktur, imagery, pijat dan penggunaan daun kol. Pijat terapi dapat dilakukan secara sederhana sesuai kebutuhan ibu nifas yaitu pijat oksitosin, pijat punggung, pijat relaksasi otot dan pijat laktasi karena memiliki manfaat untuk menambah produksi ASI (Katmini dan Sholichah, 2020).

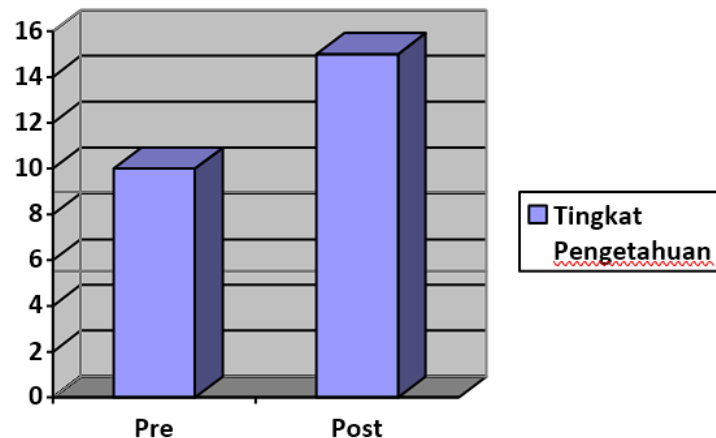


Pijat laktasi merupakan salah satu metode breast care yang dilakukan pada daerah kepala atau leher, punggung, tulang belakang, dan payudara yang untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin. Hormon yang berperan dalam produksi ASI adalah hormone prolaktin dan oksitosin saat terjadi stimulasi sel-sel alveoli pada kelenjar dan mengalir ke dalam saluran kecil payudara sehingga keluar tetesan susu dari puting payudara berkontraksi, dengan adanya kontraksi menyebabkan air susu keluar dan masuk ke dalam mulut bayi (Indriani et al., 2022).

## METODE

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dalam bentuk penyuluhan kesehatan dengan tema “Pemberian Edukasi Dan Keterampilan Pijat Laktasi Untuk Meningkatkan Produksi ASI pada Ibu Menyusui di Posyandu Nuri Puskesmas Pontap Kota Palopo Tahun 2025” yang dilaksanakan di Posyandu Nuri Puskesmas Pontap Kota Palopo pada hari Kamis, tanggal 20 November 2025.

## HASIL DAN PEMBAHASAN



Gambar 1. Perbedaan Rerata Tingkat Pengetahuan

Berdasarkan gambar 1 menunjukkan bahwa dari 15 responden didapatkan nilai mean sebelum penyuluhan Pendkes Gizi adalah 7.50 dan sesudah penyuluhan Pendkes pijat laktasi adalah 10.25 dengan nilai signifikan atau nilai  $P = 0.001$ . Nilai ini lebih kecil dari 0.05 ( $P=0.001 < 0.05$ ). Maka  $H_0$  di tolak, yang artinya ada pengaruh penyuluhan Pendkes pijat laktasi terhadap tingkat pengetahuan Ibu Menyusui.

Berdasarkan hasil penyuluhan yang diberikan saat pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah diberi penyuluhan. Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Notoadmodjo (2007) pengetahuan ibu mengenai pijat laktasi mempengaruhi perilaku ibu dan Edukasi pijat laktasi terbukti secara signifikan meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kepercayaan diri ibu menyusui dalam memperlancar produksi ASI. Metode edukasi, baik secara langsung, diskusi, maupun menggunakan media video, mengubah tingkat pengetahuan ibu dari cukup/kurang menjadi baik, serta membantu merangsang hormon oksitosin dan prolaktin untuk mengatasi sumbatan payudara.

Menurut Macmudah 2017, Pijat Laktasi merupakan manajemen keterampilan untuk mengatasi masalah laktasi seperti produksi ASI yang tidak cukup dengan cara meningkatkan hormon prolaktin, serta mengatasi masalah pembengkakan payudara. Pemberian rangsangan pada otot-otot payudara akan membantu merangsang hormone prolaktin untuk membantu produksi air susu sehingga akan meningkatkan produksi ASI ibu pada saat bayi akan menyusui.



Gambar 2. Penjelasan Materi Pendkes pijat laktasi

Berbagai cara dapat dilakukan untuk meningkatkan produksi ASI, pada masa nifas ibu karena penurunan hormon oksitosin termasuk terapi nonfarmakologis seperti penggunaan jamu, akupunktur, imagery, pijat dan penggunaan daun kol. Pijat terapi dapat dilakukan secara sederhana sesuai kebutuhan ibu nifas yaitu pijat oksitosin, pijat punggung, pijat relaksasi oketani dan pijat laktasi karena memiliki manfaat untuk menambah produksi ASI (Katmini dan Sholichah, 2020). Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya menunjukkan hasil bahwa ibu nifas yang diberikan pijatan laktasi ASI nya baik (70%) dibandingkan dengan kelompok yang tidak diberikan pijatan laktasi (Julianti & Susanti, 2019). Berdasarkan analisis situasi tersebut maka perlu adanya suatu upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu untuk mengetahui cara meningkatkan produksi ASI awal menyusui dengan melakukan terapi komplementer pijat laktasi mengingat pentingnya ASI Eksklusif bagi bayi, dan ibu maupun negara ini untuk meningkatkan kualitas penerus bangsa.



Gambar 3. Pelaksanaan Pijat Laktasi

## SIMPULAN

---

Hasil kegiatan pengabdian yang dilakukan kepada masyarakat mengenai pemberian edukasi dan keterampilan tentang pijat laktasi yang dilakukan memberikan dampak positif bagi ibu karena dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu tentang manfaat dan cara pijat laktasi yang diharapkan dapat memperlancar produksi ASI dan dapat memenuhi kebutuhan ASI pada bayi sehingga diharapkan dapat meningkatkan cakupan pemberian ASI eksklusif dan meningkatkan derajat kesehatan bayi dan balita.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Akter, T. B. (2015). A Study on Partum Breast Problems of Mothers Attending at Lactation anagement Center. Bangladesh: Med. J.
- Astutik, R. M. (2020). Payudara dan Laktasi. Jakarta Selatan: Salemba Medika. Bahiyatun. (2019). Buku Ajar Asuhan Kebidanan Ibu Nifas. Jakarta: EGC.
- Dewi, V. &. (2018). Asuhan Kebidanan pada Ibu Nifas. Jakarta Selatan : Salemba Medika.
- Fitiani, dkk. (2021). Efektifitas Pijat Oksitosin Dan Endorphin Pada Pengeluaran Asi Ibu Postpartum Di Puskesmas Alianyang Kota Pontianak