

## Peningkatan Pengetahuan Ibu Nifas tentang Terapy Komplementer Pijat Laktasi di Margadana

### *Increasing Knowledge of Postpartum Mothers about Complementary Lactation Massage Therapy in Margadana*

Evi Zulfiana<sup>1</sup>, Nora Rahmanindar<sup>2</sup>, Seventina Nurul Hidayah<sup>3</sup>, Diana Safitri<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Politeknik Harapan Bersama Tegal

Korespondensi penulis: [evi.zulfiana33@gmail.com](mailto:evi.zulfiana33@gmail.com)<sup>1</sup>

#### Article History:

Received: Desember 30, 2023;

Accepted: Januari 12, 2024;

Published: Februari 17, 2024

**Keywords:** Puerperal mother, lactation massage, exclusive breastfeeding.

**Abstract.** Breastfeeding is a natural process that is not easy to do. The coverage of exclusive breastfeeding cannot be separated from problems that occur in the breastfeeding process, including the wrong belief that little milk comes out or breast milk is not sufficient for the baby's needs. This situation is caused by several factors including food and drinks consumed by the mother, psychological or emotional conditions of the mother, abnormal breast shape. New methods introduced to prevent and overcome this problem include endorphine massage and lactation massage, massage techniques performed on the head or neck, back, spine, and breast areas that aim to stimulate the hormones prolactin and oxytocin. The purpose of this dedication is to improve the knowledge and skills of breastfeeding mothers in doing lactation massage. The method carried out is to provide training starting with the correct preparation of breastfeeding material. The results of the training that has been given to breastfeeding mothers who attend the posyandu already know and are skilled in practicing lactation massage.

#### Abstrak

Menyusui merupakan proses yang alamiah yang tidak mudah di lakukan. Cakupan ASI eksklusif tidak lepas dari masalah yang terjadi dalam proses menyusui diantaranya adanya kepercayaan yang salah bahwa ASI keluar sedikit atau ASI kurang mencukupi kebutuhan bayi. Keadaan ini disebabkan oleh beberapa faktor antara lain makanan dan minuman yang dikonsumsi oleh ibu, kondisi psikologis atau emosi ibu, bentuk payudara yang tidak normal. Metode baru yang diperkenalkan untuk mencegah dan mengatasi permasalahan ini diantaranya adalah massage endorphine dan pijat Laktasi tehnik pemijatan yang dilakukan pada daerah kepala atau leher, punggung, tulang belakang, dan payudara yang bertujuan untuk merangsang hormone prolaktin dan oksitosin. Tujuan pengabdian ini untuk meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan ibu menyusui dalam melakukan pijat laktasi. Metode yang dilakukan adalah dengan memberikan pelatihan diawali dengan pemebrian materi cara menyusui yang benar. Hasil pelatihan yang sudah diberikan pada ibu menyusui yang mengikuti posyandu sudah mengetahui dan trampil dalam mempraktekkan pijat laktasi.

**Kata Kunci:** Ibu Nifas, pijat laktasi, ASI eksklusif.

#### PENDAHULUAN

Menyusui merupakan proses yang alamiah yang tidak mudah di lakukan. Cakupan ASI eksklusif tidak lepas dari masalah yang terjadi dalam proses menyusui diantaranya adanya kepercayaan yang salah bahwa ASI keluar sedikit atau ASI kurang mencukupi kebutuhan bayi. Keadaan ini disebabkan oleh beberapa faktor antara lain makanan dan minuman yang dikonsumsi oleh ibu, kondisi psikologis atau emosi ibu, bentuk payudara yang tidak normal sehingga tidak dapat berperan dalam proses menyusui, isapan bayi (reflex isap/kekuatan mengisap, lama mengisap, dan keseringan mengisap) juga dapat mempengaruhi produksi ASI.<sup>1</sup> Indonesia sendiri telah mengupayakan untuk meningkatkan cakupan ASI diantaranya program IMD (Inisiasi Menyusui Dini) dan perawatan payudara pada prenatal dan postnatal yang bertujuan untuk meningkatkan produksi ASI serta mencegah putting susu lecet.<sup>2</sup>

\*Evi Zulfiana, [evi.zulfiana33@gmail.com](mailto:evi.zulfiana33@gmail.com)

Metode baru yang diperkenalkan untuk mencegah dan mengatasi permasalahan ini diantaranya adalah pijat Laktasi. Pijat laktasi adalah tehnik pemijatan yang dilakukan pada daerah kepala atau leher, punggung, tulang belakang, dan payudara yang bertujuan untuk merangsang hormone prolaktin dan oksitosin. Hormon yang berperan dalam produksi ASI adalah hormone prolaktin dan oksitosin saat terjadi stimulasi sel-sel alveoli pada kelenjar payudara berkontraksi, dengan adanya kontraksi menyebabkan air susu keluar dan mengalir kedalam saluran kecil payudara sehingga keluar tetesan susu dari putting dan masuk kedalam mulut bayi yang disebut dengan let down reflex.<sup>3</sup>

Menurut penelitian Nurfaizah tentang pengaruh Pijat laktasi terhadap pengeluaran ASI pada ibu postpartum tahun 2020 dengan hasil Ibu post partum memiliki produksi ASI lancar setelah dilakukan Pijat laktasi lebih banyak dibandingkan dengan yang tidak dilakukan Pijat laktasi serta terdapat pengaruh endorphine message terhadap produksi ASI.<sup>4</sup>

Berbagai penelitian yang telah dilakukan di Indonesia untuk memperlancar produksi ASI diantaranya adalah metode Pijat Oksitosin, Teknik Marmet, Kompres Hangat, Massage Rolling (punggung), massage Endorphin, Breast Care, tetapi karena keterbatasan informasi di layanan kesehatan tentang prosedur pelaksanaan maka metode-metode ini hanya dikenal saja tetapi jarang diberikan oleh tenaga kesehatan sebagai care giver kepada pasien.<sup>5</sup>

Di Margadana masih banyak ibu post partum yang mengalami permasalahan produksi asi Untuk itu kami tertarik melakukan pengabdian kepada masyarakat di posyandu margadana kota tegal.

## METODE

Metode pelaksanaan pengabdian dilakukan dengan memberikan pelatihan kesehatan terkait pijat laktasi di posyandu margadana yang di dampingi oleh bidan dan kader serta melibatkan mahasiswa dalam kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat, sebelum melakukan pelatihan diisi dengan sosialisasi tentang cara menyusui yang benar. Sasaran utama dalam kegiatan pengabdian pada masyarakat ini adalah ibu menyusui yang mengikuti posyandu di margadana. Kegiatan Pengabdian Masyarakat yang dilaksanakan oleh Dosen dengan jumlah peserta 16 peserta yang terbagi dalam tiga kelas ibu hamil di Margadana melalui pelatihan kesehatan.

## HASIL

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan pada tanggal 26 November 2024 dihadiri 16 ibu menyusui diawali dengan sosialialisasi tentang cara menyusui yang benar setelah itu

**Tabel hasil pelatihan I**

Jumlah Ibu Menyusui	Pengetahuan		Ketrampilan	
	Baik	Kurang	Baik	Kurang
16	5	11	3	13
jumlah	5	11	3	13

Hasil pelatihan I yang dilakukan sebelum memberikan pelatihan adalah dengan memberikan pengetahuan kepada ibu tentang cara menyusui yang benar dengan total 16 ibu menyusui yang berpengetahuan baik sejumlah 5 orang dan yang kurang 11 orang, dilanjut pelatihan ketrampilan pijat laktasidan pijat oksitosin dari total 16 ibu menyusui 3 orang yang ketrampilannya baik, 13 orang masih kurang.

**Tabel hasil pelatihan 2**

Jumlah Ibu Hamil	Pengetahuan		Ketrampilan	
	Benar	Salah	Benar	Salah
16	16	-	16	-
Jumlah	16	-	16	-

Hasil pelatihan II yang dilakukan sebelum memberikan pelatihan adalah dengan memberikan pengetahuan kepada ibu tentang cara menyusui yang benar dengan total 16 ibu menyusui yang berpengetahuan baik sejumlah 16 orang dilanjut pelatihan ketrampilan pijat laktasidan pijat oksitosin dari total 16 ibu menyusui 16 orang yang ketrampilannya baik.

## **DISKUSI**

Dari hasil pelatihan pertama masih ada ibu menyusui yang berpengetahuan kurang sejumlah 11 orang, sedangkan ketrampilan yang masih kurang 13 ibu menyusui, sedangkan di pelatihan yang ke dua semua ibu menyusui sudah baik dalam hal pengetahuan dan ketrampilan. Menurut penelitian ridawati tentang pengaruh Pijat laktasi terhadap pengeluaran ASI pada ibu postpartum tahun 2020 dengan hasil Ibu post partum memiliki produksi ASI lancar setelah dilakukan Pijat laktasi lebih banyak dibandingkan dengan yang tidak dilakukan Pijat laktasi

## **KESIMPULAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema “Peningkatan Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Terapy Komplementer Pijat Laktasi Di Margadana” dapat diambil kesimpulan sebagai berikut: peningkatan pengetahuan dan ketrampilan ibu menyusui dalam memberikan massage endorphine dan pijat laktasi sudah sangat baik.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Tahun (2012). Tentang pemberian ASI Eksklusif.jakarta
- Marmi, S. (2012). Panduan Lengkap Manajemen Laktasi. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Sriyati., dan Sari, Y. K. (2015). Pengaruh Pijat Punggung Terhadap Produksi ASI Ibu Post Partum Di Ruang Cempaka RSUD Ngudi Waluyo Wlingi. Jurnal Ners dan Kebidanan 2(2): 141-149
- Nurfaizah, Nurhidayat, (2020) pengaruh Pijat laktasi terhadap produksi ASI ASI pada ibu postpartum 2(2) : 93-98
- Istiqomah, Murwati Henik.(2015).Pengaruh Lama Dan Frekuensi Massage Teraphi Ibu Nifas Terhadap Depresi Postpartum. Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan,Volume 4, No 2,November2015, hlm 82-196