



Edukasi Fisioterapi Pijat Laktasi Pada Ibu Hamil Dan Menyusui Untuk Meningkatkan Produksi Asi Di Desa Torjun Kabupaten Sampang

Intan Febby Setiani¹, Nikmatur Rosidah²

^{1,2}Program Studi Profesi Fisioterapi, Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia, 65113

E-mail:* syaconsinaintan.6521@gmail.com

Doi : <https://doi.org/10.37339/jurpikat.v6i2.2378>

Info Artikel:

Diterima :
2025-03-25

Diperbaiki :
2025-05-08

Disetujui :
2025-05-10

Kata Kunci: ASI, Menyusui, Oksitosin, Pijat Laktasi, Prolaktin

Abstrak: Menyusui memiliki dua pengertian yakni Produksi ASI dan Pengeluaran ASI yang terjadi dibawah pengaruh kelenjar endokrin terutama hormon prolaktin dan oksitosin. ASI adalah salah satu makanan alami bagi bayi yang disalurkan dari alveoli kedalam saluran-saluran kecil yang disebut dengan duktus. Permasalahan terkait dengan ASI adalah salah satu hal yang wajar terjadi pada ibu menyusui terutama pada 24 jam pertama pasca melahirkan. Oleh karena itu, diperlukan edukasi untuk dapat mengatasi permasalahan produksi ASI dengan pijat laktasi. Untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil dan menyusui dalam mengatasi permasalahan produksi ASI dengan pijat laktasi di desa Torjun. Metode promosi kesehatan yang akan digunakan berupa ceramah dan demonstrasi terkait edukasi pijat laktasi dengan menggunakan leaflet sebagai media edukasi pijat laktasi. Sehingga didapatkan hasil Adanya peningkatan pengetahuan oleh ibu hamil dan menyusui dalam mengatasi permasalahan produksi ASI. Dimana presentase posttest menunjukkan hasil 100% pada semua poin materi dari yang awalnya hanya 30% dari 3 poin materi.

Abstract: Breastfeeding has two meanings, namely Breast milk Production and Breast milk Releasing which occurs under the influence of endocrine glands, especially the hormones prolactin

and oxytocin. Breast milk is one of the natural foods for babies that is channeled from the alveoli into small channels called ducts. Problems related to breast milk are one of the things that naturally happen to breastfeeding mothers, especially in the first 24 hours after giving birth. Therefore, education is needed to be able to overcome the problem of breast milk productivity with lactation massage. To increase the knowledge of pregnant and lactating women in overcoming breast milk productivity problems with lactation massage in Torjun village. The health promotion method that will be used is in the form of lectures and demonstrations related to lactation massage education by using leaflets as a medium for lactation massage education. So that the results of increased knowledge by pregnant and lactating women in overcoming breast milk productivity problems were obtained. Where the percentage of posttest shows 100% results on all material points from the initial only 30% of the 3 material points.

Keywords: Breast Milk, Breastfeeding, Oxytocin, Lactation Massage, Prolactin

Pendahuluan

Menyusui merupakan suatu cara pemberian nutrisi dan asuhan pada bayi yang menjadi salah satu proses alami manusia dalam mempertahankan serta melanjutkan kelangsungan hidup keturunannya. Proses menyusui, membutuhkan salah satu bagian tubuh wanita yakni payudara yang menjadi sumber utama kehidupan dalam menghasilkan sumber makanan paling penting untuk bayi pada bulan pertama kehidupan yang biasa disebut “ASI” (Air susu ibu) (Abdullah et al., 2024). Air susu ibu atau ASI adalah asupan makanan yang baik bagi bayi. Kandungan nutrisi pada ASI seperti protein, karbohidrat, lemak, vitamin dan mineral dibutuhkan bayi guna menunjang pertumbuhan dan perkembangan yang optimal, oleh karena itu setiap bayi memiliki hak untuk mendapatkan ASI eksklusif (Tonasih et al., 2023; Widiastuti and Ramayanti, 2022). Pemberian ASI, umumnya dilakukan saat 1 jam pertama setelah kelahiran yang biasa disebut dengan Inisiasi Menyusui Dini (IMD) hingga bayi berusia 6 bulan secara eksklusif tanpa tambahan apapun kecuali vitamin, obat dan sebagainya yang dapat dilanjutkan hingga usia 2 tahun atau lebih dengan bantuan makanan pendamping (UNICEF, 2018). Pada hari pertama, bayi dapat diberikan ASI selama 4 hingga 5 menit untuk merangsang produksi ASI pada payudara. Hari ke 4 hingga 5, bayi dapat diberikan ASI selama 10 menit dan setelah produksi ASI yang cukup, bayi dapat diberikan ASI selama 15 menit (Setiawandari and Ningrum, 2021). Air susu ibu atau ASI yang keluar saat hari pertama hingga hari ke 7 disebut dengan kolostrum. Kolostrum berwarna kekuningan dan lebih kuning dari ASI yang sudah matang atau ASI yang keluar saat hari ke 10 pasca kelahiran dan

memiliki manfaat salah satunya adalah untuk pembentukan daya tahan tubuh bayi (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2024).

Menyusui saat bayi pertama kali lahir sangat penting dilakukan oleh seorang ibu, karena dapat membantu mengurangi angka kematian pada bayi, membantu pernafasan dan membantu agar detak jantung bayi lebih stabil serta merangsang aliran ASI pada payudara ibu (UNICEF, 2018). Presentase ibu menyusui saat bayi baru lahir (Inisiasi menyusui dini) tahun 2023 secara nasional adalah 86,6% dengan provinsi yang mendapatkan presentase tertinggi ialah Papua Pegunungan dengan 100% ibu menyusui dini, 83,8% pada Provinsi Jawa Timur dan Bali dengan presentase 66,5% menjadi provinsi paling rendah walaupun target rata-rata nasional telah terpenuhi. Data cakupan bayi yang mendapatkan ASI eksklusif secara Nasional adalah 63,9% dengan cakupan pemberian ASI eksklusif tertinggi pada Provinsi Nusa Tenggara Barat dengan persentase 81,1% hingga yang terendah adalah Provinsi papua barat dengan presentase 10,9% sedangkan presentase di Provinsi jawa timur berkisar 72,0 % (Kementrian Kesehatan RI, 2024). Walaupun ASI eksklusif sangat penting bagi bayi, namun ada beberapa alasan ibu tidak memberikan ASI eksklusif pada bayi pada penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi et al. (2024) diantaranya: kurangnya pengetahuan terkait pentingnya ASI eksklusif, ibu yang bekerja, budaya keluarga, peran suami serta keluarga dan tenaga kesehatan (Pratiwi et al., 2024).

Faktor utama dan paling umum menghambat pemberian ASI adalah kurangnya produksi ASI yang dipengaruhi oleh salah satu faktor yakni psikologi ibu. Kurangnya produksi ASI biasanya terjadi pada hari pertama setelah melahirkan, yang biasanya dipengaruhi oleh kurangnya rangsangan atau stimulasi pada hormon prolaktin dan oksitosin sebagai hormon yang berperan penting dalam produksi ASI (Tonasih et al., 2023). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan yakni beberapa ibu berhenti memberikan ASI eksklusif salah satunya adalah karena produksi ASI yang tidak mencukupi dengan presentase 37% sampai 51% (Al Shahrani et al., 2021). Untuk itu, diperlukan cara untuk dapat mengatasi permasalahan terkait dengan produksi ASI.

Permasalahan akibat tidak cukupnya produksi ASI dapat diatasi dengan pemberian intervensi yakni pijat laktasi seperti pijat oksitosin dan pijat payudara. Pijat laktasi adalah tindakan pemijatan pada area leher, punggung, tulang belakang, kepala dan payudara guna merangsang hormon oksitosin dan prolaktin yang ada pada ibu (Aliah et al., 2024). Dalam pijat laktasi, terdapat beberapa macam teknik salah satunya pijat oksitosin dan pijat payudara. Pijat oksitosin adalah suatu teknik pemijatan yang dilakukan pada area kepala, leher, punggung dan tulang belakang

(Rhomadona et al., 2022). Sedangkan Pijat payudara adalah rangkaian dari pijat laktasi dengan tujuan untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin pada payudara (Chomaria, 2020). Pijat oksitosin merupakan solusi tepat untuk memperlancar produksi ASI dengan dilakukan pijatan pada sepanjang area tulang belakang sampai costae kelima atau ke enam. Pijatan tersebut akan memberikan rasa nyaman dan tenang pada ibu sehingga memicu sekresi hormon prolaktin dan oksitosin sebagai hormon yang memiliki peran penting dalam produksi ASI. Begitupun dengan pijat payudara memiliki manfaat untuk merileksasikan otot-otot pada payudara serta memberikan rangsangan pada kelenjar ASI (Hadriani and Hadati, 2019). Pijat payudara dilakukan dengan gerakan sederhana seperti mengusap payudara dengan diberikan sedikit penekanan dimulai dari atas menuju ke arah putting dan seterusnya (kearah atas, bawah, kedalam dan luar payudara) (Chomaria, 2020). Hal tersebut, sejalan dengan analisis beberapa penelitian oleh Katmini and Sholichah (2020). Yang dapat disimpulkan bahwa pemberian intervensi pijat laktasi yang diantaranya adalah pijat oksitosin dan pijat payudara terbukti dapat meningkatkan produksi ASI, juga dapat mengurangi kecemasan serta mencegah terjadinya depresi pasca melahirkan (Katmini and Sholichah, 2020).

Observasi awal dilakukan di beberapa dusun desa Torjun, didapati bahwa sebagian ibu menyusui mengeluhkan permasalahan dalam produksi ASI seperti pengeluaran ASI yang sedikit pada kelahiran anak pertama maupun kelahiran anak ke 2 dan sebagainya. Oleh karena itu, dilakukan promosi kesehatan dengan penyuluhan dan demonstrasi kepada ibu hamil dan menyusui di desa Torjun yang sesuai dengan penelitian Sulistyawati and Herlina (2024) bahwa penyuluhan dan demonstrasi efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu menyusui terkait dengan terapi komplementer *breast Spa* dan pijat oksitosin untuk mengatasi permasalahan produksi ASI secara mandiri. Kegiatan promosi kesehatan yang dilakukan memiliki tujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil dan menyusui dalam mengatasi permasalahan produksi ASI dengan pijat laktasi di desa Torjun.

Metode

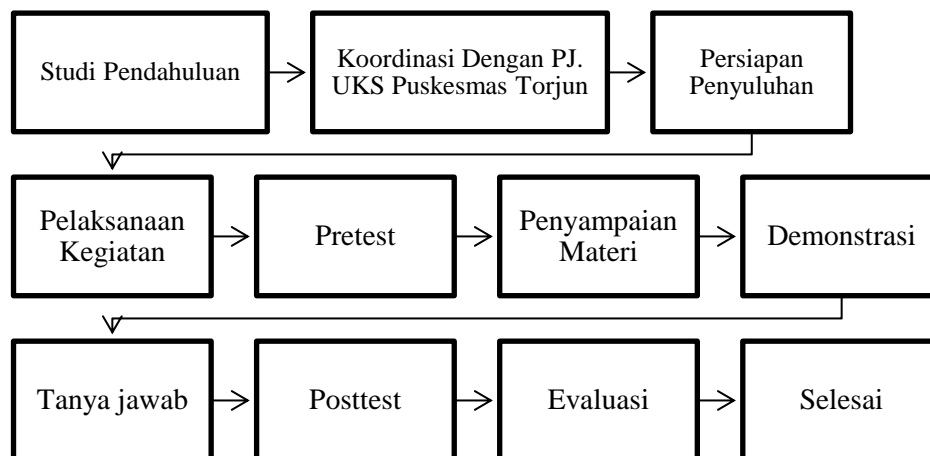
Metode yang digunakan pada promosi kesehatan yakni berupa ceramah dan demonstrasi terkait edukasi pijat laktasi untuk mengatasi permasalahan dalam

produksi ASI dengan menggunakan leaflet sebagai media edukasi pijat laktasi yang memiliki tujuan promotive dan preventive.



Gambar 1. Leaflet Media Promosi Kesehatan

Kegiatan promosi kesehatan dilakukan di Desa Torjun Kabupaten Sampang Provinsi Jawa Timur. Kegiatan promosi kesehatan diawali dengan mahasiswa meminta izin mengikuti kegiatan posyandu desa Torjun untuk melakukan pengumpulan data. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara saat mengikuti kegiatan posyandu desa Torjun kepada bidan desa, kader serta kepada ibu-ibu yang hadir saat posyandu. Berdasarkan pengumpulan data yang dilakukan, didapati bahwa ada sebanyak 13 orang ibu menyusui, 18 orang ibu hamil dan 20 orang ibu berusia diatas 30 tahun yang telah melahirkan lebih dari 3 kali. Diantara data responden diatas, 13 orang ibu menyusui memiliki permasalahan produksi ASI dan 7 dari 18 orang ibu hamil mengeluhkan adanya bengkak pada payudara menjelang persalinan. Setelah ditemukan permasalahan, mahasiswa melakukan diskusi dengan bidan desa dan kader posyandu terkait rencana dilakukannya promosi kesehatan seperti, jumlah sasaran, menyiapkan undangan, menyiapkan bingkisan atau souvenir, persiapan materi beserta pretest – posstest dan media promosi kesehatan, serta alur dilaksanakannya kegiatan promosi kesehatan sampai dengan penulisan laporan di akhir.



Gambar 1. Alur Promosi Kesehatan Terkait Edukasi Ibu Hamil dan Menyusui Dalam Mengatasi Permasalahan Produksi ASI dengan Pijat Laktasi

Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada hari ke 7 setelah mahasiswa mengikuti beberapa kegiatan posyandu desa Torjun. Kegiatan promosi kesehatan dilaksanakan pada Selasa, 18 maret 2025 berlokasi di rumah Kepala Desa Torjun dengan mengundang beberapa sasaran yakni ibu hamil dan menyusui. Kegiatan di hadiri oleh kurang lebih 20 orang peserta diantaranya 11 orang ibu hamil dan 9 orang ibu menyusui. Proses pelaksanaan kegiatan diawali dengan pretest dengan pertanyaan seputar pijat laktasi mulai dari pengertian pijat laktasi, tujuan pijat laktasi, manfaat pijat laktasi, kapan waktu yang tepat saat pijat laktasi dan cara melakukan pijat laktasi untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu hamil dan menyusui sebelum dilakukannya promosi kesehatan. Setelah diberikan pretest, dilakukan pemaparan materi, demonstrasi pijat laktasi yang juga dilakukan secara bersama-sama dengan bidan desa, kader dan peserta promosi kesehatan.



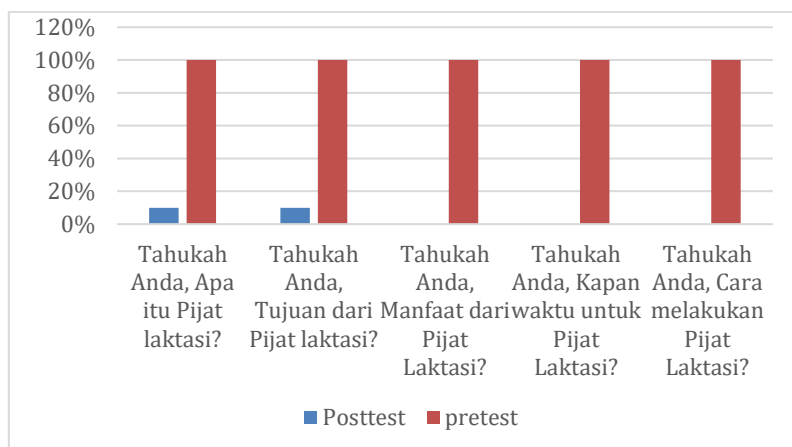
Gambar 2. Pemaparan Materi dan Demonstrasi Pijat Laktasi

Kegiatan dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab yang dibantu juga oleh bidan desa. Rangkaian kegiatan berjalan dengan baik dan lancar, peserta promosi kesehatan juga aktif dalam diskusi dan tanya-jawab. Sebelum mengakhiri kegiatan promosi kesehatan, para peserta diberikan posttest dengan pertanyaan yang sama yakni seputar pijat laktasi mulai dari pengertian pijat laktasi, tujuan pijat laktasi, manfaat pijat laktasi, kapan waktu yang tepat saat pijat laktasi dan cara melakukan pijat laktasi untuk mengukur tingkat pengetahuan ibu hamil dan menyusui setelah diberikan promosi kesehatan pijat laktasi untuk mengatasi permasalahan produksi ASI di desa Torjun. Kegiatan promosi kesehatan berjalan dengan baik, para peserta merasa terkesan dan mengucapkan terimakasih atas ilmu yang diberikan. Mahasiswa juga memberikan souvenir kepada para peserta kegiatan sebagai bentuk kenang-kenangan. Setelah kegiatan selesai, tahap selanjutnya adalah penyusunan laporan kegiatan promosi kesehatan oleh mahasiswa yang akan dipublikasikan dalam bentuk artikel ilmiah pengabdian kepada masyarakat.

Untuk mengukur keberhasilan dalam kegiatan promosi kesehatan ini, dilakukan evaluasi sebelum dan sesudah dilakukannya promosi kesehatan sebagaimana disajikan dalam tabel dibawah ini:

Tabel 1. Kuisisioner Pijat Laktasi

Pertanyaan	Penguasaan Materi	
	Penyuluhan	
	Sebelum	Sesudah
	Presentase%	Presentase%
Tahukah Anda, Apa itu Pijat laktasi?	10%	100%
Tahukah Anda, Tujuan dari Pijat laktasi?	10%	100%
Tahukah Anda, Manfaat dari Pijat Laktasi?	0%	100%
Tahukah Anda, Kapan waktu untuk Pijat Laktasi?	0%	100%
Tahukah Anda, Cara melakukan Pijat Laktasi?	10%	100%



Gambar 2. Grafik tingkat pemahaman Sebelum dan Sesudah dilakukan Promosi Kesehatan

Berdasarkan data yang diperoleh diatas sebelum dilakukan promosi kesehatan, tingkat pengetahuan terhadap 3 poin materi (pengertian, tujuan dan cara melakukan pijat laktasi) pada peserta promosi kesehatan didapatkan hasil 30%. Kemudian setelah dilakukan promosi kesehatan, tingkat pengetahuan terhadap semua poin materi (pengertian, tujuan, manfaat, waktu yang tepat dan cara melakukan pijat laktasi) pada peserta promosi kesehatan didapatkan hasil 100%. Hal ini dapat diartikan bahwa semua peserta telah memahami materi yang disampaikan tentang pijat laktasi untuk mengatasi permasalahan produksi ASI. Dari Data hasil pengamatan, setelah dilakukan kegiatan promosi kesehatan dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan dan pemahaman terkait dengan pijat laktasi pada ibu hamil dan menyusui untuk mengatasi permasalahan produksi ASI di desa Torjun.

Menurut Sirait et al. (2022), Kurangnya Tingkat pengetahuan dan pemahaman ibu dalam mengatasi permasalahan produksi ASI yakni dengan pijat laktasi yang diantaranya adalah kompres hangat, pijat oksitosin dan pijat marmet akan berdampak pada upaya pemberian ASI eksklusif pada bayi. Dalam artikel Pengabdian masyarakat oleh Ningsih et al. (2025) mengungkapkan bahwa, peningkatan pengetahuan ibu pada masa kehamilan, masa persalinan dan masa nifas serta menyusui tidak lepas dari adanya program kelas ibu hamil. Sehingga, disarankan untuk para ibu agar dapat terus meningkatkan pengetahuan dan keterampilan terkait dengan permasalahan selama masa kehamilan, masa persalinan, masa nifas dan masa menyusui melalui kelas kehamilan yang diadakan oleh fasilitas kesehatan terdekat atau puskesmas maupun melalui media masa.

Kesimpulan

Dari kegiatan promosi kesehatan diatas, dapat disimpulkan bahwa acara berjalan dengan lancar dan terealisasi dengan baik. Selain itu, terjadi peningkatan pengetahuan oleh ibu hamil dan menyusui dalam mengatasi permasalahan produksi ASI di desa Torjun. Dimana presentase posttest menunjukkan hasil 100% pada semua poin materi dari yang awalnya hanya 30% dari 3 poin materi

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terimakasih saya tujukan kepada Puskesmas Torjun, Bidan desa dan Kader Posyandu Mawar yang telah memberikan izin, membantu serta membimbing selama proses kegiatan pengabdian masyarakat sehingga kegiatan ini berjalan dengan baik dan lancar. Terimakasih juga kepada Kepala Desa Torjun yang telah berkenan meminjamkan tempat untuk Promosi Kesehatan. Juga tak lupa saya ucapkan terimakasih kepada bapak/ibu dosen Perceptorship yang sudah membimbing pada stase peminatan kesehatan wanita ini.

Referensi

- Abdullah, V.I., Rosdianto, N.O., Fitri, H.N., Nissa, D.A., Rusyanti, S., 2024. Asuhan Masa Nifas dan Menyusui. PT Nasya Expanding Management , Pekalongan.
- Al Shahrani, A.S., Hushan, H.M., Binjamaan, N.K., Binhuwaimel, W.A., Alotaibi, J.J., Alrasheed, L.A., 2021. Factors associated with early cessation of exclusive breast feeding among Saudi mothers. *J Family Med Prim Care* 10, 3657–3663. https://doi.org/10.4103/jfmprc.jfmprc_852_21
- Aliah, N., Rofika, A., Cahyaningtyas, A.Y., Widayanti, W., Hidayah, A., 2024. Buku Ajar Komplementer Kebidanan. Mahakarya Citra Utama Group, Jakarta.
- Chomaria, N., 2020. *Filosofi Payudara dan ASI*. Elex Media Komputindo, Jakarta.
- Hadriani, Hadati, R., 2019. Efektivitas Pijat Oksitosin Dan Breast Care Pada Ibu Bersalin Terhadap Pengeluaran ASI Di Puskesmas Kamonji. *Window of Health : Jurnal Kesehatan* 2, 218–230. <https://doi.org/DOI:10.33368/woh.v0i0.117>
- Katmini, K., Sholichah, N.M., 2020. Lactation Massage for Increasing Breast Milk Production in Postpartum Mothers. *Journal for Quality in Public Health* 4, 104–113. <https://doi.org/10.30994/jqph.v4i1.168>

- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2024. SURVEI KESEHATAN INDONESIA (SKI) 2023. JAKARTA.
- Kementrian Kesehatan RI, 2024. Profil Kesehatan Indonesia 2023. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta.
- Ningsih, D.A., Fitria, R., Hidayah, N., Fitriyanti, C.D., 2025. PEMBERDAYAAN IBU HAMIL MELALUI PROGRAM KELAS IBU HAMIL SAIBATIN (SEHAT ANAK IBU, BERDAYA, TANGGAP DAN INISIATIF). GEMAKES: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat 5, 57–68. <https://doi.org/10.36082/gemakes.v5i1.1862>
- Pratiwi, E.H., Yuliana, W., Hikmawati, N., 2024. HUBUNGAN TINGKAT PENDIDIKAN IBU DENGAN PEMBERIAN ASI EKSLUSIF PADA BAYI USIA 7-12 BULAN DI DESA CEPOKO PUSKESMAS SUMBER KABUPATEN PROBOLINGGO. Jurnal ASSYIFA 2, 146–158. <https://doi.org/https://doi.org/10.62085/ajk.v2i1.43>
- Rhomadona, S.W., Hidayah, A., Widayanti, W., Ernawati, E., Kusumastusi, 2022. Buku Ajar Asuhan Kebidanan Komplementer Pada Ibu Nifas. Mahakarya Citra Utama Group, Jakarta.
- Setiawandari, Ningrum, P.N., 2021. Tingkatkan Produksi ASI dengan Teknik Marmet dan Pijat Oksitosin. Wijaya Kusuma Press, Malang.
- Sirait, A., Lumbantoruan, M., Sidabukke, I.R., 2022. PENGETAHUAN IBU MENYUSUI TENTANG CARA PENINGKATAN PRODUKSI ASI DI KLIMIK LMT SIREGAR. JOMIS (Journal of Midwifery Science) 6, 155–164. <https://doi.org/10.36341/jomis.v6i2.2563>
- Sulistyawati, H., Herlina, 2024. Peningkatan Pengetahuan Dan Keterampilan Ibu Menyusui Dalam Pemberian Terapy Komplementer Breast Spa dan Pijat Oksitosin di Wilayah Kerja Puskesmas Pulolor Jombang. Jurnal Abdi Medika 4, 24–32. <https://doi.org/https://doi.org/10.35874/jam.v4i1.1362>
- Tonasih, Fitria, L., Ningsih, D.A., Pratiwi, Evi Dwi, Muayah, Pratama, R.M.K., Kusumastuti, Rusyanti, S., Rhomadona, S.W., Deska, R., Purnamayanthi, P.P.I., Rohmawati, W., 2023. ASUHAN KEBIDANAN KOMPLEMENTER PADA MASA NIFAS. Nuansa Fajar Cemerlang, Jakarta.
- UNICEF, 2018. BREASTFEEDING: A Mother's Gift, for Every Child. New York.

Widiastuti, Y.P., Ramayanti, E.D., 2022. Tingkat pengetahuan ibu menyusui berpengaruh terhadap upaya untuk meningkatkan produksi ASI selama pandemi COVID 19. NURSCOPE: Jurnal Penelitian dan Pemikiran Ilmiah Keperawatan 7, 97. <https://doi.org/10.30659/nurscope.7.2.97-106>