e-ISSN : 2807-579X JPMIK, Vol. 7, No. 2, Juli 2026: 58-64

JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT ILMU KESEHATAN
JOURNAL OF INTERSHIP HEALTH SCIENCE
http://ejournal.helvetia.ac.id/index.php/jpmik

EDUKASI PIJAT LAKTASI SEBAGAI UPAYA OPTIMALISASI PRODUKSI ASI PADA IBU MENYUSUI DI DESA PARIKSINOMBA

LACTATION MASSAGE EDUCATION AS AN EFFORT TO OPTIMIZE BREAST MILK PRODUCTION IN BREASTFEEDING MOTHERS IN PARIKSINOMBA VILLAGE

Helprida Sihite[1]*, Renta Sihombing[2], Mayes Felda Simamora[3], Elida Sijabat[4]
[1,2,3]*Program Studi DIII Kebidanan, STIKes Kesehatan Baru, Doloksanggul, Indonesia*
[4]*Program Studi DIII Keperawatan, STIKes Kesehatan Baru, Doloksanggul, Indonesia*
**helprida.sihite@stikeskb.ac.id*

ABSTRAK

Keberhasilan pemberian ASI dipengaruhi oleh pengetahuan ibu, dukungan keluarga dan tenaga kesehatan, serta keterampilan ibu dalam mengatasi hambatan menyusui. Hasil penjajakan awal di Desa Pariksinomba menunjukkan bahwa sebagian ibu menyusui belum memahami teknik pijat laktasi, waktu pelaksanaan, dan manfaatnya dalam membantu kelancaran ASI. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu menyusui tentang pijat laktasi sebagai upaya mendukung optimalisasi produksi ASI. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu pendekatan edukatif partisipatif dengan alur APAR, yaitu analisis masalah, perencanaan, aksi, dan refleksi/evaluasi. Sasaran kegiatan adalah 20 ibu menyusui di Desa Pariksinomba, Kecamatan Doloksanggul, Kabupaten Humbang Hasundutan Provinsi Sumatera Utara. Intervensi dilakukan melalui *pre-test*, penyuluhan, demonstrasi, redemonstrasi, diskusi, dan *post-test*. Instrumen evaluasi berupa kuesioner pengetahuan dan lembar observasi praktik pijat laktasi. Data dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan hasil *pre-test* dan *post-test*. Hasil dari pengabdian masyarakat ini menunjukkan adanya peningkatan dan perubahan pengetahuan peserta. Kategori pengetahuan baik meningkat dari 25% menjadi 70%, sedangkan kategori pengetahuan kurang menurun dari 45% menjadi 10%. Selama redemonstrasi peserta mampu menyebutkan manfaat pijat laktasi, mengikuti tahapan pijat dengan arahan fasilitator, serta aktif bertanya mengenai frekuensi pijat, tanda kecukupan ASI, dan cara mengatasi ASI yang kurang lancar. Edukasi dan praktik pijat laktasi meningkatkan pengetahuan serta pemahaman praktis ibu menyusui dalam mendukung keberhasilan pemberian ASI.
Kata Kunci: ASI, Edukasi, Pijat laktasi

Abstract

Successful breastfeeding is influenced by a mother's knowledge, support from family and healthcare professionals, and her ability to overcome breastfeeding challenges. Preliminary findings in Pariksinomba Village indicated that some breastfeeding mothers lacked understanding regarding lactation massage techniques, the appropriate timing for the procedure, and its benefits in facilitating smooth breast milk flow. This community service initiative aimed to enhance the knowledge and skills of breastfeeding mothers regarding lactation massage to support optimal breast milk production. The activity employed a participatory educational approach following the APAR framework: problem analysis, planning, action, and reflection/evaluation. The target participants were 20 breastfeeding mothers in Pariksinomba Village, Doloksanggul District, Humbang Hasundutan Regency, North Sumatra Province. The intervention involved a pre-test, health education, demonstrations, re-demonstrations, discussions, and a post-test. Evaluation instruments included a knowledge questionnaire and an observation checklist for lactation massage practice. Data were analyzed descriptively by comparing pre-test and post-test results. The results demonstrated an improvement in participants' knowledge; the proportion of mothers with "good" knowledge increased from 25% to 70%, while those with "poor" knowledge decreased from 45% to 10%. During the re-demonstration phase, participants were able to articulate the benefits of lactation massage and follow the massage steps under the facilitator's guidance; they also actively asked questions regarding massage frequency, signs of adequate breast milk intake, and strategies to address issues with milk flow. Education and practical training in lactation massage improved the knowledge and practical understanding of breastfeeding mothers, thereby supporting successful breastfeeding.
Keywords: Breastfeeding, Education, Lactation massage

PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) merupakan sumber nutrisi utama bagi bayi dan direkomendasikan diberikan secara eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan, kemudian dilanjutkan bersama makanan pendamping hingga usia dua tahun atau lebih (1). *World Health Organization (WHO)* dan *United Nations Children's Fund (UNICEF)* menekankan bahwa inisiasi menyusu dini, ASI eksklusif, dan keberlanjutan menyusui berperan penting dalam pertumbuhan, perkembangan, imunitas, serta penurunan risiko morbiditas pada bayi (2,3). *American Academy of Pediatrics* juga menegaskan bahwa pemberian ASI merupakan standar normatif untuk pemenuhan gizi bayi dan memiliki manfaat jangka pendek maupun jangka panjang bagi ibu dan anak (4).

Meskipun manfaat ASI telah diketahui luas, praktik menyusui masih menghadapi berbagai hambatan. Beberapa ibu menyusui mengalami kekhawatiran ASI tidak cukup, nyeri atau ketidaknyamanan pada payudara, kurang percaya diri, serta keterbatasan informasi tentang teknik yang dapat membantu kelancaran ASI. Kondisi tersebut dapat mendorong penggunaan susu formula lebih dini dan menurunkan keberhasilan pemberian ASI eksklusif (5). Dalam konteks pelayanan kesehatan ibu dan anak, edukasi yang sederhana, mudah dipraktikkan, dan dapat dilakukan secara mandiri di rumah menjadi salah satu strategi penting untuk mendukung keberhasilan menyusui (6,7).

Pijat laktasi merupakan salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat diajarkan kepada ibu menyusui. Pijat laktasi bertujuan memberikan efek relaksasi, membantu stimulasi refleks oksitosin, memperlancar pengeluaran ASI, dan meningkatkan kenyamanan ibu selama menyusui. Kegiatan edukasi yang disertai demonstrasi dan redemonstrasi dapat membantu ibu tidak hanya mengetahui manfaat pijat laktasi, tetapi juga memahami tahapan pelaksanaan, prinsip kebersihan, kenyamanan, serta batasan praktik yang aman (8–10).

Berdasarkan penjajakan awal tim pelaksana bersama perangkat desa dan kader kesehatan di Desa Pariksinomba, Kecamatan Doloksanggul, masih ditemukan ibu menyusui yang belum pernah memperoleh edukasi langsung tentang pijat laktasi. Sebagian ibu belum mengetahui waktu pelaksanaan pijat, tahapan yang benar, dan tanda kecukupan ASI. Kegiatan serupa juga belum pernah dilaksanakan secara khusus di Desa Pariksinomba. Masalah utama yang diidentifikasi adalah rendahnya pengetahuan dan keterampilan ibu menyusui tentang pijat laktasi sebagai upaya pendukung kelancaran ASI.

Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu menyusui melalui edukasi, demonstrasi, dan praktik langsung pijat laktasi. Manfaat kegiatan bagi ibu menyusui adalah meningkatnya pemahaman dan kemampuan melakukan pijat laktasi secara aman, sedangkan bagi kader dan tenaga kesehatan kegiatan ini dapat menjadi bahan edukasi lanjutan dalam mendukung program kesehatan ibu dan anak di masyarakat.

METODE DAN BAHAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan metode edukatif partisipatif dengan evaluasi satu kelompok *pre-test* dan *post-test*. Metode edukatif partisipatif adalah pendekatan pembelajaran atau penyuluhan yang melibatkan peserta secara aktif sejak tahap perencanaan, pelaksanaan, hingga evaluasi. Peserta tidak hanya menjadi pendengar pasif, tetapi didorong untuk menggali potensi, mengemukakan pendapat, dan memecahkan masalah bersama (11). Sasaran kegiatan adalah ibu menyusui di Desa Pariksinomba, Kecamatan Doloksanggul, Kabupaten Humbang Hasundutan. Peserta berjumlah 20 orang ibu menyusui yang bersedia mengikuti kegiatan sampai selesai. Peserta dipilih berdasarkan kriteria: sedang menyusui bayi, berdomisili di Desa Pariksinomba, dapat mengikuti edukasi dan praktik, serta bersedia mengisi kuesioner pre-test dan post-test.

Pelaksanaan kegiatan menggunakan alur APAR, yaitu analisis masalah, perencanaan, aksi, dan refleksi/evaluasi. Pada tahap analisis masalah, tim melakukan koordinasi dengan pemerintah desa, bidan desa, dan kader untuk mengidentifikasi kebutuhan edukasi ibu menyusui. Pada tahap

perencanaan, tim menyusun materi edukasi, menyiapkan leaflet, media presentasi, kuesioner, lembar observasi praktik, serta alat bantu demonstrasi berupa phantom atau media simulasi. Tim juga menetapkan jadwal, tempat kegiatan, pembagian tugas fasilitator, dan alur pelaksanaan kegiatan.

Tahap aksi dilakukan melalui beberapa kegiatan. Pertama, peserta mengisi *pre-test* untuk mengetahui pengetahuan awal tentang ASI dan pijat laktasi. Kedua, tim memberikan penyuluhan mengenai manfaat ASI, hambatan umum menyusui, prinsip pijat laktasi, waktu pelaksanaan, kontraindikasi sederhana, kebersihan tangan, kenyamanan ibu, dan keamanan saat melakukan pijatan. Ketiga, fasilitator mendemonstrasikan tahapan pijat laktasi dengan memperhatikan posisi ibu, arah pijatan, tekanan yang aman, komunikasi dengan ibu, serta tanda ketidaknyamanan. Keempat, peserta melakukan redemonstrasi secara bergantian dengan pendampingan fasilitator. Sesi diakhiri dengan diskusi dan tanya jawab.

Tahap refleksi/evaluasi dilakukan melalui post-test dan observasi praktik. Instrumen yang digunakan meliputi kuesioner pengetahuan dan lembar observasi praktik pijat laktasi. Kuesioner pengetahuan mencakup materi manfaat ASI, pengertian dan manfaat pijat laktasi, waktu pelaksanaan, prinsip kebersihan, serta langkah pijat laktasi. Hasil pengetahuan dikategorikan menjadi baik apabila skor 76–100%, cukup apabila skor 56–75%, dan kurang apabila skor <56%. Lembar observasi praktik digunakan untuk menilai kemampuan peserta dalam mengikuti tahapan pijat, menjaga kebersihan tangan, mengatur posisi, melakukan gerakan pijat dengan tekanan yang sesuai, dan memperhatikan kenyamanan ibu. Data dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan distribusi kategori pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi serta menggambarkan kemampuan peserta saat redemonstrasi.

WAKTU DAN TEMPAT

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan selama tiga bulan sejak bulan Februari hingga April tahun 2026 di Desa Pariksinomba, Kecamatan Doloksanggul, Kabupaten Humbang Hasundutan, Provinsi Sumatera Utara. Rangkaian kegiatan meliputi koordinasi, persiapan, pelaksanaan edukasi dan demonstrasi, serta evaluasi hasil kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan diikuti oleh 20 ibu menyusui. Seluruh peserta mengikuti tahapan kegiatan mulai dari pre-test, penyuluhan, demonstrasi, redemonstrasi, diskusi, hingga post-test. Hasil pengukuran pengetahuan ibu menyusui sebelum dan sesudah edukasi pijat laktasi disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Pengetahuan Ibu Menyusui Tentang ASI dan Pijat Laktasi Sebelum dan Sesudah Edukasi

No.	Waktu penilaian	Baik f (%)	Cukup f (%)	Kurang f (%)	Jumlah f (%)
1	Pre-test	5 (25)	6 (30)	9 (45)	20 (100)
2	Post-test	14 (70)	4 (20)	2 (10)	20 (100)

Sumber: Data primer pre-test dan post-test kegiatan pengabdian kepada masyarakat, 2026.

Tabel 1 menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah dilakukan edukasi dan demonstrasi pijat laktasi. Sebelum kegiatan, kategori pengetahuan baik hanya 5 orang (25%), sedangkan setelah kegiatan meningkat menjadi 14 orang (70%). Sebaliknya, kategori pengetahuan kurang menurun dari 9 orang (45%) menjadi 2 orang (10%). Dengan demikian, terdapat peningkatan kategori pengetahuan baik sebesar 45 poin persentase dan penurunan kategori pengetahuan kurang sebesar 35 poin persentase.

Selain perubahan pengetahuan, kegiatan juga memberikan perubahan kemampuan praktis peserta. Pada saat redemonstrasi, peserta mampu mengikuti tahapan pijat laktasi secara lebih terarah, mulai dari mencuci tangan, menyiapkan posisi yang nyaman, memperhatikan arah gerakan pijat, mengatur tekanan pijatan, hingga memperhatikan respons ibu dan bayi. Beberapa peserta masih memerlukan koreksi pada kekuatan tekanan dan urutan gerakan, tetapi setelah diberikan umpan balik, peserta dapat mengulangi gerakan dengan lebih tepat. Partisipasi aktif peserta terlihat dari kehadiran sampai akhir kegiatan, keterlibatan dalam praktik langsung, serta pertanyaan peserta mengenai frekuensi pijat, waktu yang tepat melakukan pijat, tanda kecukupan ASI, dan cara mengatasi payudara terasa penuh atau ASI kurang lancar.



Gambar 1. Penyampaian Materi Edukasi ASI dan Pijat Laktasi Kepada Ibu Menyusui



Gambar 2. Pendampingan Praktik Langsung pada Ibu Menyusui

Peningkatan pengetahuan peserta setelah edukasi menunjukkan bahwa penyuluhan yang dikombinasikan dengan demonstrasi dan redemonstrasi efektif dalam membantu ibu memahami pijat laktasi. Sebelum kegiatan, sebagian besar peserta belum mengetahui tahapan pijat laktasi secara benar dan masih menganggap kelancaran ASI hanya dipengaruhi oleh jumlah makanan yang dikonsumsi ibu. Setelah penyuluhan, peserta lebih memahami bahwa keberhasilan menyusui juga dipengaruhi oleh frekuensi menyusui, posisi dan pelekatan bayi, kondisi psikologis ibu, dukungan keluarga, serta teknik pendukung seperti pijat laktasi.

Perubahan hasil pre-test dan post-test memperlihatkan bahwa edukasi berbasis praktik memberikan dampak lebih nyata dibandingkan penyampaian materi satu arah. Demonstrasi membantu peserta melihat contoh gerakan secara langsung, sedangkan redemonstrasi memberikan kesempatan kepada peserta untuk mencoba, menerima koreksi, dan memperbaiki gerakan (12). Kondisi ini penting karena pijat laktasi merupakan keterampilan praktis yang membutuhkan pemahaman tentang urutan, tekanan, kenyamanan, dan kebersihan. Hasil kegiatan ini sejalan dengan kegiatan dan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa edukasi pijat laktasi atau pijat oksitosin dapat meningkatkan pengetahuan, keterampilan, rasa percaya diri ibu, dan mendukung kelancaran ASI (13,14).

Respon peserta selama kegiatan cukup baik. Peserta mengikuti sesi sampai selesai, bersedia melakukan praktik, dan aktif mengajukan pertanyaan. Pertanyaan yang paling banyak muncul berkaitan dengan frekuensi pijat, waktu pelaksanaan, keamanan pijat saat payudara nyeri, dan tanda bayi mendapatkan ASI yang cukup. Hal ini menunjukkan bahwa kebutuhan informasi peserta tidak hanya pada aspek pengetahuan umum tentang ASI, tetapi juga pada keterampilan praktis yang dapat diterapkan di rumah. Keterlibatan peserta dalam redemonstrasi juga menunjukkan adanya motivasi untuk mempraktikkan pijat laktasi secara mandiri dengan tetap memperhatikan kenyamanan dan keamanan (15).

Hambatan yang ditemukan selama kegiatan meliputi keterbatasan waktu praktik, perbedaan tingkat pemahaman peserta, adanya bayi yang rewel saat kegiatan berlangsung, dan sebagian peserta masih merasa malu saat membahas area payudara. Hambatan tersebut diatasi dengan memberikan penjelasan menggunakan bahasa sederhana, memanfaatkan leaflet sebagai panduan visual, memberikan contoh melalui media simulasi, serta melakukan pendampingan secara individual saat redemonstrasi. Kegiatan lanjutan perlu melibatkan kader, bidan desa, dan anggota keluarga agar dukungan terhadap ibu menyusui dapat berlangsung setelah kegiatan selesai.

Hasil kegiatan ini memberikan gambaran bahwa edukasi pijat laktasi dapat menjadi program sederhana yang aplikatif dalam pelayanan kesehatan ibu dan anak di tingkat desa. Tenaga kesehatan dan kader dapat menggunakan pendekatan serupa untuk memperkuat edukasi ASI, terutama pada ibu menyusui yang mengalami kekhawatiran ASI kurang lancar. Namun, kegiatan ini masih terbatas pada pengukuran pengetahuan dan observasi kemampuan praktik. Pemantauan jangka panjang terhadap frekuensi praktik pijat laktasi di rumah, perubahan kenyamanan menyusui, dan keberlanjutan pemberian ASI masih perlu dilakukan pada kegiatan berikutnya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Edukasi pijat laktasi melalui penyuluhan, demonstrasi, redemonstrasi, dan diskusi mampu meningkatkan pengetahuan ibu menyusui di Desa Pariksinomba. Kategori pengetahuan baik meningkat dari 25% menjadi 70%, sedangkan kategori pengetahuan kurang menurun dari 45% menjadi 10%. Peserta juga menunjukkan pemahaman praktis yang lebih baik melalui kemampuan mengikuti tahapan pijat laktasi dengan arahan fasilitator, aktif bertanya, dan bersedia mempraktikkan teknik yang diajarkan. Kegiatan ini dapat dilanjutkan melalui pendampingan kader dan tenaga kesehatan agar praktik pijat laktasi dapat diterapkan secara aman dan berkelanjutan sebagai upaya mendukung keberhasilan pemberian ASI.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pimpinan STIKes Kesehatan Baru yang telah memberikan dukungan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Pemerintah Desa Pariksinomba, Kecamatan Doloksanggul, Kabupaten Humbang Hasundutan, bidan desa, kader kesehatan, seluruh ibu menyusui sebagai peserta kegiatan, serta tim pelaksana yang telah membantu sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

1. World Health Organization. United Nations Children's Fund. Guideline: Protecting, Promoting and Supporting Breastfeeding in Facilities Providing Maternity and Newborn Services. Geneva: World Health Organization; 2017.
2. World Health Organization. Infant and Young Child Feeding. Geneva: World Health Organization; 2023.
3. World Health Organization. Guideline: Counselling of Women to Improve Breastfeeding Practices. Geneva: World Health Organization; 2018.
4. Meek JY, Noble L, Breastfeeding S on. Policy Statement: Breastfeeding and The Use of Human Milk. Pediatrics. American Academy of Pediatrics Itasca, IL, USA; 2022;150(1):e2022057988.
5. Nuampa S, Payakkaraung S. Effectiveness of Different Massage Techniques for Breastfeeding Mothers to Increase Milk Production: A Systematic Review. Pacific Rim Int J Nurs Res. 2021;25(1):114–30.
6. Victora CG, Bahl R, Barros AJD, França GVA, Horton S, Krasevec J, et al. Breastfeeding in the 21st Century: Epidemiology, Mechanisms, and Lifelong Effect. Lancet. Elsevier; 2016;387(10017):475–90.
7. Kementerian Kesehatan RI. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2023. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2023.
8. Katmini K, Sholichah NM. Lactation Massage for Increasing Breast Milk Production in Postpartum Mothers. J Qual Public Heal. 2020;4(1):104–13.
9. Lestari GAMA, Aswitami NGAP, Karuniadi IGAM. Pengaruh Pijat Laktasi Terhadap Peningkatan Produksi Asi pada Ibu Menyusui Bayi Usia 0-6 Bulan. Viva Med J Kesehatan, Kebidanan dan Keperawatan. 2022;16(1):53–61.
10. Triansyah A, Indarty A, Tahir M, Sabir M, Nur R, Basir-Cyio M, et al. The Effect Of Oxytocin Massage and Breast Care on The Increased Production of Breast Milk of Breastfeeding Mothers in The Working Area of The Public Health Center of Lawanga of Poso District. Gac Sanit. Elsevier; 2021;35:S168–70.
11. Susandari C, Pramana C, Merida Y. Edukasi Lancar Meng-ASI-hi dengan Pijat Laktasi di Desa Doy Kecamatan Ulee Kareng Kota Banda Aceh. J Pengabdi Sos. 2024;1(7):679–83.
12. Suryani L, Hutasoit ES, Azwar Y, Wahyuni RS, Dale DS. Pembinaan Ibu Hamil dalam Persiapan Meyusui dengan Pemberian Edukasi dan Keterampilan Tentang Pijat Laktasi. J Pengabdi Kpd Masy Radisi. 2021;1(3):132–9.
13. Mintaningtyas SI, Isnaini YS. Edukasi Pijat Oksitosin sebagai Upaya Optimalisasi Peran Keluarga Dimasa Pandemi Covid-19 dalam Pemberian Asi Eksklusif. J Kreat Pengabdi Kpd Masy. 2022;5(9):3067–73.
14. Oktaviasari DI, Nugraheni R. Pentingnya Pemberian ASI Eksklusif dan MP-ASI Dalam Upaya Mendukung Gerakan 1000 Hari Pertama Kehidupan (1000 HPK). J Community Engagem Empower. 2021;

15. Gavine A, Shinwell SC, Buchanan P, Farre A, Wade A, Lynn F, et al. Support for Healthy Breastfeeding Mothers With Healthy Term Babies. Cochrane Database Syst Rev. John Wiley & Sons, Ltd; 2022;(10).