

Pijat Laktasi Pada Ibu Nifas Di TPMB Anna Rosita Siantar

Astri Ulina Saragih¹, Romaulina Pakpahan², May Linda Kristina³

^{1,2}Dosen Prodi D3 Kebidanan Universitas Efarina

³Mahasiswa Prodi D3 Kebidanan Universitas Efarina

Email : astriulinasaragih71@gmail.com

Abstrak

Masa nifas merupakan periode penting dalam kehidupan seorang ibu, di mana proses menyusui menjadi salah satu tantangan utama. Salah satu permasalahan yang sering dihadapi adalah kurang lancarnya produksi ASI, yang dapat berdampak pada kesehatan bayi dan keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Pijat laktasi merupakan metode alami yang terbukti efektif untuk membantu melancarkan produksi ASI, mengurangi nyeri payudara, serta meningkatkan ikatan antara ibu dan bayi. Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi dan pelatihan pijat laktasi kepada ibu nifas di Tempat Praktek Mandiri Bidan (TPMB) Anna Rosita, Pematang Siantar, pada tahun 2022. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan, demonstrasi teknik pijat, dan praktik langsung oleh peserta dengan pendampingan dosen dan mahasiswa Prodi D3 Kebidanan Universitas Efarina. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta dalam melakukan pijat laktasi secara mandiri, serta adanya respon positif terhadap manfaat pijat laktasi dalam memperlancar ASI. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi upaya promotif dan preventif dalam mendukung program ASI eksklusif serta meningkatkan kualitas pelayanan kebidanan di masyarakat.

Kata kunci: pijat laktasi, ibu nifas

Abstract

The postpartum period is a crucial period in a mother's life, where breastfeeding is a major challenge. One common problem is insufficient milk production, which can impact the baby's health and the success of exclusive breastfeeding. Lactation massage is a natural method proven effective in helping stimulate milk production, reducing breast pain, and enhancing the bond between mother and baby. This Community Service activity aims to provide education and training in lactation massage to postpartum mothers at the Anna Rosita Independent Midwife Practice (TPMB) in Pematang Siantar in 2022. The methods used included counseling, massage technique demonstrations, and hands-on practice by participants, supervised by lecturers and students from the Diploma 3 Midwifery Study Program at Efarina University. The results of the activity showed an increase in participants' knowledge and skills in performing lactation massage independently, as well as a positive response to the benefits of lactation massage in increasing breast milk supply. This activity is expected to serve as a promotional and preventive effort to support the exclusive breastfeeding program and improve the quality of midwifery services in the community.

Keywords: lactation massage, postpartum mothers

PENDAHULUAN

Masa nifas merupakan periode krusial yang dimulai setelah persalinan hingga organ reproduksi ibu kembali ke keadaan semula, biasanya berlangsung selama enam minggu. Pada masa ini, ibu mengalami berbagai perubahan fisiologis dan psikologis, termasuk dalam proses menyusui. Pemberian air susu ibu (ASI) eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan sangat penting untuk tumbuh kembang bayi dan kesehatan ibu. Namun, tidak semua ibu nifas dapat menyusui secara optimal karena berbagai hambatan, seperti produksi ASI yang kurang lancar, pembengkakan payudara, puting lecet, hingga stres.

Salah satu intervensi yang dapat membantu mengatasi gangguan laktasi adalah pijat laktasi. Pijat laktasi merupakan teknik pijatan pada area payudara yang bertujuan untuk memperlancar aliran ASI, mengurangi nyeri dan bengkak pada payudara, serta meningkatkan kenyamanan ibu saat menyusui. Teknik ini merupakan metode non-farmakologis yang aman dan efektif serta dapat dilakukan sendiri oleh ibu maupun dengan bantuan keluarga atau tenaga kesehatan.

Data Pemberian ASI Eksklusif di Sumatera Utara dan pada tahun untuk bayi usia 0–6 bulan di adalah sebesar 57,17 %, sedangkan secara nasional (Indonesia), angka ASI eksklusif mencapai sekitar 72 %. Ini menunjukkan bahwa Sumatera Utara berada di bawah rata-rata nasional, yang mencerminkan perlunya dukungan intervensi seperti pijat laktasi untuk meningkatkan keberhasilan ASI eksklusif.

Pemberian Air Susu Ibu (ASI) eksklusif selama enam bulan pertama sangat penting untuk mendukung tumbuh kembang bayi dan memperkuat ikatan ibu-anak. Namun, capaian ASI eksklusif di Provinsi Sumatera Utara masih berada di bawah rata-rata nasional. Hal ini menunjukkan rendahnya kesadaran maupun praktik pemberian ASI eksklusif di tingkat provinsi, sehingga butuh intervensi yang lebih intensif khususnya promotif dan preventif bagi ibu nifas. Pijat laktasi merupakan salah satu upaya termasuk teknik pijat laktasi, untuk membantu meningkatkan produksi dan kelancaran ASI. Air Susu Ibu (ASI) eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan bayi adalah fondasi utama bagi kesehatan jangka panjang, perlindungan terhadap infeksi, dan tumbuh kembang optimal. Meskipun begitu, cakupan pemberian ASI eksklusif di beberapa daerah masih jauh dari target nasional dan global.

Data dari dokumen profil kesehatan kota Pematang Siantar tahun 2022 menunjukkan bahwa cakupan untuk bayi usia <6 bulan yang mendapatkan ASI eksklusif hanya sekitar 25,6 % di wilayah Puskesmas Siantar Timur (Kecamatan Siantar Timur). Persentase ini sangat jauh lebih rendah dibandingkan angka provinsi dan nasional, mencerminkan adanya masalah signifikan dalam pelaksanaan ASI eksklusif di tingkat lokal yang patut mendapat perhatian serius. Kesenjangan antara capaian nasional, provinsi, dan lokal menandakan kebutuhan mendesak akan pendekatan yang kontekstual dan berbasis komunitas. Salah satu strategi intervensi non-farmakologis yang efektif adalah pijat laktasi, yang terbukti dapat membantu melancarkan produksi ASI, mengurangi pembengkakan payudara, serta meningkatkan ikatan ibu dan bayi — sehingga diharapkan dapat mendongkrak capaian ASI eksklusif di daerah-daerah yang masih rendah.

Penelitian yang dilakukan oleh Ardi Lestari dan rekan dengan desain *one-group pretest-posttest* menunjukkan bahwa intervensi pijat laktasi secara signifikan meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui bayi usia 0–6 bulan, dibuktikan dengan *p value* = 0,000 (< 0,05). Studi yang dilaksanakan oleh Anny Rahardjo (Jakarta), Studi di Stanford (2009) menunjukkan bahwa kombinasi pijat dan *hand expression* bersama

penggunaan breast pump meningkatkan produksi ASI hingga 48% dalam 8 minggu pada ibu prematur, Menurut artikel *Parents*, pijat laktasi membantu mengatasi masalah seperti saluran tersumbat, mastitis, memperlancar aliran ASI, dan meningkatkan transfer ASI *Parents*.

Wikipedia juga melaporkan bahwa pijat dan audio relaksasi sebelum dan selama menyusui meningkatkan volume ASI dan kandungan lemaknya. Dalam penelitian serupa di Jakarta, dari 20 ibu nifas: Sebelum pijat: 85% kategori 'kurang' produksi ASI and Setelah pijat: 95% kategori 'banyak' produksi ASI (Nilai p = 0,000) menunjukkan peningkatan yang sangat signifikan

Beberapa masalah yang dapat terjadi jika bayi tidak mendapatkan ASI eksklusif selama 6 bulan pertama, diantaranya adalah: Peningkatan Risiko Infeksi dan Penyakit, Gangguan Pertumbuhan dan Perkembangan, eningkatan Risiko Alergi dan Penyakit Kronis, Ikatan Ibu dan Bayi Kurang Optimal, Dampak Ekonomi dan Lingkungan, Risiko Kematian Bayi Lebih Tinggi.

Berdasarkan observasi awal di Tempat Praktek Mandiri Bidan (TPMB) Anna Rosita, Pematang Siantar, ditemukan bahwa sebagian besar ibu nifas belum mengetahui atau belum terampil dalam melakukan pijat laktasi sebagai upaya mendukung keberhasilan menyusui. Oleh karena itu, kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dilaksanakan oleh dosen dan mahasiswa Program Studi D3 Kebidanan Universitas Efarina sebagai bentuk kontribusi dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu nifas mengenai pijat laktasi.

Melalui kegiatan ini, diharapkan ibu nifas dapat menerapkan teknik pijat laktasi secara mandiri dan rutin, sehingga produksi ASI dapat meningkat, proses menyusui menjadi lebih nyaman, dan target pemberian ASI eksklusif dapat tercapai.

Solusi Permasalahan Mitra

Dengan sosialisasi dan simulasi pijat laktasi yang dilakukan terhadap ibu nifas di TPMB Anna Rosita diharapkan dapat Meningkatnya pengetahuan dan keterampilan ibu nifas dalam menyusui, terlaksananya praktik pijat laktasi yang dapat membantu melancarkan ASI, dan meningkatnya dukungan berkelanjutan dari tenaga kesehatan dalam praktik menyusui yang optimal serta tercapainya peningkatan cakupan ASI eksklusif di TPMB Anna Rosita Siantar.

METODE

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan oleh tim dosen dan mahasiswa Program Studi D3 Kebidanan Universitas Efarina, bekerja sama dengan mitra pelayanan yaitu Tempat Praktek Mandiri Bidan (TPMB) Anna Rosita di Kota Pematang Siantar. Metode pelaksanaan kegiatan dirancang secara partisipatif, edukatif, dan aplikatif agar ibu nifas sebagai sasaran kegiatan dapat memperoleh manfaat yang optimal. Adapun metode yang digunakan adalah: penyuluhan tentang pijat laktasi, dan demonstrasi pijat laktasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PeMas) yang berfokus pada edukasi dan pelatihan pijat laktasi telah berhasil dilaksanakan di TPMB Anna Rosita, Pematang

Siantar pada tahun 2022. Kegiatan ini diikuti oleh 15 ibu nifas, dengan rentang usia 20–35 tahun, sebagian besar berada pada 1–2 minggu masa nifas awal. Hasil yang diperoleh selama dan setelah kegiatan antara lain:

- a. Peningkatan Pengetahuan Peserta
 - 1) Berdasarkan hasil pre-test dan post-test, terjadi peningkatan rata-rata skor pengetahuan ibu nifas tentang ASI eksklusif dan pijat laktasi dari **60% (pra)** menjadi 90% (pasca) pelatihan.
 - 2) Peserta dapat menyebutkan manfaat ASI eksklusif, teknik dasar pijat laktasi, dan tanda keberhasilan menyusui.
- b. Kemampuan Praktik Pijat Laktasi
 - 1) Seluruh peserta mampu mempraktikkan teknik dasar pijat oksitosin dan pijat payudara dengan benar setelah demonstrasi dan bimbingan.
 - 2) Sebanyak 80% peserta merasa nyaman dan percaya diri melakukan pijat laktasi secara mandiri di rumah.
- c. Respon Positif Ibu Nifas
 - 1) Peserta melaporkan adanya peningkatan kenyamanan saat menyusui, serta penurunan keluhan seperti Bengkak payudara dan ASI tidak keluar lancar.
 - 2) Beberapa ibu menyatakan bayi menjadi lebih tenang dan menyusu lebih sering setelah dilakukan pijat laktasi.
- d. Keterlibatan Mitra (TPMB)

Bidan Anna Rosita menyatakan bahwa metode ini sangat membantu proses edukasi menyusui dan akan diintegrasikan ke dalam pelayanan rutin ibu nifas.

Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa pijat laktasi merupakan intervensi sederhana, murah, dan efektif untuk membantu melancarkan ASI dan meningkatkan kenyamanan ibu saat menyusui. Peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu nifas juga menjadi bukti bahwa kegiatan edukatif berbasis praktik sangat efektif dalam meningkatkan perilaku positif dalam kesehatan ibu dan bayi.

Penelitian sebelumnya mendukung hasil ini. Studi Ardi Lestari (2022) menyebutkan bahwa pijat laktasi secara signifikan meningkatkan volume ASI dan mempercepat pengeluaran ASI pada ibu post-partum. Selain itu, teknik pijat juga memberikan efek relaksasi yang membantu menstimulasi hormon oksitosin.

Dalam konteks lokal, rendahnya cakupan ASI eksklusif di Pematang Siantar (sekitar 25,6% pada 2022) menunjukkan perlunya intervensi langsung seperti ini agar ibu mendapatkan pendampingan menyusui yang tepat. Dengan pelatihan pijat laktasi, ibu lebih percaya diri, mandiri, dan memiliki alternatif alami untuk mengatasi hambatan menyusui.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan dampak nyata, diantaranya:

- a. Meningkatnya praktik pijat laktasi sebagai bagian dari perawatan mandiri ibu nifas.
- b. Dukungan dari TPMB untuk menjadikan pijat laktasi sebagai layanan edukatif rutin.
- c. Kontribusi terhadap peningkatan potensi cakupan ASI eksklusif di tingkat komunitas.

Adapun saran dari kegiatan ini adalah sebagai berikut:

- a. Bagi Ibu Nifas:
 - 1) Diharapkan dapat melanjutkan praktik pijat laktasi secara mandiri di rumah secara rutin, terutama pada masa awal menyusui, untuk melancarkan produksi ASI dan mencegah keluhan seperti bendungan payudara.
 - 2) Ibu nifas juga diharapkan lebih aktif mencari informasi dan berkonsultasi dengan tenaga kesehatan apabila mengalami hambatan dalam menyusui.
- b. Bagi TPMB Anna Rosita:
 - 1) Disarankan agar pijat laktasi dimasukkan ke dalam salah satu layanan edukatif rutin dalam perawatan ibu nifas di TPMB.
 - 2) Mitra dapat membuat leaflet atau video singkat mengenai teknik pijat laktasi untuk disampaikan kepada ibu pasca persalinan secara berkelanjutan.
- c. Bagi Institusi Pendidikan (Universitas Efarina):
 - 1) Kegiatan pengabdian seperti ini dapat dijadikan model pembelajaran berbasis praktik langsung di komunitas, khususnya dalam bidang kesehatan ibu dan anak.
 - 2) Perlu dilakukan kegiatan lanjutan berupa penelitian kecil untuk menilai dampak berkelanjutan dari praktik pijat laktasi terhadap produksi ASI dan keberhasilan menyusui.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih tak terhingga disampaikan kepada seluruh partisipan ibu nifas di TPMB Anna Rosita Siantar dan pimpinan TPMB yang telah mendukung kegiatan ini dengan sehingga terselenggara dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Kemenkes RI. *Pedoman Gizi Seimbang* (2021)
- Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan. (2022). *Situasi dan Analisis ASI Eksklusif*.
- Putri, D. N., & Kurniasih, R. (2021). "Pijat Oksitosin Terhadap Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Nifas". *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 9(1), 75–80.
- WHO (World Health Organization). (2021). *Infant and Young Child Feeding: Model Chapter for Textbooks for Medical Students and Allied Health Professionals*. Geneva: WHO Press.
- World Health Organization (WHO). *Infant and young child feeding* (2020).
- UNICEF. (2019). *Breastfeeding: A Mother's Gift, For Every Child*. Diakses dari: <https://www.unicef.org>
- UNICEF. *Breastfeeding: A mother's gift, for every child* (2018).