

Praktik Dan Edukasi Pijat Laktasi Di Kelurahan Karangpucung Puskesmas Purwokerto Selatan

Beby Yohana Okta Ayuningtyas

¹ STIKes Bina Cipta Husada Purwokerto

* e-mail: beby@stikesbch.ac.id

ABSTRAK

Menurut WHO (2025), anak-anak harus disusui secara eksklusif selama enam bulan pertama setelah lahir, tanpa makanan atau minuman lain, dimulai dalam satu jam pertama setelah lahir. Pemberian ASI eksklusif telah terbukti meningkatkan perkembangan kognitif anak sebesar 2-4 poin IQ, mengurangi risiko kelebihan berat badan dan obesitas pada remaja, serta memberikan perlindungan seumur hidup terhadap penyakit tidak menular. Kementerian Kesehatan (2025) menyatakan bahwa pemberian ASI eksklusif memberikan manfaat bagi bayi dan ibu. Cakupan ASI eksklusif di Purwokerto Selatan adalah 68,5%. Untuk meningkatkan keberhasilan menyusui, pengetahuan dan pemahaman masyarakat tentang edukasi dan teknik pijat laktasi di Desa Karang Pucung, Puskesmas Purwokerto Selatan, perlu ditingkatkan. Menurut sebuah studi oleh Sinagar Nurlama (2025), intervensi yang berlangsung selama 15 hingga 20 menit selama tujuh hari terbukti meningkatkan produksi ASI, memberikan rasa nyaman, dan mengurangi kecemasan. Menurut penelitian Angesti Herlina (2025), keterampilan menyusui ibu pascapersalinan di RSUD Kanjuruhan sangat dipengaruhi oleh edukasi dan film metode laktasi. Edukasi laktasi meningkatkan pengetahuan ibu untuk memfasilitasi pemberian ASI eksklusif. Proyek pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mengedukasi masyarakat Desa Karangpucung, Puskesmas Purwokerto Selatan, tentang edukasi menyusui dan teknik pijat laktasi. Metode: Edukasi pijat laktasi dan edukasi ASI eksklusif. Hasil: 80% ibu berusia antara 20-30 tahun, 88% trimester kehamilan adalah ibu hamil trimester ketiga.

Kata Kunci: ASI Eksklusif, pijat laktasi

ABSTRACT

According to WHO (2025), kids should be exclusively breastfed for the first six months after birth, without any other food or drinks, commencing within the first hour following delivery. Exclusive breastfeeding has been shown to improve a child's cognitive development by 2–4 IQ points, reduce the risk of overweight and obesity in young people, and provide lifelong protection against non-communicable diseases. The Ministry of Health (2025) states that exclusive breastfeeding provides benefits for both babies and moms. The coverage of exclusive breastfeeding in South Purwokerto is 68.5%. To promote breastfeeding success, the community's knowledge and understanding of education and lactation massage techniques in Karang Pucung Village, South Purwokerto Health Center, needs to be increased. According to a study by Sinagar Nurlama (2025), an intervention lasting 15 to 20 minutes over the course of seven days was shown to increase breast milk production, offer comfort, and reduce anxiety. According to research by Angesti Herlina (2025), postpartum mothers at Kanjuruhan Regional Hospital's breastfeeding skills were greatly impacted by education and lactation method films. Lactation education promotes maternal knowledge to facilitate exclusive breastfeeding. This community service project aims to educate the people of Karangpucung Village, South Purwokerto Health Center, on breastfeeding education and lactation massage techniques. Method: Lactation massage education and exclusive breastfeeding education. Result: Maternal age 80% were between 20-30 years old, Pregnancy trimester 88% were third-trimester pregnant women.

Keywords: Exclusive breastfeeding, lactation massage

PENDAHULUAN

Bagi bayi baru lahir, ASI merupakan sumber nutrisi dan perlindungan utama. UNICEF dan WHO menganjurkan pemberian ASI dalam satu jam pertama setelah lahir dan pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama tanpa makanan atau minuman tambahan. Telah terbukti bahwa pemberian ASI eksklusif meningkatkan perkembangan kognitif anak sebesar dua hingga empat poin IQ, menurunkan risiko obesitas dan kelebihan berat badan, serta memberikan perlindungan seumur hidup terhadap penyakit tidak menular (WHO, 2025).

Baik ibu maupun anak mendapatkan manfaat dari pemberian ASI eksklusif, menurut Kementerian Kesehatan (2025). Manfaat ASI bagi bayi antara lain mencegah penyakit dengan meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Antibodi alami dalam ASI melawan infeksi dan melindungi bayi dari virus dan kuman. Karena ASI mengandung DHA dan AA, yang membantu pembentukan jaringan otak dan sistem saraf yang kuat, ASI mendorong pertumbuhan fisik dan mental bayi. ASI bermanfaat dalam mengurangi risiko alergi dan penyakit kronis karena imunoglobulin dalam ASI membantu melindungi bayi dari alergen dan meminimalkan reaksi alergi. Manfaat menyusui bagi perempuan antara lain mengatasi trauma pascapersalinan, meningkatkan kesehatan mental ibu dan mengurangi insiden kanker payudara dan ovarium.

Sri Lanka (80,9%), Rwanda (80,9%), Kepulauan Solomon (76,2%), Vanuatu (72,6%) dan Burundi (71,9%) memiliki tingkat pemberian ASI eksklusif tertinggi di dunia, menurut *World Population Review* (2025). Saint Lucia memiliki tingkat pemberian ASI eksklusif terendah (3,5%). Persentase penduduk Indonesia yang memberikan ASI eksklusif adalah 50,7%, yang menunjukkan bahwa Indonesia telah memenuhi target cakupan pemberian ASI di seluruh dunia tetapi masih perlu ditingkatkan. Nusa Tenggara Barat (83,07%), Dataran Tinggi Papua (82,25%), Daerah Istimewa Yogyakarta (80,42%), Jawa Barat (80,31%) dan Jawa Tengah (80,27%) merupakan lima wilayah dengan angka pemberian ASI eksklusif tertinggi, menurut Badan Pusat Statistik (BPS) (2024).

Cakupan ASI eksklusif di Kabupaten Banyumas meningkat menjadi 72,1% pada tahun 2023 dan 79,9% pada tahun 2024. Kabupaten Banyumas mengembangkan Kelompok Pendukung Pemberian ASI (KP-ASI), di mana ibu yang kembali melahirkan dirujuk ke KP-ASI untuk mendorong keberhasilan penerapan kebijakan pemberian ASI eksklusif. Purwokerto Timur I (32,7%), Sokaraja II (47,1%) dan Purwokerto Timur II (48,7%) merupakan tiga wilayah kerja dengan cakupan terendah, masih di bawah target dunia, menurut angka Profil Kabupaten Banyumas (2024)

Cakupan ASI eksklusif untuk Purwokerto Selatan adalah 68,5%. Pasal 42 Undang-Undang Nomor 17 Tahun 2023, Undang-Undang Kesehatan Indonesia yang mengatur pemberian ASI, menyatakan bahwa bayi berhak mendapatkan ASI eksklusif selama enam bulan, kecuali ada alasan medis untuk tidak melakukannya, serta berhak untuk melanjutkan pemberian ASI hingga anak berusia dua tahun dan mendapatkan makanan pendamping ASI.

Menurut Primadevi (2025), pijat laktasi adalah pemijatan yang dilakukan sepanjang tulang belakang hingga tulang kosta keenam yang memberikan rasa nyaman bagi ibu, meningkatkan pelepasan hormon oksitosin untuk produksi ASI. Berdasarkan hasil

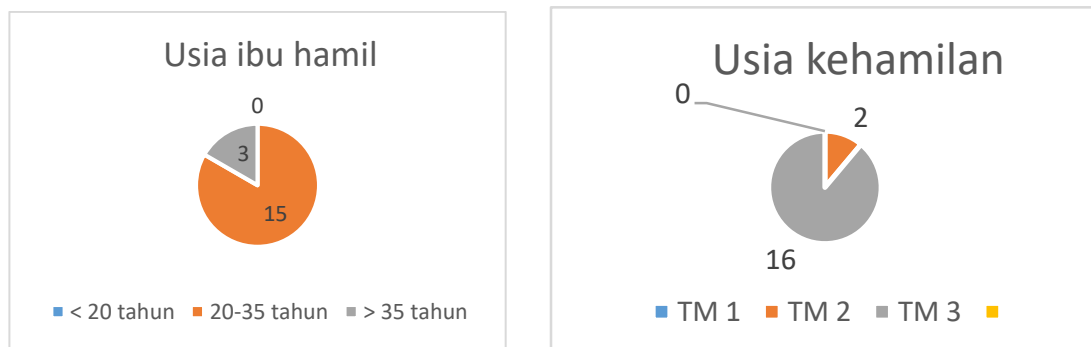
penelitian, ibu nifas di Pos Kesehatan Desa Jatimulyo, Kabupaten Sekampung, Lampung, produksi ASI-nya lebih banyak setelah mendapatkan pijat oksitosin ($p=0,00$). Menurut penelitian Sinegar Nurlama (2025), perawatan yang dilakukan selama 7 hari berturut-turut, dengan durasi 15-20 menit, terbukti dapat memperlancar ASI, meningkatkan kenyamanan, dan mengurangi kecemasan. Penelitian Angesti Herlina (2025) menunjukkan bahwa prosedur laktasi berdampak pada kemampuan menyusui ibu pascapersalinan di RSUD Kanjuruhan. Edukasi laktasi meningkatkan pemahaman ibu untuk memberikan ASI eksklusif.

Berdasarkan uraian diatas, maka dilaksanakan pengabdian masyarakat yaitu praktik dan edukasi pijat laktasi di Kelurahan Karangpucung, Puskesmas Purwokerto Selatan sebagai upaya untuk meningkatkan pengetahuan kepada ibu menyusui untuk meningkatkan ketrampilan menyusui dan keberhasilan pemberian asi eksklusif

METODE PENGABDIAN MASYARAKAT

Pengabdian masyarakat ini ini didasarkan pada sains, teknologi dan sumber daya serta instrumen yang digunakan dalam pendidikan keluarga untuk mempromosikan pemberian ASI eksklusif adalah edukasi asi eksklusif, demonstrasi pijat laktasi, kursi duduk dan *microfon*. Pengabdian dilaksanakan selama 1 bulan September- Oktober 2025. Pengabdian ini dilaksanakan di Kelurahan Karang Pucung, Kecamatan Purwokerto Selatan. Metode dan rancangan pengabdian adalah penyuluhan asi eksklusif, praktik pijat laktasi oleh narasumber, demontrasi pijat laktasi oleh peserta dan tanya jawab. Variabel pengabdian adalah ASI Eksklusif dan pijat laktasi. Cara kerja meliputi penyuluhan dan tanya jawab.

HASIL DAN PEMBAHASAN



Gambar 1. Diagram Usia Ibu Hamil Dan Usia Kehamilan Di Kelurahan Karangpucung

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada hari jumat tanggal 19 September 2025, dimulai pukul 08.00 – selesai. Kegiatan pengabdian yang dilakukan berupa Praktik dan edukasi Pijat Laktasi di Desa Karangpucung Puskesmas Purwokerto Selatan, Kabupaten Banyumas. Penentuan sasaran dan target peserta bekerjasama dengan bidan Nawal dan Kumala selaku bidan tugas di Puskesmas Purwokerto Selatan. Sasaran pengabdian masyarakat adalah ibu hamil di kelas ibu hamil desa Karangpucung, Puskesmas Purwokerto Selatan. Jumlah peserta sejumlah 18 orang. Materi pengabdian masyarakat yang telah direncanakan meliputi pengertian ASI eksklusif, zat kekebalan dalam ASI, komposisi ASI, cara memperbanyak produksi ASI, Cara penerapan ASI pada ibu yang bekerja, pijat laktasi, manfaat pijat laktasi, kontraindikasi dan prosedur pijat laktasi. Demonstrasi pijat laktasi, ceramah, dan sesi tanya jawab akan digunakan oleh pelaksana pengabdian masyarakat untuk menyampaikan informasi. Setelah itu, para ibu peserta akan menjalani pijat laktasi untuk mengukur pemahaman mereka dibandingkan sebelum pelatihan dan demonstrasi.

Berdasarkan diagram di atas menunjukkan bahwa ibu hamil di kelas ibu hamil Kelurahan Karang pucung, Kecamatan Purwokerto Selatan 83% berusia 20-35 tahun. Menurut Naibaho (2025), usia memengaruhi pemberian ASI eksklusif. Ibu di usia dewasa akhir memiliki kematangan emosional yang baik dan mampu menghadapi hambatan dalam mengelola masalah laktasi. Menurut penelitian Parina Febriyantina (2025), responden berusia 20 hingga 35 tahun memiliki pengetahuan yang lebih tinggi karena pernah melahirkan dan kematangan tersebut meningkatkan kebijaksanaan ibu. Ibu di kelas ibu hamil Kelurahan Karangpucung, Puskesmas Purwokerto selatan mengikuti kelas ibu hamil untuk menambah wawasan terkait persiapan menghadapi pemberian asi eksklusif.

Berdasarkan diagram di atas menunjukkan bahwa ibu hamil di kelas ibu hamil Kelurahan Karang pucung, Kecamatan Purwokerto Selatan 88% adalah ibu hamil TM III. Trimester ketiga kehamilan merupakan tahap yang sangat penting, di mana ibu hamil mulai mempersiapkan proses persalinan dan perawatan bayi. Sari Nia Sari (2025) menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan mampu meningkatkan pengetahuan ibu hamil TM III. Berdasarkan pengabdian telah dilakukan praktik dan edukasi pijat laktasi pada Ibu. Responden mengalami peningkatan dalam melakukan praktik pijat laktasi yaitu 95 % melakukan pijat laktasi dengan sangat baik.

Rantauni Dahlia Arief (2025) melaporkan bahwa pijat laktasi bermanfaat dalam meningkatkan produksi ASI dan dapat mengatasi hambatan menyusui pada ibu pascapersalinan. Pijat laktasi meningkatkan produksi ASI dari 1 ml pada hari pertama menjadi 70 ml pada hari keenam. Pijat laktasi merupakan pijat yang di lakukan di bagian tulang (vertebra) sampai costae kelima atau keenam dan pemijatan pada payudara bisa di lakukan 1 kali sehari pagi/ sore selama 15- 20 untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin. Medula oblongata, yang dirangsang oleh neurotransmitter, berkomunikasi langsung dengan hipotalamus untuk menghasilkan hormon oksitosin untuk pengeluaran ASI dan prolaktin untuk produksi ASI. Selain itu, pijat ini meningkatkan emosi dan kesejahteraan serta melepaskan stres dan ketegangan.

Tubuh dengan mudah melepaskan hormon oksitosin ketika seorang ibu merasa tenang atau puas (Rhomadona, 2023).

Pijat laktasi adalah teknik yang digunakan pada leher, punggung, tulang belakang dan dada untuk meningkatkan hormon prolaktin. Ibu yang telah melahirkan dapat memperoleh manfaat besar dari pijat laktasi dalam berbagai cara, termasuk relaksasi mental dan fisik, normalisasi aliran darah, mengatasi pembengkakan payudara dan meningkatkan produksi ASI. Terlepas dari apakah payudara normal, kembung atau tidak mengalir lancar, pijat laktasi diterapkan pada punggung dan payudara. Pijat ini diindikasikan untuk ibu yang ingin relaktasi dan mencegah saluran ASI yang tersumbat, sehingga melancarkan aliran ASI (Rhomadona, 2023)

Prolaktin dan oksitosin masing-masing diproduksi oleh kelenjar pituitari anterior dan posterior. Oksitosin memasuki aliran darah dan merangsang sel-sel miopitel yang mengelilingi alveoli mammae dan duktus laktiferus. Ketika sel-sel miopitel ini berkontraksi, ASI disedot dari alveoli mammae dan disimpan di sinus laktiferus melalui duktus laktiferus. Sinus laktiferus bayi menyimpan ASI, yang dipaksa keluar ke dalam mulut bayi saat mereka mengisap puting. Tujuan perawatan payudara pascapersalinan bagi ibu menyusui adalah untuk memberikan produksi ASI yang optimal kepada bayi. Prolaktin adalah hormon yang bertanggung jawab atas produksi ASI. Ketika oksitosin dipicu, sel-sel alveolar di kelenjar mammae berkontraksi, memaksa ASI mengalir melalui duktus-ductus kecil di payudara, menyebabkan tetesan ASI mengalir dari puting ke dalam mulut bayi. Proses ini disebut *refleks let-down*. Kesejahteraan psikologis ibu menyusui dapat memengaruhi produksi ASI. Pelepasan oksitosin optimal terjadi ketika ibu merasa aman dan rileks (Rhomadona, 2023).

Pijat laktasi selama 15 hingga 20 menit diberikan sekali sehari, baik pagi maupun malam. Pijat ini dapat dilakukan oleh suami atau anggota keluarga yang berkualifikasi. Kehadiran suami atau anggota keluarga lainnya tidak hanya memijat ibu, tetapi juga memberikan dukungan psikologis, meningkatkan harga diri dan mengurangi kecemasannya. Hal ini membantu memicu pelepasan hormon oksitosin (Rhomadona, 2023)

KESIMPULAN

Ibu hamil 80% ibu berusia antara 20-30 tahun, 88% trimester kehamilan adalah ibu hamil trimester ketiga mengalami peningkatan pengetahuan. Responden mengalami peningkatan dalam melakukan praktik pijat laktasi yaitu 95 % melakukan pijat laktasi dengan sangat baik

DAFTAR PUSTAKA

- Angesti Herlina Puji Dan Dian Asih Ning Utami. (2025). Pengaruh Edukasi dengan Video Teknik Laktasi terhadap Keterampilan Menyusui pada Ibu Post partum di RSUD Kanjuruhan, Kabupaten Malang. *Journal of noncommunicable diseases*. 5(1), 53-62, <https://doi.org/10.5236/jond.v5i1.1394>.
- Badan Pusat Statistik BPS (2024). *Persentase Bayi Usia Kurang Dari 6 Bulan Yang Mendapatkan Asi Eksklusif Menurut Provinsi (Persen), 2021-2023*.
- Dewi Nia Risa dkk. 2025. Pendidikan Kesehatan Tentang Perawatan Payudara Untuk Meningkatkan Pengetahuan Dan Keterampilan Ibu Hamil Trimester iii. *Jurnal Cendikia Muda*, 5(1), 2807-3469.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Banyumas.(2024). *Profil Kesehatan Kabupaten Banyumas tahun 2024*. Banyumas
- Kemenkes (2025). *Temu Media Pekan Menyusui Sedunia Tahun 2025*.
- Mkono, N., Chirande, L., Moshiro, R., & Noorani, M. (2024). Factors associated with exclusive breast feeding among mothers in formal employment in Dar es Salaam, Tanzania: a cross-sectional study. *BMJ open*, 14(11), e091993. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2024-091993>.
- Naibaho Asnaria. Dkk. 2025. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pemberian Asi Eksklusif Di Klinik Pratama Daniel. *Manuju: Malahayati Nursing Journal*, 7(5), 2071-2083.
- Parina Febriyantina dkk. 2025. *Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Trimester Iii Tentanginiasi Menyusu Dini*. Universitas Malahayati Lampung.
- Primadevi Inggit, Vina Sutratul Putri dkk. (2025). Pengaruh Pijat Oksitosin pada Ibu Nifas untuk Meningkatkan Produksi ASI. *Jurnal Kesehatan Amanah*, 9(1), 2962-6366, <https://doi.org/10.57214/jka.v9i1.699>.
- Purba BR Rini Santika. (2025). *Pelaksanaan Tindakan Pijat Laktasi Untuk Melancarkan Produksi Asi Pada Ibu Post Partum Di Klink Pratama Tutun Sehati Tanjung Morawa*. Keperawatan Medan.
- Rantauni Dahlia Arief dkk. 2025. Pijat Laktasi Untuk Memperlancar Produksi Asi Pada Ibu Nifas Hari Ke Satu Sampai Hari Ke Enam. *n-Najat: Jurnal Ilmu Farmasi dan Kesehatan*, 3(3), 269-276, <https://doi.org/10.59841/an-najat.v3i3.3265>.
- Rhomadona, Wurdiana, S., Hidayah, A., Widiyanti, W., Kusumastuti, & Ernawati, E. (2023). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Komplamentar Pada Ibu Nifas* (T.M. Group (ed.)). Mahakarya Citra Utama.
- WHO. (2025) menyusui <https://www-who-int.translate.goog/campaigns/world-breastfeeding-week/2025>. *World population review*. 2025. Breastfeeding Rates by Country 2025.