

## Upaya Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Terhadap Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Menyusui di Desa Kemawi Kecamatan Sumowono

Malisa<sup>1</sup>, Risma Aliviani Putri<sup>2</sup>, Mila Elvi Ekayanti<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, malisa3110@gmail.com

<sup>2</sup>Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, putriendera@gmail.com

<sup>3</sup>Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, ekayantimilaelvi@gmail.com

Korespondensi Email: malisa3110@gmail.com

---

### Article Info

Article History  
Submitted, 2022-12-15  
Accepted, 2022-12-18  
Published, 2022-12-29

---

Kata Kunci : ASI, Pijat  
Endorphine, Menyusui

Keywords:  
Breastfeeding,  
Endorphine Massage.

---

### Abstract

Breastfeeding is a natural process for a mother to support and prosper her child after giving birth (Kemenkes RI, 2014). Breast milk is the only best food for babies up to 6 months because it has the most complete and ideal nutritional composition for the growth and development of babies that can meet the nutritional needs of babies for the first 6 months. Endorphine massage in the form of an emphasis on the back helps to expedite the production and release of breast milk, so that the mother feels relaxed, the feeling of fatigue after giving birth will disappear so that it helps stimulate the release of the hormone oxytocin. This Community Service activity aims to benefit breastfeeding mothers in the village of Kemawi. All breastfeeding mothers can obtain information on ways to increase milk production with endorphine massage. The method used in the implementation is to determine the target of breastfeeding mothers, to conduct a pre-test on endorphine massage on breast milk production, to provide information on endorphine massage to breast milk production, to demonstrate endorphine massage, to distribute leaflets and posttests. The results of this service show that there is a difference between the pre-test and post-test given the questionnaire, namely breastfeeding mothers before being given the questionnaire who had good knowledge of 6 people (60%), enough knowledge of 3 people (30%), and less knowledge of 1 person (10%) while breastfeeding mothers after being given a questionnaire who had good knowledge were 9 people (90%), enough knowledge was 1 person (10%) and knowledge was lacking 0 people (0%).

### Abstrak

Menyusui adalah proses alami bagi seseorang ibu untuk menghidupi dan mensejahterakan anak pasca melahirkan (Kemenkes RI, 2014). ASI merupakan satu-satunya makan terbaik bayi sampai 6 bulan karena mempunyai

komposisi gizi yang paling lengkap dan ideal untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi yang dapat memenuhi kebutuhan gizi bayi selama 6 bulan pertama (Bakara, 2019). Pijat Endorphine berupa penekanan pada punggung membantu melancarkan produksi dan pengeluaran ASI, sehingga ibu merasa rileks, rasa lelah setelah melahirkan akan hilang sehingga membantu merangsang keluarnya hormon oksitosin (Wahyuningsih, 2018). Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini bertujuan memberi manfaat ibu menyusui didesa kemawi. Seluruh ibu menyusui dapat memperoleh informasi cara untuk meningkatkan produksi ASI dengan pijat endorphine. Metode yang di gunakan dalam pelaksanaan pijat endorphine terhadap peningkatan produksi ASI, yaitu melakukan penyuluhan dan demonstrasi. Meliputi, pre test, memberikan informasi tentang pijat endorphine terhadap peningkatan produksi ASI, mendemonstrasikan pijat endorphine, dan posttest. Hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara pre test dan pos test diberikan kuesioner yaitu ibu menyusui sebelum diberikan kuesioner yang berpengetahuan baik sebanyak 6 orang (60%), pengetahuan cukup sebanyak 3 orang (30%), dan pengetahuan kurang 1 orang (10%) sedangkan ibu menyusui sesudah diberikan kuesioner yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 9 orang (90%), pengetahuan cukup sebanyak 1 orang (10%) dan pengetahuan kurang 0 orang (0%).

---

## Pendahuluan

Program pembangunan Indonesia bertujuan meningkatkan Indonesia sejahtera dan sehat, maka untuk melaksanakan program tersebut pemerintah berupaya maksimal untuk menurunkan angka kesakitan dan angka kematian (Kemenkes, 2015).

Banyak hal yang mempengaruhi kelancaran ASI, diantaranya kurang pengetahuan ibu, manfaat ASI dan hambatan-hambatan yang mungkin terjadi pada proses menyusui seperti puting susu lecet, payudara bengkak, tersumbatnya saluran *laktiferus* atau *actif lactiferus (lactiferous duct)*, mastitis atau radang payudara, abses payudara, ASI kurang dan hal tersebut seingkali membuat ibu putus asa (Ambarwati, 2014).

Penelitian yang pernah dilakukan di Indonesia terdapat beberapa metode yang digunakan untuk membantu memperlancar produksi ASI yaitu salah satunya pijat Endorphine. *Endorphin massage* adalah teknik sentuhan atau pijatan lembut yang sangat penting untuk memberikan ketenangan dan kenyamanan bagi ibu menyusui. Penelitian telah menunjukkan terapi non-farmakologi ini dapat mengeluarkan hormon endorphin dan hormon oksitosin yang berfungsi memberikan kenyamanan dan ketenangan. Teknik ini termasuk pijatan lembut yang mengaktifkan bulu-bulu halus di kulit berdiri (Wahyuningsih, 2018)

Berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan bidan koordinasi wilayah kerja UPTD Puskesmas Sumowono, didapatkan data bahwa jumlah ibu menyusui di desa kemawi berjumlah 10 orang ibu menyusui. Desa kemawi adalah sebuah desa yang berada di wilayah kerja UPTD Puskesmas Sumowono, terletak di Kecamatan Sumowono, Kabupaten Semarang, Jawa Tengah. Di Desa Kemawi. Pada umumnya pekerjaan masyarakat di desa ini adalah petani. Di Desa kemawi, sebagian besar masyarakat dan ibu

menyusui memiliki tingkat pengetahuan yang rendah tentang pijat endorphine terhadap produksi ASI. Sehingga sering terjadi berbagai komplikasi pada bayi yang dapat meningkatkan angka kesakitan dan kematian ibu dan bayi karena kurangnya ASI pada ibu. Maka dari itu kami tertarik untuk melakukan pengabdian masyarakat di desa kemawi dengan judul “Upaya peningkatan pengetahuan dan keterampilan terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui”.

### Metode

Pelaksanaan kegiatan dengan penyuluhan dan demonstrasi tentang upaya peningkatan pengetahuan dan keterampilan terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui.

Sasaran dalam kegiatan ini adalah Ibu Menyusui di Desa Kemawi Kecamatan Sumowono Kabupaten Semarang. **Tahap pertama** yaitu memberikan pre test kepada ibu-ibu menyusui. **Tahap kedua** yaitu melakukan penyuluhan tentang pijat endorphine terhadap peningkatan produksi ASI menggunakan PPT. **Tahap ketiga** yaitu memberikan pengarahan kepada ibu-ibu agar mencoba atau mempraktekan pijat endorphine erakan. Tahap keempat yaitu melakukan kajian terhadap pengetahuan ibu-ibu melalui post test. Kegiatan ini dilakukan pada bulan November 2022, dengan metode kegiatan berupa penyuluhan, dan demonstrasi pijat endorphine terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui. Sedangkan bentuk kegiatannya meliputi persiapan, pretest, pelaksanaan kegiatan, mendemonstrasikan gerakan pijat endorphine, Evaluasi dan melakukan post test. Persiapan dilakukan dengan melakukan survey awal yang dilakukan di Desa Kemawii dengan mendatangkan Bidan desa kemudian mendata banyaknya ibu menyusui dengan keluhan yang dirasakan. Sarana yang digunakan untuk mendukung kegiatan adalah menggunakan leaflet tentang pentingnya pijat endorphine terhadap peningkatan produksi ASI

### Hasil dan Pembahasan

Kegiatan kelas menyusui dengan memberikan pijat endorphine terhadap peningkatan produksi ASI ini telah dilaksanakan pada tanggal 29 November 2022 08.30-selesai, bertempat di Balai Desa Kemawi daerah Puskesmas Sumowono, Kec.Sumowono, Kabupaten Semarang, Jawa Tengah 50614.

Kegiatan ini dilakukan pada bulan November 2022, dengan metode kegiatan berupa penyuluhan, dan demonstrasi pijat endorphine terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui.

Tingkat Pengetahuan Ibu Tentang Pijat Endorphine, Pengetahuan dibagi menjadi 3 kelompok, yaitu kurang (<60%), sedang (60%-79%), dan baik ( $\geq 80\%$ ). Berikut tabel kategori pengetahuan peserta yang di ambil dari hasil kuesioner yang diberikan kepada ibu menyusui sebelum dan setelah diberikan penyuluhan oleh Tim pelaksana pengabdian masyarakat dapat dilihat pada tabel berikut ini.

No.	Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
1	Baik	6	60 %
2	Cukup	3	30%
3	Kurang	1	10%
Jumlah		10	100%

Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Menyusui Tentang Pijat Endoephine (Post Test)

No.	Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
1	Baik	9	90%
2	Cukup	1	10%
3	Kurang	0	0%
Jumlah		10	100%

Hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara pre test dan pos test diberikan kuesionernya itu ibu menyusui sebelum diberikan kuesioner yang berpengetahuan baik sebanyak 6 orang (60%), pengetahuan cukup sebanyak 3 orang (30%), dan pengetahuan kurang 1 orang (10%) sedangkan ibu menyusui sesudah diberikan kuesioner yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 9 orang (90%), pengetahuan cukup sebanyak 1 orang (10%) dan pengetahuan kurang 0 orang (0%).

Pengetahuan ibu menyusui Sebelum dan sesudah setelah diberikanya materi penyuluhan.

No.		Mean	Median	Minimal	Maximal
1.	Pre Test	81	85	50	100
2.	Post Test	97	100	70	100

Hasil pre tes yang dilakukan didapatkan bahwa nilai terendah yaitu 50 dan tertinggi yaitu 100. Hasil ini menunjukkan bahwa masih kurangnya pengetahuan peserta penyuluhan tentang pijat endorphine untuk meningkatkan produksi ASI.

Penelitian yang dilakukan oleh Beake (2011), memberikan hasil bahwa penyuluhan (Pendidikan kesehatan) menyusui memberi pengaruh yang baik terhadap pengetahuan primipara tentang ASI eksklusif dan tindakan dalam pemberian ASI. Sartono (2012), melakukan penelitian dengan hasil terdapat pengaruh yang signifikan penyuluhan kesehatan kepada ibu terhadap pengetahuan, sikap dan dukungan suami dalam manajemen laktasi.

Distribusi Frekuensi Pendidikan Ibu Menyusui

No.	Pendidikan	Jumlah	Persentase
1	SD	1	10 %
2	SMP	4	40%
3	SMA	5	50%
Jumlah		10	100%

Dari endi diatas dapat dilihat tingkat pendidikan ibu menyusui yang tingkat pendidikannya Sekolah Dasar yaitu 1 orang (10%), SMP sebanyak 4 orang (40%) dan SMA sebanyak 5 orang (50%).

Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang semakin banyak pula pengetahuan yang dimiliki. Sebaliknya semakin pendidikan yang kurang akan menghambat perkembangan sikap seseorang terhadap nilai-nilai yang baru diperkenalkan (Nursalam, 2011).

Berdasarkan teori Notoatmojo (2011), orang berpendidikan kan mempunyai pengetahuan yang akan merubah pola endi dan perilaku sehingga ibu menyusui dengan pendidikan tinggi kan mempunyai pengetahuan tentang ASI dan kan merubah perilakunya agar produksi ASI nya endid. Berdasarkan penelitian ini didukung oleh Budiarti (2010)

bahwa pendidikan SMA dapat lebih cepat merespon apa yang sudah diberikan orang lain terhadapnya. Dibandingkan pendidikan SD atau pun tidak sekolah. Karena ibu yang menyusui berpendidikan SMA tentunya sudah berpengalaman.

Dari hasil pengabdian kepada masyarakat ini dapat dibuktikan bahwa tingkat pengetahuan ibu tentang *massage endorphin* meningkat. Menurut Budiman (2013), terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi antara lain adalah Pendidikan, informasi yang diperoleh daropada media sosial, budaya dan ekonomi, lingkungan sekitar, pengalaman individu beserta usia. Pendidikan digunakan untuk mendapatkan informasi sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup dengan dianggap sebagai penuntun manusia untuk berbuat dan mengisi kehidupan.

Hasil penelitian Azriani dan Handayani (2016) pijat endorphine dapat memberikan rangsangan pada payudara myoepithelial untuk berkontaksi, sehingga ASI dapat dikeluarkan dengan mudah dan lancar. Pemijatan ini dapat mestimulus lancer saraf perifer, meningkatkan rangsangan dan konduksi impuls saraf, dapat melemahkan dan meghentikan rasa sakit dan dapat memperbaiki aliran darah ke jaringan dan organ tubuh. Pemijatan ini juga dapat membuat otot menjadi tidak tegang dan memberikan efek terapeutik yang dapat menimbulkan rasa nyaman dan rileksasi sehingga ibu mengeluarkan ASInya juga lancar

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Saudia dan Ni (2017) yang menunjukkan ada pengaruh endorphin massage terhadap peningkatan produksi ASI dan penurunan skor Edinburgh Post Partum Depression Scale (EPDS). Selain itu, hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Dewi et al. (2017) yang menunjukkan bahwa produksi ASI pada subjek yang diberikan kombinasi pijat punggung dan endorphin massage lebih berpeluang mengalami kelancaran produksi ASI 0,2 kali lebih banyak dibandingkan dengan subjek yang tidak mendapatkan perlakuan.

Menurut penelitian ridawati tentang pengaruh endorphin massage terhadap pengeluaran ASI pada ibu postpartum tahun 2020 dengan hasil Ibu post partum memiliki produksi ASI lancar setelah dilakukan endorphin massage lebih banyak dibandingkan dengan yang tidak dilakukan endorphin massage serta terdapat pengaruh endorphine message terhadap produksi ASI.



Gambar 1.1 Pelaksanaan Kegiatan

**Evaluasi** : Dari semua kegiatan yang telah dilakukan dapat diambil kesimpulan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat dengan memberikan penyuluhan tentang Upaya peningkatan pengetahuan dan keterampilan terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui, ibu-ibu menyusui sangat antusias dalam mengikuti kegiatan ini dan memberikan pertanyaan terkait produksi ASI dan pijat endorphine, kegiatan ini sangat bermanfaat bagi para ibu menyusui untuk menambah wawasan dan pengetahuan tentang seputar ASI serta dapat terwujudnya ibu menyusui yang sehat.

## **Simpulan dan Saran**

### **Simpulan**

Kegiatan Pengabdian Masyarakat melalui tentang upaya peningkatan pengetahuan dan keterampilan terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui, dilaksanakan di Balai Desa Kemawi pada tanggal 29 November 2022. Sasaran pada kegiatan ini adalah Ibu menyusui. Kegiatan dilakukan dengan persiapan, pretest, pelaksanaan kegiatan, mendemonstrasikan gerakan pijat endorphine, Evaluasi dan melakukan post test.

Hasil kegiatan diketahui bahwa sesudah diberi penyuluhan dan cara pijat endorphine terhadap peningkatan produksi ASI, Ibu menyusui mengalami peningkatan, pengetahuan baik sebanyak 10 Ibu menyusui (100%). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan Ibu menyusui setelah diberikan penyuluhan.

### **Saran**

Untuk bidan dan tenaga kesehatan beserta kader dapat memberikan edukasi tentang pijat endorphine terhadap peningkatan produksi ASI

### **Ucapan Terima Kasih**

Peneliti menyampaikan ucapan terimakasih kepada Universitas Ngudi Waluyo, Pembimbing Institusi, pembimbing lahan, pemilik lahan beserta kader dan Ibu menyusui yang bersedia menjadi responden dalam penelitian dan seluruh pihak yang turut menundukan penelitian ini sehingga dapat berjalan dengan lancar.

### **Daftar Pustaka**

- Alza, N., & Megarezky, U. (2020). *Pengaruh Endorphin Massage terhadap Produksi ASI pada Ibu Post Partum di Puskesmas Somba Opu Kabupaten Gowa*. 2(2), 93–98.
- Ambarwati, E, dan Wulandari, D. 2014. *Asuhan Kebidanan Nifas*. Nuha Medika, Yogyakarta.
- Azriani, D., dan Handayani, S.(2016). *The Effect Of Oxytocin Massage On Breast Milk Production*. *Journal Of Dama International Researchers (DIJR)* 1(8): 47-50.
- Budiman dan Riyanto A .(2013). *Kapita Selekta Kuesioner Pengetahuan dan Sikap dalam Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Salemba Medika
- Donsu, J.D.T. (2017). *Psikologi Keperawatan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Hartono, Oktaviani, A., & Nindya, D. (2016). *Jurnal Kebidanan Massase Endorphin Terhadap Volume ASI pada Ibu Post Partum Jurnal Kebidanan, VIII(02)*
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). *Pusat data dan informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*. Diakses dari: <https://www.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin-asi.pdf>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Pusat data dan informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia: Menyusui sebagai dasar kehidupan*. Diakses dari
- Masning, Fibrila, F., & Fairus, M. (2017). *Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Pengeluaran ASI Pada Ibu Post Partum*. X(2), 35–40.

**Prosiding**  
**Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan**  
Universitas Ngudi Waluyo

Nursalam. (2011). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.

Notoatmodjo, S. (2017). *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Pratimi, B. M. A., Ernawati, & Saudia, B. E. P. (2019). *Pengaruh masase*. 8511, 61–69.

Ratnawati, A. (2017). *Pengaruh Massase Endorphin Untuk Meningkatkan Produksi ASI Ibu Post partum*.

Wahyuningsih. (2019). *Asuhan Keperawatan Post Partum* (D. Novidiantoko, Ed.). Deepublish Publisher.

Wahyuningsih, R. (2018). *Efektivitas pijat endorpin dan pijat*.