

# Mentoring and Training on Lactation Massage and Hypnobreastfeeding Relaxation Techniques for Breastfeeding Mothers at the Koja District Health Center North Jakarta

## Pendampingan serta Pelatihan Pijat Laktasi dan Teknik Relaksasi Hypnobreastfeeding bagi Ibu Menyusui di Puskesmas Kecamatan Koja Jakarta Utara

Nina Sunarti, Ragil Supriyono, Ari Susiani  
Akademi Keperawatan Harum, Jakarta, Indonesia  
Email: [nina@akperharum.ac.id](mailto:nina@akperharum.ac.id)

Submitted: 14 March 2024 Revision: 2 September 2024 Accepted: 11 October 2024

### Abstrak

*The postpartum period is the first six weeks after giving birth, which will be a very exciting moment, but also a period of adjustment and healing for the mother. During these weeks, the mother will bond with the baby and they will also undergo postnatal check-ups. Postpartum mothers will adapt both physiologically and psychologically to everyday life. After giving birth, it has its own challenges, especially if you are a new mother. One important thing that cannot be avoided is that mothers must go through phases of change in their physiology and psychology. The aim is to provide education and basic skills training to postpartum mothers to prepare them for the process of breastfeeding their babies at home. This activity was carried out on September 2024 at the Koja District Health Center. Participants in this activity were postpartum mothers on days 1-2 and pregnant women in the third trimester. The methods used in this activity are health training, discussion and practice of lactation massage and hypnobreastfeeding techniques. Assessment is carried out through pre-test and post-test activities carried out by trained staff to provide basic skills regarding lactation massage and hypnobreastfeeding techniques. This evaluation resulted that postpartum mothers and pregnant women have a high level of understanding and skills in lactation massage procedures and hypnobreastfeeding techniques. Mothers are expected to be able to apply the skills they have learned and become peer educators in their environment.*

**Keywords:** *Ineffective breastfeeding; Lactation massage; Hypnobreastfeeding techniques*

### Abstrak

Masa nifas adalah masa selama enam minggu pertama setelah melahirkan, Dimana akan menjadi moment yang sangat menggembirakan, tetapi juga merupakan periode penyesuaian dan penyembuhan bagi ibu. Selama minggu-minggu ini, ibu akan terikat dengan bayi dan mereka juga akan menjalani pemeriksaan pasca melahirkan. Ibu nifas akan menyesuaikan diri baik dari segi fisiologi maupun psikologis dengan kehidupan sehari-hari. Setelah melahirkan, hal tersebut memiliki tantangan tersendiri, terutama jika kamu seorang ibu baru. Salah satu hal penting yang tidak bisa di hindari adalah ibu harus melawati fase perubahan fisiologi dan psikologinya. Tujuannya adalah untuk

memberikan pendidikan dan pelatihan keterampilan dasar pada ibu nifas untuk mempersiapkan proses menyusui bayinya saat dirumah. Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 15 September 2023 bertempat di Puskesmas Kecamatan Koja. Peserta pada kegiatan ini ibu nifas hari ke 1-2 dan ibu hamil Trimester III sebanyak 15 orang. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah pelatihan Kesehatan, diskusi dan praktik pijat laktasi dan tehnik hipnobreastfeeding. Penilaian dilakukan melalui pre-test dan post-test kegiatan yang dilakukan oleh para pengabdian yang terlatih untuk memberikan keterampilan dasar tentang pijat laktasi dan tehnik hipnobreastfeeding. Evaluasi tersebut menghasilkan bahwa ibu nifas dan ibu hamil memiliki tingkat pemahaman dan keterampilan yang tinggi dalam prosedur pijat laktasi dan tehnik hipnobreastfeeding, Para ibu diharapkan dapat menerapkan keterampilan yang telah dipelajarinya dan menjadi *peer* pendidik di lingkungannya.

**Kata Kunci:** Menyusui tidak efektif; Pijat laktasi; Tehnik hipnobreastfeeding

## PENDAHULUAN

Masa nifas adalah masa selama enam minggu pertama setelah melahirkan, Dimana akan menjadi moment yang sangat menggembirakan, tetapi juga merupakan periode penyesuaian dan penyembuhan bagi ibu. Selama minggu-minggu ini, ibu akan terikat dengan bayi dan mereka juga akan menjalani pemeriksaan pasca melahirkan. Ibu nifas akan menyesuaikan diri baik dari segi fisiologi maupun psikologis dengan kehidupan sehari-hari. Setelah melahirkan, hal tersebut memiliki tantangan tersendiri, terutama jika kamu seorang ibu baru.<sup>1</sup> Salah satu hal penting yang tidak bisa di hindari adalah ibu harus melawati fase perubahan fisiologi dan psikologinya.

Perubahan fisiologi yang terjadi pada Ibu nifas adalah ibu akan mengalami perubahan tubuh setelah melahirkan, salah satunya adalah pembengkakan pada payudara. Payudara akan terisi dengan air susu beberapa hari setelah lahir, hal ini normal terjadi. Namun akan menjadi suatu masalah karena pembengkakan bisa membuat tidak nyaman apabila ibu tidak memahami tentang perawatannya. Hal yang menghambat pemberian ASI eksklusif diantaranya adalah karena payudara bengkak yaitu sebesar 25%. Pembengkakan pada payudara akan meningkat seiring waktu, sehingga di butuhkan pengetahuan dan perawatan untuk ibu nifas tentang pijat laktasi yang di padukan dengan tehnik relaksasi hypnobreastfeeding untuk menyeimbangkan antara adaptasi fisiologi dan psikologi pada ibu nifas. Air susu ibu (ASI) adalah sejenis makanan yang baik untuk

---

<sup>1</sup> Cut Susandari, Cipta Pramana, and Yunri Merida, "Edukasi Lancar Meng-ASI-Hi Dengan Pijat Laktasi Di Desa Doy Kecamatan Ulee Kareng Kota Banda Aceh," *Jurnal Pengabdian Sosial* 1, no. 7 (2024): 679–83, <https://doi.org/10.59837/8yt4s387>.

mencapai semua kebutuhan fisik bayi. ASI mengandung sebagian besar bernutrisi hormon elemen dan kekebalan tubuh seorang bayi. Setelah itu bayi hanya akan mendapatkan ASI sampai bayi berumur enam bulan, setelah bayi umur enam bulan bayi akan diberikan makanan pendamping untuk ASI sampai bayi genap umur dua Tahun.<sup>2</sup>

Menyusui tidak efektif merupakan suatu kondisi dimana ibu dan bayi mengalami ketidakpuasan atau kesulitan pada saat menyusui. Kegagalan dalam proses menyusui sering disebabkan karena timbulnya beberapa masalah, baik masalah pada ibu ataupun pada bayinya. Pada sebagian ibu yang tidak paham masalah ini, kegagalan menyusui sering dianggap masalah yang diakibatkan oleh anaknya saja. Masalah menyusui dapat juga diakibatkan karena keadaan khusus, selain itu ibu sering mengeluh bayi menangis atau menolak menyusui sehingga ibu beranggapan bahwa ASI nya tidak cukup, atau ASI nya tidak enak, tidak baik, sehingga sering menyebabkan ibu mengambil keputusan untuk dapat menghentikan menyusui.

Di zaman modern seperti sekarang ini, Dimana informasi sudah dapat di akses dengan mudah kapan dan di manapun, sehingga pada sebagian ibu nifas yang telah memiliki anak lebih dari satu (Multipara) pijat laktasi adalah pengetahuan dasar yang harus sudah di miliki selama masa kehamilan sehingga pada saat proses menyusui ibu sudah siap dengan segala perubahannya. Namun tidak demikian pada ibu baru yang pertama kali memiliki bayi, karena pengetahuan yang di dapat sangat tidak mudah di aplikasikan dalam kenyataannya.<sup>4</sup> Ibu butuh dukungan dan dukungan dalam pemberian ASI dari keluarga, masyarakat dan petugas kesehatan untuk menciptakan generasi yang sehat dan berkualitas.

Manfaat pijat laktasi untuk kesehatan ibu dan bayi artikel yang diterbitkan oleh National Institutes of Health (NIH) mengungkapkan bahwa pijat laktasi memiliki manfaat yang luas, termasuk mempercepat pemulihan pasca persalinan, meningkatkan ikatan emosional antara ibu dan bayi, serta memperkuat sistem kekebalan tubuh bayi melalui ASI yang berkualitas.<sup>3</sup> Tingginya relevansi pijat laktasi dalam praktik menyusui dalam panduan terbaru dari *American Academy of Pediatrics*, pentingnya praktik menyusui dan

---

<sup>2</sup> Z Nisa, "Terhadap Produksi Air Susu Ibu Pada Ibu Postpartum," *Jurnal Ilmiah Bidan* 7, no. 1 (2023): 1-8.

<sup>3</sup> Siti Muawanah and Desi Sariyani, "Pengaruh Pijat Laktasi Terhadap Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Baby Spa Pati," *Jurnal Ilmu Kebidanan Dan Kesehatan (Journal of Midwifery Science and Health)* 12, no. 1 (2021): 7-15, <https://doi.org/10.52299/jks.v12i1.77>.

pemberian ASI eksklusif untuk kesehatan bayi semakin ditekankan. Pijat laktasi menjadi salah satu aspek penting dalam mendukung keberhasilan praktik menyusui.<sup>4</sup>

Pijat laktasi adalah teknik dengan pijat yang dilakukan terhadap kepala, leher, punggung, tulang belakang dan dada yang bertujuan untuk merangsang hormon-hormon prolaktin. Pijat laktasi dapat membantu mengurangi stres, kecemasan, nyeri, ketegangan, dan suasana hati. Keseragaman produksi ASI lebih baik pada ibu menyusui yang mendapat pijat ASI dibandingkan ibu yang tidak mendapat pijat ASI. Banyak faktor yang dapat meningkatkan produksi ASI antara lain makanan bergizi, ketenangan pikiran, dan sering memijat payudara. Sedangkan yang dimaksud dengan *Hypnobreastfeeding* merupakan teknik relaksasi untuk membantu kelancaran proses menyusui. Caranya memasukkan kalimat-kalimat afirmasi yang positif yang membantu proses menyusui di saat ibu dalam keadaan rileks atau sangat berkonsentrasi pada suatu hal.<sup>5</sup>

Banyak ibu di Puskesmas Kecamatan Koja yang belum memiliki pengetahuan yang memadai tentang manfaat pijat laktasi dan tehnik Hypnobreastfeeding dalam meningkatkan produksi dan aliran ASI. Hal ini dapat mengakibatkan kurangnya minat atau kesadaran untuk mencoba teknik ini sebagai solusi untuk masalah menyusui. Tingginya Angka Penggunaan Susu Formula, di Puskesmas Kecamatan Koja dapat menjadi masalah, terutama jika ibu menghadapi kesulitan dalam menyusui. Kurangnya pemahaman tentang manfaat menyusui dan kepercayaan diri yang rendah dalam kemampuan menyusui dapat mendorong ibu untuk lebih memilih susu formula. Kurangnya Dukungan Sosial dan Keluarga, dari keluarga sangat penting dalam keberhasilan praktik menyusui. Namun, di beberapa Kelurahan, mungkin terdapat kurangnya dukungan atau bahkan stigma terhadap praktik menyusui, yang dapat menghambat ibu dalam mencoba atau mempertahankan praktik menyusui.

Berdasarkan hal tersebut maka dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul “Pendampingan Dan Pelatihan Pijat Laktasi Dan Teknik Relaksasi Hypnobreastfeeding Bagi Ibu Menyusui Di Puskesmas Kecamatan Koja Jakarta Utara” pada ibu menyusui di Puskesmas Kecamatan Koja. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu dalam upaya melakukan

---

<sup>4</sup> Ida Sofiyanti, Fitria Primi Astuti, and Hapsari Windayanti, “Penerapan Hypnobreastfeeding Pada Ibu Menyusui,” *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)* 2, no. 2 (2019): 84–89, <https://doi.org/10.35473/ijm.v2i2.267>.

<sup>5</sup> Siti Muawanah and Desi Sariyani, “Pengaruh Pijat Laktasi Terhadap Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Baby Spa Pati.”

pijat Laktasi. Oleh karena itu diperlukan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan melalui kerjasama institusi pendidikan kesehatan dan instansi kesehatan (Puskesmas) yang salah satu tujuannya untuk tercapainya keterampilan pijat laktasi dan tehnik Hypnobreastfeeding pada ibu menyusui di Puskesmas Kecamatan Koja Jakarta Utara.

## **METODE**

Kegiatan pengabdian Masyarakat yang dilakukan pada tanggal 27 Januari 2024 di Puskesmas Kecamatan Koja Jakarta Utara dengan Jumlah peserta yang hadir dalam kegiatan adalah 15 orang yang terdiri dari 5 orang ibu nifas dan 10 orang ibu hamil Trimester III. Diawali dengan kegiatan pembukaan oleh Ketua Tim pengabdian. Acara dilanjutkan dengan pelaksanaan *Pre-Test* terlebih dahulu dengan tujuan untuk mengukur kemampuan peserta sebelum kegiatan inti diberikan.

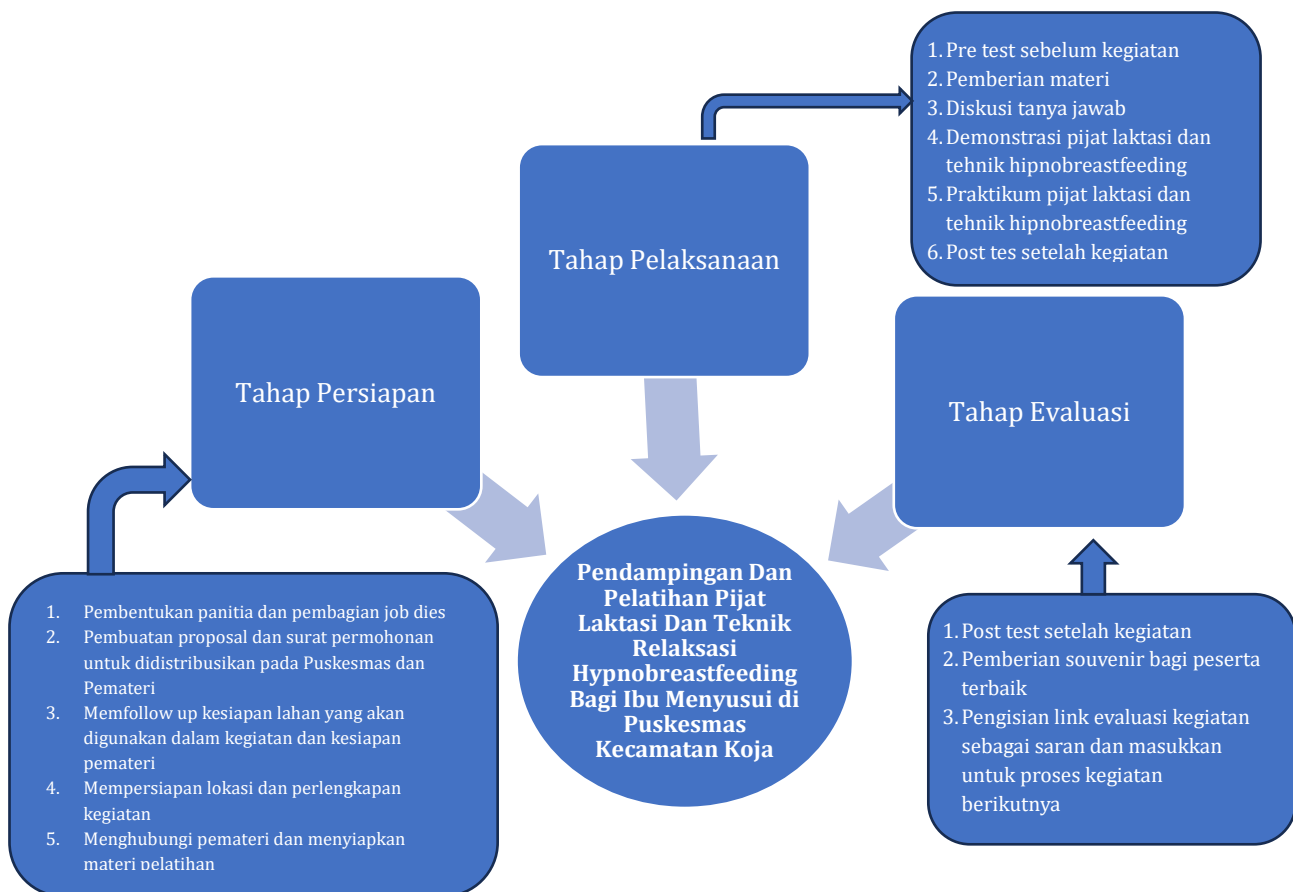
### **Tahap 1. Persiapan**

Pada tahap persiapan yang pertama dilakukan adalah pembentukan panitia pada tanggal 1 September 2023 dan pembagian *jobdies* dari masing-masing petugas. Tim pengabdian membuat proposal dan surat permohonan kegiatan pada tanggal 15 September 2023 yang akan disampaikan ke Puskesmas Kecamatan Koja Jakarta Utara yang akan dijadikan lokasi pengabdian dan mengambil pasien-pasien yang sedang melakukan kunjungan dan rawatan nifas sebagai peserta dalam kegiatan, pengabdian juga membuat surat permohonan pada pemateri. Tim pengabdian akan mendistribusikan surat-surat tersebut dan selanjutnya *follow up* Kembali. Kegiatan *follow up* juga dilakukan pada kesiapan pemateri serta bahan materi. Pada H-1 tim pengabdian akan menyiapkan tempat dan perlengkapan yang akan dibutuhkan dalam kegiatan.

### **Tahap 2. Pelaksanaan**

Tahap pelaksanaan dilakukan pada Tanggal 15 September 2023 dengan menggunakan metode pendidikan kesehatan dengan presentasi, demonstrasi dan pendidikan kesehatan langsung dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan peserta tentang pijat laktasi dan tehnik hipnobreastfeeding melalui ceramah interaktif. Sebelum diberikan materi peserta diberikan *pre tes test* terlebih dahulu dengan materi

yang akan diberikan dengan tujuan untuk mengukur kemampuan peserta sebelum kegiatan. Adapun kegiatan penyuluhan meliputi: materi pertama oleh Ns. Nina Sunarti, M.Kep tentang Air Susu Ibu. Materi kedua oleh Ns. Wiwik Sofiah, APP, M.Kep. tentang pijat laktasi dan tehnik *hipnobreastfeeding*. Dilanjutkan dengan Demonstrasi dan praktikum pijat laktasi dan tehnik *hipnobreastfeeding*. Media yang di gunakan dalam kegiatan ini adalah berupa *leaflet*, power point, dan demonstrasi baik menggunakan video atau secara langsung pada manekin. Kegiatan di lakukan pada 5 orang ibu nifas dan 10 ibu hamil Trimester III. Setelah kegiatan peserta di berikan *post test* kembali dengan materi yang telah diterima dari hasil kegiatan, yang akhirnya akan menjadi tolak ukur dalam keberhasilan kegiatan.



Figur 1. Alur Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat

### Tahap 3. Evaluasi

Dalam tahap evaluasi kegiatan yang di lakukan pada tanggal 15 September 2023, untuk mengukur tingkat keberhasilan kegiatan para peserta kegiatan di berikan pre-test sebelum dan *post test* sesudah pemberian materi kepada peserta yang berisi pertanyaan

terkait dengan materi inti. Kemampuan keberhasilan praktik langsung oleh kelompok sasaran. Hasil evaluasi akan dijadikan tolak ukur untuk mengukur keberhasilan kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu nifas dan ibu hamil tentang pijat laktasi dan tehnik *hipnobreastfeeding*.

## HASIL

Pendampingan Dan Pelatihan Pijat Laktasi Dan Teknik Relaksasi Hypnobreastfeeding Bagi Ibu Menyusui di Puskesmas Kecamatan Koja yang diberikan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan Pelatihan Pijat Laktasi Dan Teknik Relaksasi Hypnobreastfeeding Bagi Ibu Menyusui dengan skor pengetahuan sebagai berikut :

No	Inisial Peserta	Pre Test	Post Tes
1	Ibu E	50	80
2	Ibu W	40	90
3	Ibu A	60	100
4	Ibu I	30	80
5	Ibu G	40	80
6	Ibu N	20	90
7	Ibu N	50	80
8	Ibu S	50	80
9	Ibu H	60	100
10	Ibu B	50	80
11	Ibu K	40	80
12	Ibu A	60	100
13	Ibu A	30	80
14	Ibu L	20	80
15	Ibu C	50	80

Figur 2. Hasil evaluasi pre dan post pengetahuan peserta tentang Pelatihan Pijat Laktasi Dan Teknik Relaksasi Hypnobreastfeeding Bagi Ibu Menyusui



Figur 3. Hasil evaluasi pengetahuan peserta tentang Pelatihan Pijat Laktasi Dan Teknik Relaksasi Hypnobreastfeeding Bagi Ibu Menyusui

Hasil evaluasi ini diberikan kepada setiap peserta dalam bentuk skor, yaitu hasil jawaban benar dibagi jumlah soal dikalikan 100. Proses evaluasi dilakukan dengan memeriksa jawaban peserta atas pertanyaan-pertanyaan. Umpan balik diminta atau diberikan selama diskusi dan latihan. Penilaian akhir dilakukan dengan memberikan *post-test* kepada peserta yang terdiri dari soal-soal yang sama dengan *pre-test*. Skor *post test* dibandingkan dengan skor *pre test*. Jika skor *post test* lebih tinggi dari skor *pre test*, maka ukuran metodologi yang diberikan berhasil meningkatkan pengetahuan peserta.



Figur 4. Ceramah Materi tentang Air Susu Ibu



Figur 5. Ceramah Materi pijat laktasi dan tehnik hipnobreastfeeding



Figur 6. Peserta Pengabdian kepada masyarakat

Para ibu terlihat sangat intens saat mengikuti sesi latihan. Banyak pertanyaan yang muncul, terutama ketika data dan pengalaman disajikan. Hasil Pengamatan menunjukkan para ibu belum mengetahui secara detail. Secara khusus, kegiatan ini di selenggarakan dengan maksud dan tujuan agar para ibu mampu memberikan pijat laktasi dan tehnik hipnobreastfeeding baik bagi dirinya sendiri maupun orang yang ada disekitarnya yang membutuhkan ilmu tersebut. Hal ini merupakan hasil analisa terhadap permasalahan yang ditemui antara lain kurangnya pemahaman dan keterampilan para ibu dalam manajemen laktasi, kurangnya pemahaman dan keterampilan para ibu dalam tehnik pijat laktasi dan tehnik hipnobreastfeeding.

Selama kegiatan pelatihan, permasalahan ini ditangani dengan baik oleh tim. Dalam perawatan payudara, salah satu keterampilan yang harus dimiliki oleh para ibu adalah pijat laktasi dan tehnik hipnobreastfeeding. Secara keseluruhan, proses pelaksanaan kegiatan berjalan lancar dan tidak ada kendala berarti yang muncul. Untuk mengetahui efektivitas kegiatan ini, perlu meninjau kembali apa yang telah dipelajari pada kegiatan berikut dan mengevaluasi keterampilan pertolongan pertama dalam situasi darurat.

## PEMBAHASAN

Pada masa nifas terjadi perubahan-perubahan psikis ataupun fisik baik primipara maupun multipara.<sup>6</sup> Salah satu yang akan terjadi adalah pada proses menyusui yang merupakan suatu proses alamiah, namun sering ibu tidak berhasil atau menghentikan menyusui bayinya karena kurangnya pengalaman pada ibu primipara atau juga karena ibu merasa air susunya tidak cukup dan tidak keluar pada hari pertama kelahiran bayi.<sup>7</sup> Dalam hasil penelitian sebelumnya mengatakan bahwa peningkat produksi ASI dipengaruhi oleh umur dan fisik. ibu yang usianya lebih dominan muda atau kurang dari 35 tahun akan lebih banyak untuk memproduksi ASI dibandingkan ibu yang usianya dominan lebih tua, periode ini disebut merupakan hal terpenting dalam menyusui.<sup>8</sup> Hal ini sejalan dengan data yang di temukan di lapangan, bahwasannya ibu muda lebih mudah dalam proses pengeluaran ASI.

Dengan peningkatan pengetahuan pada ibu nifas, dapat menerapkan sikap untuk melakukan perawatan payudara,<sup>9</sup> khususnya untuk primipara karena belum adekuatnya pengalaman yang dimiliki. Apabila ditunjang dengan pengetahuan yang baik, maka akan mempengaruhi sikap ibu untuk melakukan perawatan payudara secara baik, benar dan teratur.<sup>10</sup>

ASI adalah asupan nutrisi yang penting bagi bayi dan harus dipenuhi. Artinya, kelancaran ASI merupakan hal yang cukup krusial. <sup>11</sup>Mengingat banyaknya manfaat ASI eksklusif untuk bayi, Ibu pasti merasa khawatir apabila produksi ASI tidak lancar

---

<sup>6</sup> Igna Siti Napilah, Hj. Yulia, and Endang Astiriyani, "Pengaruh Hypnobreastfeeding Pada Ibu Hamil Trimester Iii Terhadap Kecukupan Asi Pada Bayi Di Puskesmas Kahuripan Kecamatan Tawang Kota Tasikmalaya Tahun 2018," *Jurnal Kesehatan Bidkesmas Respati 2*, no. 9 (2018): 1–9, <https://doi.org/10.48186/bidkes.v2i9.86>.

<sup>7</sup> Henny Fitriani, Jehani Fajar Pangestu, and Eqka Hartikasih, "Volume 7 Nomor 1 , Januari 2021 , Hlm 9 - 14 P - ISSN 2460 - 1853 , E - ISSN 2715 - 727X Efektifitas Pijat Oksitosin Dan Endorphin Pada Pengeluaran Asi Ibu Postpartum Di Puskesmas Alianyang Effectiveness Of Oxytosin And Endorphin Massage In Output Breast " 7 (2021).

<sup>8</sup> Indria Uswatun Hasanah and Annisa Andriyani, "Penerapan Pijat Laktasi Untuk Meningkatkan Produksi ASI Pada Ibu Post Partum," *Indogenius 2*, no. 1 (2023): 17–23, <https://doi.org/10.56359/igi.v2i1.133>.

<sup>9</sup> Napilah, Yulia, and Astiriyani, "Pengaruh Hypnobreastfeeding Pada Ibu Hamil Trimester Iii Terhadap Kecukupan Asi Pada Bayi Di Puskesmas Kahuripan Kecamatan Tawang Kota Tasikmalaya Tahun 2018."

<sup>10</sup> Zhavira Fiorent, Netty Herawaty Purba, and Febri Hartini Janet Laga, "Implementasi Asuhan Kebidanan Pada Ibu Post Partum Dengan Masalah Menyusui," *Jurnal Kesehatan Tambusai 2*, no. 4 (2021): 291–301, <https://doi.org/10.31004/jkt.v2i4.3186>.

<sup>11</sup> Yuda Muhara Sari and Eliyawati Eliyawati, "Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Nifas Dengan Hypnobreastfeeding," *Ahmar Metastasis Health Journal 2*, no. 3 (2022): 118–25, <https://doi.org/10.53770/amhj.v2i3.146>.

sehingga mengganggu proses pemberian ASI. Namun tak sedikit ibu yang mengalami kendala seperti puting terasa nyeri, payudara bengkak, hingga produksi ASI tersumbat yang menghambat proses menyusui.<sup>121314</sup>

Pijat laktasi adalah salah satu solusi terbaik untuk masalah ini, terlebih jika ditemukan sumbatan pada payudara.<sup>15</sup> Namun, belum semua ibu memahami bagaimana cara pijat laktasi yang benar. Pijatan dapat dijadikan sebagai suatu terapi non-farmakologi untuk merangsang oksitosin agar mempercepat terjadinya onset laktasi.<sup>16</sup> Oksitosin sendiri dikenal sebagai hormon keibuan, hormon anti-stres, dan hormon cinta. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan sebelumnya menyimpulkan bahwa pijat laktasi yang dilakukan pada area leher tulang belakang dan payudara bertujuan untuk merangsang hormon.<sup>17</sup> Pijat laktasi yang dilakukan bermanfaat untuk melancarkan produksi ASI, menghilangkan stres dan kecemasan meningkatkan mood dan mendorong ibu untuk perawatan payudara penuh kasih, mempersiapkan fisik ibu, emosional, dan mental ibu menghadapi masa nifas.<sup>1819</sup>

Selanjutnya, penelitian lain menunjukkan peningkatan ASI cukup pesat pada ibu yang menerima pijat laktasi. Dapat dilihat bahwa produksi ASI ibu menyusui meningkat setelah pijat laktasi dilakukan secara tertatur dan rutin. Jaringan payudara mengandung banyak limfatik dan pembuluh darah, dan pembuluh darah yang tersumbat

---

<sup>12</sup> Hasanah and Andriyani, "Penerapan Pijat Laktasi Untuk Meningkatkan Produksi ASI Pada Ibu Post Partum."

<sup>13</sup> Yudita Ingga Hindiarti and Rizka Nur Khofifah, "Hubungan Pendidikan Kesehatan Melalui Video Berbasis Android Dengan Pengetahuan Ibu Tentang Teknik Menyusui Yang Benar Di Wilayah Kerja Puskesmas Cigayam Tahun 2020," *Journal of Midwifery and Public Health* 3, no. 1 (2021): 31, <https://doi.org/10.25157/jmph.v3i1.4531>.

<sup>14</sup> Sari and Eliyawati, "Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Nifas Dengan Hypnobreastfeeding."

<sup>15</sup> Hasanah and Andriyani, "Penerapan Pijat Laktasi Untuk Meningkatkan Produksi ASI Pada Ibu Post Partum."

<sup>16</sup> Susandari, Pramana, and Merida, "Edukasi Lancar Meng-ASI-Hi Dengan Pijat Laktasi Di Desa Doy Kecamatan Ulee Kareng Kota Banda Aceh."

<sup>17</sup> Fiorent, Herawaty Purba, and Hartini Janet Laga, "Implementasi Asuhan Kebidanan Pada Ibu Post Partum Dengan Masalah Menyusui."

<sup>18</sup> Hasanah and Andriyani, "Penerapan Pijat Laktasi Untuk Meningkatkan Produksi ASI Pada Ibu Post Partum."

<sup>19</sup> Susandari, Pramana, and Merida, "Edukasi Lancar Meng-ASI-Hi Dengan Pijat Laktasi Di Desa Doy Kecamatan Ulee Kareng Kota Banda Aceh."

menyebabkan produksi dan aliran ASI tidak merata.<sup>202122</sup> Untuk menghindarinya, ibu hamil atau ibu menyusui disarankan untuk melakukan pijat laktasi. Pijatan yang dilakukan sama dengan pijat relaksasi umum untuk meningkatkan produksi ASI.<sup>23</sup> Poin-poin tertentu yang ditekankan dalam upaya melancarkan ASI adalah dengan menenangkan psikologis ibu, merangsang produksi ASI yang sebelumnya tidak ada atau terganggu menjadi lancar. Pijat laktasi membersihkan saluran dan merangsang produksi ASI sehingga saluran menjadi lebih lancar.<sup>2425</sup>

Kabar baiknya, pijat laktasi tidak perlu bantuan profesional. Pijat laktasi sangat sederhana sehingga ibu bisa melakukannya sendiri. Yang ibu butuhkan hanyalah sedikit bimbingan. Dengan melakukannya secara mandiri ibu akan bisa langsung menganalisa untuk gerakan yang kurang nyaman dan hasil yang di dapat jika rutin melakukan pijat laktasi. Gerakan pijat laktasi dapat memicu produksi hormon oksitosin, yaitu hormon yang berperan penting dalam proses pengeluaran ASI. Ibu bisa mulai dengan memijat secara lembut bagian payudara, kemudian dilanjutkan dengan bantuan suami/anggota keluarga lain untuk Melakukan pijatan pada tengkuk, punggung, bahu, lalu pinggang. Pijatan tersebut akan membuat otot-otot tubuh menjadi rileks, sirkulasi darah lebih lancar, dan tentunya pikiran menjadi tenang.<sup>26</sup> Pikiran yang tenang akan membuat produksi dan kerja hormon oksitosin semakin lancar. <sup>27</sup>.

Pijat laktasi yang sudah dilakukan akan membuat payudara ibu akan terasa menjadi sangat menjadi lebih bersih lembut dan elastis sehingga akan memudahkan bayinya untuk menyusu, sehingga akan menghindari ibu agar tidak mengalami cedera/ puting

---

<sup>20</sup> Hasanah and Andriyani, "Penerapan Pijat Laktasi Untuk Meningkatkan Produksi ASI Pada Ibu Post Partum."

<sup>21</sup> Napilah, Yulia, and Astiriyani, "Pengaruh Hypnobreastfeeding Pada Ibu Hamil Trimester Iii Terhadap Kecukupan Asi Pada Bayi Di Puskesmas Kahuripan Kecamatan Tawang Kota Tasikmalaya Tahun 2018."

<sup>22</sup> Siti Muawanah and Desi Sariyani, "Pengaruh Pijat Laktasi Terhadap Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Baby Spa Pati."

<sup>23</sup> Napilah, Yulia, and Astiriyani, "Pengaruh Hypnobreastfeeding Pada Ibu Hamil Trimester Iii Terhadap Kecukupan Asi Pada Bayi Di Puskesmas Kahuripan Kecamatan Tawang Kota Tasikmalaya Tahun 2018."

<sup>24</sup> Siti Muawanah and Desi Sariyani, "Pengaruh Pijat Laktasi Terhadap Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Baby Spa Pati."

<sup>25</sup> Hindiarti and Khofifah, "Hubungan Pendidikan Kesehatan Melalui Video Berbasis Android Dengan Pengetahuan Ibu Tentang Teknik Menyusui Yang Benar Di Wilayah Kerja Puskesmas Cigayam Tahun 2020."

<sup>26</sup> Siti Muawanah and Desi Sariyani, "Pengaruh Pijat Laktasi Terhadap Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Baby Spa Pati."

<sup>27</sup> Siti Muawanah and Desi Sariyani.

ibu lecet pada payudara pada saat bayi menyusui ibunya.<sup>28</sup> Sehingga apabila payudara yang sering untuk menyusui akan semakin meningkatkan pula produksi ASI yang akan diproduksi ibu untuk bayi pada saat bayi menyusui.<sup>29,30</sup>

Aktivitas ini akan lebih baik lagi hasilnya jika di padukan dengan terapi Hypnobreastfeeding. Teknik *Hypnobreastfeeding* adalah metode yang dilakukan dengan memanfaatkan alam bawah sadar untuk melancarkan produksi air susu ibu (ASI) pada ibu menyusui.<sup>31</sup>

## KESIMPULAN

Pijat laktasi dan tehnik hipnobreastfeeding dapat dilakukan sebagai salah satu rekomendasi untuk ibu menyusui dalam meningkatkan produksi ASI selama menyusui. Selain itu pijat laktasi merupakan salah satu upaya dalam melakukan perawatan payudara. Jadi pijat laktasi dan tehnik hipnobreastfeeding dapat mengurangi bengkak dan juga nyeri pada payudara serta untuk peningkatan produksi ASI melalui rangsangan hisapan pada bayi sehingga ibu akan merasa nyaman selama proses menyusui dan bayi akan merasakan puas selama menyusui, kebutuhan nutrisi bayi pun akan terpenuhi melalui ASI eksklusif. Selain itu tindakan pijat laktasi dan tehnik hipnobreastfeeding dapat diajarkan Secara mandiri di rumah kepada ibu menyusui khususnya pada ibu *post partum primipara* dimana hal ini dapat mencegah terjadinya masalah yang akan dialami pada ibu *post partum* selama menyusui. Peserta yang telah menyelesaikan pelatihan psikomotor/fungsional dan mampu mengaplikasikannya, antara lain pijat laktasi dan tehnik hipnobreastfeeding.

## ACKNOWLEDGEMENTS

Pengabdian mengucapkan terimakasih Kepada Kepala Puskesmas beserta staf yang telah memberikan izin kepada pengabdian untuk melaksanakan kegiatan demi terselenggaranya pengabdian yang di adakan oleh Akademi Keperawatan Harum Jakarta.

---

<sup>28</sup> Sofiyanti, Astuti, and Windayanti, "Penerapan Hypnobreastfeeding Pada Ibu Menyusui."

<sup>29</sup> Fiorent, Herawaty Purba, and Hartini Janet Laga, "Implementasi Asuhan Kebidanan Pada Ibu Post Partum Dengan Masalah Menyusui."

<sup>30</sup> Hasanah and Andriyani, "Penerapan Pijat Laktasi Untuk Meningkatkan Produksi ASI Pada Ibu Post Partum."

<sup>31</sup> Sofiyanti, Astuti, and Windayanti, "Penerapan Hypnobreastfeeding Pada Ibu Menyusui."

Tidak lupa pengabdian mengucapkan terima Kepada Akademi Keperawatan Harum Jakarta yang telah membiayai kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

## **REFERENSI**

Fiorent, Zhavira, Netty Herawaty Purba, and Febri Hartini Janet Laga.

“Implementasi Asuhan Kebidanan Pada Ibu Post Partum Dengan Masalah Menyusui.” *Jurnal Kesehatan Tambusai* 2, no. 4 (2021): 291–301.  
<https://doi.org/10.31004/jkt.v2i4.3186>.

Fitriani, Henny, Jehani Fajar Pangestu, and Eqka Hartikasih. “Efektifitas Pijat Oksitosin Dan Endorphen Pada Pengeluaran Asi Ibu Postpartum Di Puskesmas Aliyang Effectiveness Of Oxytosin And Endorphen Massage In Output Breast.” *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*, 7, no. 1 (2021): 9-14.  
<https://doi.org/10.30602/jkk.v7i1.706>.

Hasanah, Indria Uswatun, and Annisa Andriyani. “Penerapan Pijat Laktasi Untuk Meningkatkan Produksi ASI Pada Ibu Post Partum.” *Indogenius* 2, no. 1 (2023): 17–23. <https://doi.org/10.56359/igj.v2i1.133>.

Hindiarti, Yudita Ingg, and Rizka Nur Khofifah. “Hubungan Pendidikan Kesehatan Melalui Video Berbasis Android Dengan Pengetahuan Ibu Tentang Teknik Menyusui Yang Benar Di Wilayah Kerja Puskesmas Cigayam Tahun 2020.” *Journal of Midwifery and Public Health* 3, no. 1 (2021): 31.  
<https://doi.org/10.25157/jmph.v3i1.4531>.

Napilah, Igna Siti, Hj. Yulia, and Endang Astiriyani. “Pengaruh Hypnobreastfeeding Pada Ibu Hamil Trimester Iii Terhadap Kecukupan Asi Pada Bayi Di Puskesmas Kahuripan Kecamatan Tawang Kota Tasikmalaya Tahun 2018.” *Jurnal Kesehatan Bidkesmas Respati* 2, no. 9 (2018): 1–9.  
<https://doi.org/10.48186/bidkes.v2i9.86>.

Nisa, Z. “Terhadap Produksi Air Susu Ibu Pada Ibu Postpartum.” *Jurnal Ilmiah Bidan* 7, no. 1 (2023): 1–8.

Sari, Yuda Muhara, and Eliyawati Eliyawati. “Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Nifas Dengan Hypnobreastfeeding.” *Ahmar Metastasis Health Journal* 2, no. 3

(2022): 118–25. <https://doi.org/10.53770/amhj.v2i3.146>.

Siti Muawanah, and Desi Sariyani. “Pengaruh Pijat Laktasi Terhadap Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Baby Spa Pati.” *Jurnal Ilmu Kebidanan Dan Kesehatan (Journal of Midwifery Science and Health)* 12, no. 1 (2021): 7–15. <https://doi.org/10.52299/jks.v12i1.77>.

Sofiyanti, Ida, Fitria Primi Astuti, and Hapsari Windayanti. “Penerapan Hypnobreastfeeding Pada Ibu Menyusui.” *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)* 2, no. 2 (2019): 84–89. <https://doi.org/10.35473/ijm.v2i2.267>.

Susandari, Cut, Cipta Pramana, and Yunri Merida. “Edukasi Lancar Meng-ASI-Hi Dengan Pijat Laktasi Di Desa Doy Kecamatan Ulee Kareng Kota Banda Aceh.” *Jurnal Pengabdian Sosial* 1, no. 7 (2024): 679–83. <https://doi.org/10.59837/8yt4s387>.



Servire: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat by <https://jurnal.widyaagape.ac.id/index.php/servire/> is licensed under a Lisensi Creative Commons Atribusi-BerbagiSerupa 4.0 Internasional