

# Servire 4.2.1 Pendampingan Dan Pelatihan Pijat Laktasi Dan Teknik Relaksasi.docx

*by* STT Moriah

---

**Submission date:** 24-Dec-2024 05:47PM (UTC+0900)

**Submission ID:** 2435459116

**File name:** Servire\_4.2.1\_Pendampingan\_Dan\_Pelatihan\_Pijat\_Laktasi\_Dan\_Teknik\_Relaksasi.docx (788.18K)

**Word count:** 3421

**Character count:** 22630



## **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, Wiwik Sofiah**  
Akademi Keperawatan Harum, Jakarta, Indonesia  
Email: nina@akperharum.ac.id

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

**1**

#### **Abstract:**

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

#### **1** **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

<sup>1</sup> 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

<sup>1</sup> 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>2</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.<sup>1</sup> Air susu ibu (ASI) adalah sejenis makanan yang baik untuk mencapai semua kebutuhan fisik bayi. ASI mengandung sebagian besar bernutrisi

<sup>1</sup> Kementkes RI. Dukung Ibu Bekerja Beri ASI Eksklusif. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2015).

**Commented [M1]:** 1.Seluruh footnote dibuat otomatis:  
References -> Insert Footnote  
2.Footnote menggunakan aplikasi sitasi, seperti Zotero, Mendeley.

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>6</sup> Tingginya relevansi pijat laktasi dalam praktik menyusui dalam panduan terbaru dari *American Academy of Pediatrics*, pentingnya praktik menyusui dan pemberian ASI eksklusif untuk kesehatan bayi semakin ditekankan. Pijat laktasi menjadi salah satu aspek penting dalam mendukung keberhasilan praktik menyusui.<sup>7</sup>

<sup>1</sup> \_\_\_\_\_  
<sup>2</sup> Nurkofifah, R., Hindriyati, Y, I. Hubungan Pendidikan Kesehatan Melalui Video Berbasis Android Dengan Pengetahuan Ibu tentang teknik menyusui yang benar di wilayah kerja puskesmas gigayam (2021).  
<sup>5</sup> Zubaidah, et al. Asuhan Keperawatan Nifas. (2021).

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.<sup>3</sup> Sedangkan yang dimaksud dengan Hypnobreastfeeding

<sup>6</sup>National Institutes of Health, 2021

<sup>7</sup>American Academy of Pediatrics, 2020

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>4</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

<sup>3</sup> Muwawarmah, dan S., Sariyanti,D. Pengaruh Pijat Laktasi Terhadap Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Menyusui. *Jurnal Ilmiah Ilmu Dan Kesehatan*. (2021)

<sup>4</sup> Saputri, T.M., Kadir, A., dkk. Faktor yang berhubungan dengan kelancaran ASI ibu post partum di RSKD ibu dan anak Siti Fatimah Makasar, *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis Vol 10*. (2017).

Utara" pada ibu menyusui di Puskesmas Kecamatan Koja. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu dalam upaya melakukan 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 memfollow 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.

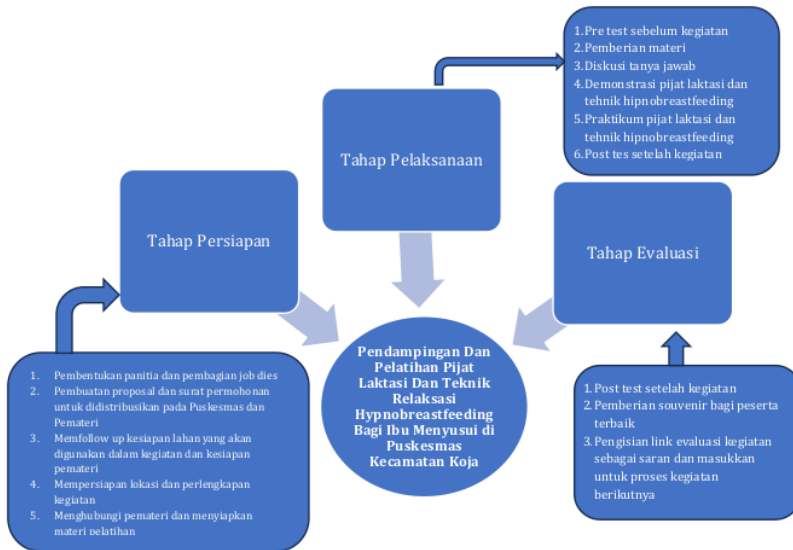
### Tahap 2. Pelaksanaan

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 di berikan *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.

### **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.



Figur 1. Alur Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat

## HASIL DAN PEMBAHASAN

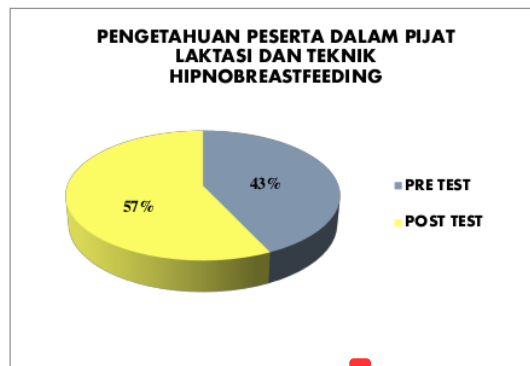
### Hasil

1. 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. Menyusui juga 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. Pengetahuan sangatlah penting untuk ibu nifas dalam menerapkan sikap dilakukannya perawatan payudara, khususnya untuk primipara karena belum adekuatnya pengalaman yang dimiliki. Apabila ditunjang dengan pengetahuan yang baik, maka akan memengaruhi sikap ibu untuk melakukan perawatan payudara secara baik, benar dan teratur.

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

Pijat laktasi adalah salah satu solusi terbaik untuk masalah ini, terlebih jika ditemukan sumbatan pada payudara. 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. Oksitosin sendiri dikenal sebagai hormon keibuan, hormon anti-stres, dan hormon cinta.

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. Anda bisa mulai dengan memijat secara lembut bagian payudara, kemudian dilanjutkan ke tengkuk, punggung, bahu, lalu pinggang. Pijatan tersebut akan membuat otot-otot tubuh menjadi rileks, sirkulasi darah lebih lancar, dan tentunya pikiran menjadi tenang. Pikiran yang tenang akan membuat produksi dan kerja hormon oksitosin semakin lancar. Aktivitas ini akan lebih baik lagi hasilnya jika di padukan dengan terapi hypnobreastfeeding. Hypnobreastfeeding adalah metode yang dilakukan dengan memanfaatkan alam bawah sadar untuk melancarkan produksi air susu ibu (ASI) pada ibu menyusui.

Pelatihan pijat laktasi dan tehnik hypnobreastfeeding harus terus menerus di update. Mengembangkan dan melatih kemampuan para ibu di rumah dan masyarakat.

Pihak Puskesmas dapat bekerjasama dengan pendidikan keperawatan dalam memberikan edukasi dan pelatihan pada para ibu di lingkungan setiap tahun. Bagi ibu dan pembaca pada umumnya diharapkan hasil pengabdian ini dapat diimplementasikan sebagai upaya dalam peningkatan produksi ASI dengan pijat laktasi dan tehnik *hipnobreastfeeding*.

**Commented [A2]:** Perlu dijelaskan dalam pembahasan berdasarkan hasil PKM apa yang menjadi poin-poin kelebihan dan kelemahan dari hasil PKM yang didukung dengan sumber pustaka/referensi. Kemudian apa saran-saran untuk PKM selanjutnya.

### 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*.

### PENGAKUAN

Pengabdian mengucapkan terimakasih kepada Kepala Puskesmas beserta staf yang telah memberikan izin kepada pengabdian untuk meminjamkan tempat demi terselenggaranya kegiatan pengabdian yang di adakan oleh Akademi Keperawatan Harum Jakarta. Tidak lupa pengabdian mengucapkan terima kepada Akademi Keperawatan Harum Jakarta yang telah membiayai kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

### REFERENSI

American Academy of Pediatrics. (2020). The effects of lactation massage on breastfeeding outcomes. *Pediatrics*, 145(3), e20201234. doi:10.1542/peds.2020-1234

- Andriyani, A., & Hasanah, I. U. (2023). Penerapan Pijat Laktasi untuk Meningkatkan Produksi ASI Pada Ibu Post Partum.  
<https://genius.inspira.or.id/index.php/indogenius/article/view/133>
- Aritohang, J. & Simanjuntak, Y. TO. (2021). Asuhan Kebidanan pada Masa Nifas. Yogyakarta : CV Budi Utama. <http://repo.poltekkestasikmalaya.ac.id/806/>
- Angraini, Yetti. 2012. Pelayanan Keluarga Berencana. Yogyakarta: Yohima Press.  
<https://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JKM/article/view/1414>
- Dinas Kesehatan Provinsi Bali. (2016). Profil Kesehatan Provinsi Bali, 282. Retrieved from  
[http://www.depkes.go.id/resources/download/profil/PROFIL\\_KES\\_PROVINSI\\_2012/17\\_Profil\\_Kes.Prov.Bali\\_2012.pdf](http://www.depkes.go.id/resources/download/profil/PROFIL_KES_PROVINSI_2012/17_Profil_Kes.Prov.Bali_2012.pdf)
- Eliyawati, & Sari, Y. M. (2022). Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Nifas dengan Hypnobreastfeeding.  
<https://journal.ahmareduc.or.id/index.php/AMHJ/article/view/146>
- Fitiani, dkk. (2021). Efektifitas Pijat Oksitosin Dan Endorphin Pada Pengeluaran Asi Ibu Postpartum Di Puskesmas Alianyang Kota Pontianak. Jurnal Kebidanan Khatulistiwa, Vol. 7 No. 1, Januari 2021, hlm 9-14 P-ISSN 2460-1853, E-ISSN 2715-727X. <https://stikes-bhaktipertiwi.e-journal.id/Kesehatan/article/view/110/95>
- Fitria, dkk. 2019. Penerapan Hypnobreastfeeding Pada Ibu Menyusui.  
<https://jurnal.unw.ac.id/index.php/ijm/article/view/267>
- IDAI. Air Susu Ibu dan Menyusui. IDAI. 2016: 1-28
- Idawati., Mirdahni, R., Andriani, S.Y. (2021). Kegagalan Pemberian ASI Eksklusif. Kemenkes RI. Pedoman Bagi Ibu Hamil, Ibu Nifas dan Bayi Baru Lahir. Kemenkes. 2020: 1-21. IDAI. Air Susu Ibu dan Menyusui. IDAI. 2016: 1-28.
- Kemenkes RI. (2015). Dukung Ibu Bekerja Beri ASI Eksklusif. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. <https://www.kemkes.go.id/article/print/15091400003/dukung-ibu-bekerja-beri-asi-eksklusif.htm>.  
<http://abdimasada.stikesdhh.ac.id/index.php/AM/article/view/51/35>
- Marliandiani, Yefi dan Nyna Puspita. (2015). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan pada Masa Nifas dan Menyusui*. Jakarta: Salemba Medika.  
<https://repository.ump.ac.id/8287/3/OKTALINA%20DWI%20ABRIYANI%20AB%20II.pdf>

- Muwawarmah, S., Sariyanti, D. 2021. Pengaruh Pijat Laktasi Terhadap Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Menyusui. *Jurnal Ilmiah Ilmu Dan Kesehatan*. 12(1). 07-15. <https://genius.inspira.or.id/index.php/indogenius/article/view/133>
- Nani Jahriani. (2019). Pengaruh Pijat Laktasi terhadap Produksi ASI pada Ibu di Kelurahan Sendang Sari Kabupaten Asahan Tahun 2019. *Excellent. Midwifery Journal*, 2(2), 14–20. file:///C:/Users/Administrator/Documents/jurnal%20proposal/Pengaruh%20Pijat%20Laktasi%20Terhadap%20Produksi%20ASI%20Pada%20Ibu%20menyusui.pdf
- Napilah, dkk. 2018. Pengaruh Hypnobreastfeeding Pada Ibu Hamil Trimester III Terhadap Kecukupan ASI Pada Bayi Di Puskesmas Kahuripan Kecamatan Tawang Kota Tasikmalaya Tahun 2018. *Jurnal Sehat Masada*. Volume XII. Nomor 2. 85 – 93.
- National Institutes of Health, 2021. <https://www.google.com/search?client=firefox-b-d&q=National+Institutes+of+Health%2C+2021#vhid=zephyr:0&vssid=atritem-https://www.nih.gov/>
- Nurkofifah, R., Hindriyati, Y, I. 2021. Hubungan Pendidikan Kesehatan Melalui Video Berbasis Android Dengan Pengetahuan Ibu tentang teknik menyusui yang benar di wilayah kerja puskesmas gigayam tahun 2020. *Jurnal Of Midwife And Public Helty*. 3(1). 32. <https://genius.inspira.or.id/index.php/indogenius/article/view/133>
- Rahmawati, N. (2022). Pemberian Edukasi Tentang Pijat Laktasi dan Pemijatan Laktasi Pada Ibu Nifas di Praktek Bidan Mandiri di Kota Bandung. <http://abdimasada.stikesdhh.ac.id/index.php/AM/article/view/51/35>
- Rukiyah, A. Y. & Yulianti, L. (2018). *Asuhan Kebidanan pada Ibu Masa Nifas*. Jakarta Timur: CV. Trans Info Media.
- Saputri, T.M., Kadir, A., dkk. 2017. Faktor yang berhubungan dengan kelncaran ASI ibu post partum di RSKD ibu dan anak Siti Fatimah Makasar, *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis Vo 10 2017*. <https://jurnal.unw.ac.id/index.php/ijm/article/view/267>
- Taylor, 2010 dalam Siregar, D., Pakpahan, M., berliana togatorop, L., indah manurung, E., & ferawati sitanggang, Y. (2021). *Pengantar Proses Keperawatan : Konsep, Teori dan Aplikasi* (A. Karim (ed.)). Yayasan Kita Menulis
- Tim Pokja Pedoman SPO DPP PPNI. 2021. *Standar Prosedur Operasional Keperawatan*. Jakarta Selatan: DPP PPNI.

- Wahyuningsih, S dan Mahasiswi D3 Keperawatan. (2019). Asuhan Keperawatan Post Partum. Yogyakarta: CV Budi Utama.  
<http://repo.poltekkestasikmalaya.ac.id/806/>
- Wahyuningsih dan Rohmawati. (2019). Efektivitas Pijat Endorpin dan Pijat Breastcare Terhadap Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Nifas di RSU PKU Muhammadiyah Delanggu. Jurnal Inovasi Kebidanan Vol. 9 No. 17
- Wahyuningsih, S. (2019). Asuhan Keperawatn Post Partum (C. Morris Sartono (ed.)). Deepublish. <http://repo.poltekkestasikmalaya.ac.id/806/>
- World Health Organization (WHO).2020). Pekan Menyusui Dunia: UNICEF dan WHO menyerukan Pemerintah dan Pemangku Kepentingan agar mendukung semua ibu menyusui di Indonesia selama COVID-19. <https://www.who.int/indonesia>
- Widiartini, I. AP. (2017). Inisiasi Menyusui Dini dan ASI Eksklusif. Yogyakarta: Darul Hikmah. <http://repo.poltekkestasikmalaya.ac.id/806/>
- Zubaidah, et al. (2021). Asuhan Keperawatan Nifas. Yogyakarta: CV Budi Utama  
<http://repo.poltekkestasikmalaya.ac.id/806/>



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

# Servire 4.2.1 Pendampingan Dan Pelatihan Pijat Laktasi Dan Teknik Relaksasi.docx

---

## ORIGINALITY REPORT

---

**21** %  
SIMILARITY INDEX

**21** %  
INTERNET SOURCES

**0** %  
PUBLICATIONS

**0** %  
STUDENT PAPERS

---

## PRIMARY SOURCES

---

**1** [jurnal.widyaagape.ac.id](http://jurnal.widyaagape.ac.id)  
Internet Source

**21** %

---

Exclude quotes  On

Exclude matches  < 20%

Exclude bibliography  On

# Servire 4.2.1 Pendampingan Dan Pelatihan Pijat Laktasi Dan Teknik Relaksasi.docx

---

PAGE 1

---

PAGE 2

---

PAGE 3

---

PAGE 4

---

PAGE 5

---

PAGE 6

---

PAGE 7

---

PAGE 8

---

PAGE 9

---

PAGE 10

---

PAGE 11

---

PAGE 12

---

PAGE 13

---

PAGE 14

---

PAGE 15

---