

Jurnal Pengabdian Masyarakat Putri Hijau	Vol. 6 No. 1	Edition: Desember 2025 – Maret 2026
	<a href="http://ejournal.delihuasa.ac.id/index.php/JPMPH">http://ejournal.delihuasa.ac.id/index.php/JPMPH</a>	
Received : 16 Desember 2025	Revised: 18 Desember 2025	Accepted: 22 Desember 2025

## **IMPLEMENTASI PIJAT LAKTASI SEBAGAI PRAKTIK KOMPLEMENTER KEBIDANAN UNTUK OPTIMALISASI ASI EKSKLUSIF DI DESA MEKAR SARI TAHUN 2025**

***Implementation of Lactation Massage as a Complementary Midwifery Practice to Optimize Exclusive Breastfeeding in Mekar Sari, 2025***

**Wilfa Muslimah Sihaloho<sup>1</sup>, Peny Ariani<sup>2</sup>, Uswatun<sup>3</sup>, Erni Hariaty<sup>4</sup>, Agnes Rahel Brigitia Siregar<sup>5</sup>**

Fakultas Kebidanan Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua

e-mail : [muslimahwilfa@gmail.com](mailto:muslimahwilfa@gmail.com), [penyariani@gmail.com](mailto:penyariani@gmail.com), [u4633918@gmail.com](mailto:u4633918@gmail.com),  
[ernihariaty247@gmail.com](mailto:ernihariaty247@gmail.com), [agnesrahel05@gmail.com](mailto:agnesrahel05@gmail.com)

### **Abstract**

*This community service activity aimed to improve the knowledge and readiness of pregnant women in achieving successful exclusive breastfeeding through education and lactation massage practice. Therefore, this program was carried out through health education using leaflet media and a direct demonstration of lactation massage with the aid of a pantom model. The activity took place in Mekar Sari Village, Deli Tua , Deli Serdang, involving pregnant women as the main target participants. The implementation consisted of three main stages: education on exclusive breastfeeding, guided practice of lactation massage, and an interactive discussion session that allowed participants to clarify their understanding. The program was supported by the coordinating midwife from Deli Tua Public Health Center, village health cadres, documentation staff, and local officials who contributed to the smooth execution of the activity. Throughout the session, the pregnant women actively engaged in discussions and showed strong interest in practicing the massage techniques.*

*The results indicated an improvement in participants' knowledge regarding the benefits of exclusive breastfeeding, lactation massage techniques, and steps that can be taken to support milk production starting from pregnancy. Additionally, the activity positively enhanced the readiness of pregnant women to prepare for breastfeeding after childbirth. The combination of education and hands-on practice is expected to contribute to increasing the success rate of exclusive breastfeeding programs in the community. Overall, this community service initiative proved beneficial and may serve as a model for similar maternal and child health promotion efforts in other settings.*

**Keywords:** Exclusive Breastfeeding, Lactation Massage, and Pregnant Women

### **Abstrak**

*Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesiapan ibu hamil dalam menyukseskan pemberian ASI Eksklusif melalui edukasi dan praktik pijat laktasi. Oleh karena itu, kegiatan ini dilaksanakan melalui penyuluhan menggunakan media leaflet serta demonstrasi pijat laktasi dengan media pantom. Kegiatan dilaksanakan di Desa Mekar Sari, Kecamatan Deli Tua, Kabupaten Deli Serdang dengan sasaran seluruh ibu hamil yang hadir pada pertemuan tersebut. Metode pelaksanaan meliputi tiga tahap utama, yaitu pemberian edukasi mengenai ASI Eksklusif, pendampingan praktik pijat laktasi secara langsung, serta sesi diskusi dan tanya jawab untuk menggali pemahaman peserta. Kegiatan ini terlaksana dengan dukungan bidan koordinator dari Puskesmas Deli Tua, para kader kesehatan desa, tim pendokumentasian, serta perangkat desa yang membantu pelaksanaan acara. Selama kegiatan, ibu hamil tampak aktif dalam berdiskusi dan menunjukkan ketertarikan untuk mempraktikkan pijat laktasi.*

*Hasil kegiatan menunjukkan bahwa peserta memperoleh peningkatan pemahaman mengenai manfaat ASI Eksklusif, teknik pijat laktasi, serta langkah-langkah yang dapat dilakukan untuk mendukung produksi ASI sejak masa kehamilan. Selain itu, kegiatan ini memberikan dampak positif berupa meningkatnya kesiapan ibu hamil dalam mempersiapkan pemberian ASI setelah melahirkan. Edukasi dan praktik langsung yang diberikan diharapkan dapat berkontribusi pada meningkatnya keberhasilan program ASI Eksklusif di wilayah tersebut. Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dinilai bermanfaat dan dapat dijadikan model dalam upaya peningkatan pengetahuan kesehatan ibu dan anak di lingkungan masyarakat.*

**Kata Kunci :** Asi Eksklusif, Pijat Laktasi dan Ibu Hamil

## 1. PENDAHULUAN

Berdasarkan *Global Breastfeeding Scorecard* tahun 2021 yang dirilis UNICEF dan WHO, tingkat pemberian Air Susu Ibu (ASI) secara global masih berada di bawah standar yang diperlukan untuk melindungi kesehatan ibu dan anak. Pada periode 2013–2018, tercatat hanya 48% bayi baru lahir yang mendapatkan inisiasi menyusu dini dalam satu jam pertama setelah kelahiran. Selain itu, hanya 44% bayi berusia di bawah enam bulan yang menerima ASI secara eksklusif. Sementara itu, 68% perempuan masih menyusui hingga bayi berusia satu tahun, namun angka tersebut menurun menjadi 44% ketika anak mencapai usia dua tahun. Target global yang ingin dicapai pada tahun 2030 adalah 70% untuk inisiasi dalam satu jam pertama, 70% untuk pemberian ASI eksklusif, 80% untuk menyusui hingga usia satu tahun, dan 60% hingga usia dua tahun. Oleh sebab itu, diperlukan penguatan upaya di berbagai negara untuk mencapai target pemberian ASI tersebut. (Jihan EL Arief Hanubun, Triana Indrayani, 2023)

ASI merupakan sumber nutrisi ideal bagi bayi karena mengandung zat gizi yang paling sesuai dengan kebutuhan mereka, serta mengandung komponen perlindungan yang membantu melawan penyakit. Dua tahun pertama kehidupan anak merupakan periode yang sangat krusial, karena nutrisi yang optimal pada masa ini dapat menurunkan angka morbiditas dan mortalitas, mengurangi risiko munculnya penyakit kronis, serta mendukung perkembangan anak secara menyeluruh. Oleh karena itu, pemberian ASI secara optimal pada usia 0–23 bulan sangat penting, dan diperkirakan dapat menyelamatkan lebih dari 820.000 anak di bawah usia lima tahun setiap tahunnya. (Karinah et al., 2025)

ASI merupakan hasil produksi payudara yang sangat penting bagi bayi. Produksi ASI yang rendah atau lambat keluar dapat menyebabkan ibu kesulitan memenuhi kebutuhan ASI bayinya secara adekuat. Faktor psikologis seperti kecemasan, stres, dan keraguan juga dapat menghambat pengeluaran ASI. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa penyebab paling umum kegagalan pemberian ASI eksklusif adalah produksi ASI yang tidak mencukupi, mencapai 93,2%. (Karinah et al., 2025)

Secara nasional, persentase bayi yang menerima ASI eksklusif di Indonesia pada tahun 2020 mencapai 66,06%, angka yang telah melampaui target Rencana Strategis (Renstra) sebesar 40%. Sementara itu, di Provinsi Riau, cakupan pemberian ASI eksklusif tercatat lebih tinggi, yakni 72,7%. Pijat laktasi memiliki peranan penting dalam membantu meningkatkan produksi ASI. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyebutkan bahwa teknik ini merupakan salah satu intervensi yang terbukti efektif dalam merangsang peningkatan produksi ASI.

Berbagai penelitian terbaru yang dipublikasikan dalam jurnal ilmiah, termasuk *Pediatrics* dari American Academy of Pediatrics, juga menunjukkan bahwa pijat laktasi dapat menjadi faktor yang berkontribusi signifikan terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui. Selain mendukung proses laktasi, pijat laktasi memberikan beragam manfaat kesehatan bagi ibu dan bayi. Publikasi dari National Institutes of Health (NIH) mengungkapkan bahwa teknik ini dapat mempercepat pemulihan pascapersalinan, memperkuat ikatan emosional antara ibu dan bayi, serta meningkatkan sistem kekebalan tubuh bayi melalui ASI yang lebih berkualitas. (Susandari et al., 2024)

Berdasarkan kondisi tersebut, dilaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul "Implementasi Pijat Laktasi Sebagai Praktik Komplementer Kebidanan Untuk Optimalisasi Asi Eksklusif" yang ditujukan sebagai persiapan Asi Eksklusif bagi ibu hamil Di Desa Mekar Sari. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu mengenai teknik pijat laktasi sebagai upaya mendukung kelancaran produksi ASI.

Program pengabdian masyarakat dengan fokus edukasi pijat laktasi belum pernah dilakukan sebelumnya di Desa Mekar Sari Kecamatan Deli Tua. Oleh karena itu, diperlukan pelaksanaan

kegiatan ini melalui kolaborasi antara institusi pendidikan kesehatan dan fasilitas pelayanan kesehatan, sehingga persiapan ibu hamil untuk Asi Eksklusif di wilayah tersebut dapat memperoleh keterampilan pijat laktasi yang memadai.

## **2. METODE**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan edukasi, demonstrasi, dan pendampingan langsung tanpa penggunaan kuesioner. Pelaksanaan kegiatan dilakukan di Desa Mekar Sari, Kecamatan Deli Tua, dengan sasaran ibu hamil yang mengikuti kegiatan ILP(Integritas Layanan Primer). Proses kegiatan meliputi tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi.

Kegiatan dilakukan dengan tahapan sebaagai berikut:

1. Melakukan koordinasi dengan perangkat desa dan tenaga kesehatan setempat.
2. Menyusun materi edukasi mengenai ASI eksklusif dan pijat laktasi.
3. Menyiapkan media pembelajaran berupa leaflet dan alat peraga phantom laktasi.
4. Memberikan edukasi tentang ASI Eksklusif dan fungsi pijat laktasi.
5. Melakukan demonstrasi teknik pijat laktasi oleh fasilitator.
6. Melakukan evaluasi melalui observasi keterampilan dan tanya jawab.
7. Mendokumentasikan kegiatan melalui foto dan daftar hadir.

## **3. HASIL**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai edukasi dan praktik pijat laktasi di Desa Mekar Sari Kecamatan Deli Tua, berjalan dengan lancar dan mendapatkan respons positif dari peserta. Kegiatan diikuti oleh ibu hamil yang hadir sesuai dengan jadwal posyandu di desa tersebut.

Pada sesi edukasi, peserta menunjukkan perhatian yang baik dan aktif bertanya mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kelancaran ASI, cara meningkatkan produksi ASI, serta manfaat pijat laktasi. Materi yang disampaikan mencakup pentingnya ASI eksklusif, hambatan yang sering dialami ibu saat menyusui, serta peranan pijat laktasi dalam mendukung proses menyusui.

Pada sesi demonstrasi, fasilitator memperagakan teknik pijat laktasi menggunakan alat peraga phantom dan media visual. Hasil observasi menunjukkan bahwa sebagian besar ibu mampu mengikuti langkah-langkah pijat laktasi dengan baik setelah diberikan pendampingan. Peserta terlihat lebih percaya diri dan memahami fungsi setiap langkah pijat.

Evaluasi dilakukan melalui diskusi tanya jawab. Dari hasil evaluasi tersebut, diketahui bahwa peserta memahami manfaat pijat laktasi dan merasa mampu mempraktikkannya secara mandiri di rumah. Peserta juga menyampaikan bahwa kegiatan ini sangat bermanfaat karena mereka jarang mendapatkan pelatihan langsung mengenai teknik pijat laktasi dari tenaga kesehatan.

## **4. PEMBAHASAN**

Pelaksanaan kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi disertai demonstrasi langsung merupakan metode yang efektif dalam meningkatkan keterampilan ibu menyusui. Pemberian informasi mengenai ASI eksklusif dan pijat laktasi menjadi penting mengingat masih adanya ibu yang mengalami hambatan dalam kelancaran produksi ASI, baik karena faktor fisik maupun psikologis. Edukasi yang diberikan melalui ceramah interaktif membantu peserta memahami konsep dasar laktasi secara teoritis, sementara demonstrasi memberikan kesempatan untuk mempraktikkan teknik secara langsung.

Selain itu, sesi diskusi memperlihatkan bahwa ibu hamil masih membutuhkan dukungan sosial dan informasi yang tepat terkait pemberian ASI. Banyak peserta mengaku belum pernah mendapatkan pelatihan pijat laktasi, sehingga kegiatan ini menjadi peluang untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mereka secara komprehensif.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian ini memberikan manfaat nyata bagi peserta, baik dalam peningkatan pengetahuan maupun keterampilan. Dengan demikian, pelaksanaan kegiatan edukasi dan praktik pijat laktasi perlu dilakukan secara berkelanjutan melalui kerja sama dengan tenaga kesehatan setempat agar dapat menjangkau lebih banyak ibu menyusui dan meningkatkan praktik pemberian ASI eksklusif di masyarakat.

## 5. DAFTAR PUSTAKA

- Jihan EL Arief Hanubun, Triana Indrayani, R. W. (2023). PENGARUH PIJAT LAKTASI TERHADAP PRODUKSI ASI IBU NIFAS. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 13(April), 411–418.
- Karlinah, N., Irianti, B., Setiawati, S., & Israyati, N. (2025). Penerapan Pijat Laktasi dan Pijat Oksitosin Terhadap Produksi Asi pada Ibu Menyusui Bayi Usia 0-6 bulan. *Jurnal Medika:Medika*, 4(3), 655–659.
- Susandari, C., Pramana, C., & Merida, Y. (2024). Edukasi Lancar Meng-ASI-hi dengan Pijat Laktasi di Desa Doy Kecamatan Ulee Kareng Kota Banda Aceh. *Jurnal Pengabdian Sosial*, 1(7), 679–683.

## 6. DOKUMENTASI

