

## PENGARUH DEMONSTRASI PIJAT LAKTASI TERHADAP KELANCARAN ASI

Dewi Andariya Ningsih<sup>1\*)</sup>, Dwi Margareta Andini<sup>2)</sup>, Tiara Indriani<sup>3)</sup>, Umi Nur Kholifah<sup>3)</sup>

<sup>1)</sup> Prodi S1 Kebidanan dan Profesi Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ibrahimy

<sup>2)</sup> Prodi S1 Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Institute Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata

<sup>3)</sup> Prodi S1 Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ibrahimy

\*Email Korespondensi: [dewiandariya01@gmail.com](mailto:dewiandariya01@gmail.com)

### ABSTRAK

Pemberian ASI eksklusif dapat membantu menurunkan angka kematian bayi yang masih tinggi di Indonesia. Rendahnya cakupan ASI eksklusif pada bayi di bawah enam bulan salah satunya disebabkan oleh terhambatnya produksi ASI ibu nifas pada hari-hari pertama setelah melahirkan sehingga sebagian besar bayi mendapat susu formula. Upaya untuk membantu pencapaian peran ibu nifas salah satunya dengan intervensi pijat laktasi melalui demonstrasi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh demonstrasi pijat laktasi terhadap kelancaran menyusui. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu (one group pretest and posttest design). Dilaksanakan antara April dan Juli 2021. Ibu menyusui dalam penelitian ini berasal dari Puskesmas Arjasa Kecamatan Arjasa Kabupaten Situbondo. Purposive sampling digunakan dalam pengambilan sampel. Penelitian ini melibatkan 31 ibu menyusui dari Puskesmas Arjasa, Kecamatan Arjasa, Kabupaten Situbondo. Purposive sampling digunakan dalam proses pengambilan sampel. Penelitian ini menggunakan media pembelajaran demonstrasi yaitu dengan memberikan penjelasan dan cara mempraktikkan pemijatan. Setiap minggu para ibu menyusui berkumpul di pos-pos yang sudah disepakati. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis pengetahuan ibu menyusui tentang pijat laktasi melalui demonstrasi untuk kelancaran ASI dengan hasil ada pengaruh sebelum dan sesudah diberikan demonstrasi terhadap pengetahuan pijat laktasi. Peneliti menyarankan agar petugas kesehatan lebih proaktif dengan pendekatan yang berpusat pada keluarga.

**Kata kunci:** Pijat Laktasi, Demonstrasi

### ABSTRACT

*Exclusive breastfeeding can help reduce infant mortality which is still high in Indonesia. One of the reasons for the low coverage of exclusive breastfeeding for infants under six months of age is the delay in the production of postpartum mother's milk in the first days after delivery, so that most babies receive formula milk. The purpose of this study was to determine the effect of lactation massage demonstration on breastfeeding smoothness. This research is a quasi-experimental research (one group pretest and posttest design). It was carried out between April and July 2021. The breastfeeding mothers in this study came from the Arjasa Health Center, Arjasa District, Situbondo Regency. Purposive sampling was used in sampling. This study involved 31 breastfeeding mothers from the Arjasa Community Health Center, Arjasa District, Situbondo Regency. Purposive sampling is used in the sampling process. This study uses demonstration learning media, namely by providing explanations and how to practice massage. Every week breastfeeding mothers gather at the agreed posts. The purpose of this study was to analyze the knowledge of breastfeeding mothers about lactation massage through demonstrations for smooth breastfeeding with the results that there was an effect before and after being given a demonstration on knowledge of lactation massage. Researchers suggest that health workers are more proactive with a family-centered approach.*

**Keywords:** Lactation Massage, Demonstration

## PENDAHULUAN

Menyusui adalah hadiah terbaik untuk bayi yang baru lahir dari ibu. ASI adalah yang terbaik sumber nutrisi untuk aterm dan juga preterm selama enam bulan pertama kehidupan. Pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama direkomendasikan dan dilanjutkan dengan penambahan makanan padat setelah enam usia bulan [1] Semua ibu pasti menyadari bahwa nutrisi terbaik yang diberikan kepada bayi sejak pertama kehadirannya di dunia adalah ASI. Tidak diragukan lagi manfaat ASI untuk tumbuh kembang bayi oleh sebab itu proses menyusui bayi penting dilakukan dengan baik agar bayi mendapatkan asupan ASI yang optimal. Namun sayangnya perjalanan menyusui terdapat beberapa kendala salah satunya ASI keluarnya tidak lancar. Ibu menyusui akan merasa stress ketika bayi ingin menyusui tetapi aliran ASI tersendat. Produksi ASI pada ibu menyusui dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain asupan nutrisi yang meningkatkan produksi ASI, pijat payudara, dan faktor psikologis ibu menyusui. Keadaan psikologis yang tenang menyebabkan pelepasan endorfin yang mempengaruhi produksi ASI. Pijat laktasi adalah salah satu metode untuk mengatasi rasa sakit dan meningkatkan produksi ASI. Pijat dalam bahasa Arab dan Perancis artinya sentuhan. Pijat adalah salah satu jenis alternatif obat dalam kelompok terapi fisik. Pijat dalam bahasa Indonesia disebut pijat atau massage. Pijat berkembang dan diturunkan dari generasi ke generasi tidak hanya di Indonesia tapi hampir diseluruh dunia. Pijat adalah salah satunya metode yang paling populer di kalangan masyarakat [2].

Menurut hasil Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI), Indonesia memiliki angka kematian bayi (AKB) yang tinggi yaitu 32/1000 kelahiran hidup, yang berarti 32 bayi meninggal untuk setiap 1000 kelahiran hidup. Angka ini masih lebih tinggi dibandingkan di Filipina dan Thailand yang masing-masing berada pada angka 19/1000 dan 11/1000 [3]. Menurut United Nations Children's Fund, pemberian ASI dini dan eksklusif dapat membantu menurunkan angka kematian bayi yang tinggi di Indonesia. Hal ini didukung oleh data World Health Organization (WHO) (2003) dalam Profil Kesehatan Indonesia 2019 yang menunjukkan bahwa faktor gizi menyebabkan 53% AKB di Indonesia. Malnutrisi menyebabkan beberapa penyakit, antara lain pneumonia (20%), diare (15%), dan kematian perinatal (23%), yang kesemuanya dapat dihindari dengan memulai menyusui sejak dini. Pada tahun 2018, Indonesia memiliki angka pemberian ASI eksklusif sebesar 54,3 persen untuk bayi usia 0-6 bulan. Menurut Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) 2014, 60,0 persen bayi usia 0-6 bulan di Provinsi Jawa Timur mendapat ASI eksklusif. Salah satu penyebab rendahnya cakupan ASI eksklusif pada bayi di bawah usia enam bulan adalah produksi ASI ibu nifas terhambat pada hari-hari pertama setelah melahirkan, sehingga sebagian besar bayi menerima susu formula saat lahir [3]. Menurut hasil utama Riskesdas proporsi Inisiasi Menyusu Dini (IMD) 0-5 bulan di Provinsi Jawa Timur berdasarkan karakteristik tempat tinggal di pedesaan 33,6 % lebih rendah daripada dipertanian sebesar 40,7% [4]. Cakupan ASI eksklusif Kabupaten Situbondo tahun 2020 berdasarkan laporan bulanan sebesar 74,2%. Hal ini sudah melebihi 50% target yang ditetapkan provinsi dan di puskesmas Arjasa jika mengacu pada cakupan pemberian ASI eksklusif (E-lulus) sebesar 84,06 %. [5] Hanya saya berdasarkan survei pendahuluan peneliti pada 10 ibu menyusui hasilnya 7 ibu menyusui menyatakan tidak memahami teknik pijat yang dapat mereka gunakan selama proses menyusui, dan hanya menerima informasi saat pemeriksaan kehamilan dan membaca buku KIA. 3 ibu menyusui pernah melihat di youtube. Salah satu penyebab rendahnya pengetahuan ibu tentang ASI eksklusif pada bayi karena kurangnya dukungan dari suami dan keluarga pada ibu untuk menyusui bayinya, hal ini membuat terganggu psikologis ibu yang dapat memengaruhi pada produksi ASI dan salah satu Langkah untuk dapat mengatasi kendala tersebut adalah meningkatkan promosi tentang pentingnya pemberian ASI eksklusif bagi bayi agar ibu lebih termotivasi untuk memberikan

ASI eksklusif dan suami serta keluarga juga terdorong untuk memberikan dukungan kepada ibu dalam pemberian ASI eksklusif [5]. Selain itu peran ayah juga sangat membantu dalam menyukseskan ASI eksklusif [6]. Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada pengaruh demonstrasi pijat laktasi terhadap kelancaran ASI. *Tujuan penelitian ini untuk menganalisis pengetahuan ibu menyusui tentang pijat laktasi melalui demonstrasi untuk kelancaran ASI dengan hasil ada pengaruh sebelum dan sesudah diberikan demonstrasi terhadap pengetahuan pijat laktasi.* Kegunaan penelitian ini untuk menyukseskan program ASI eksklusif. Uraian di atas menjadi latar belakang peneliti dalam menganalisis pengetahuan ibu menyusui tentang pijat laktasi melalui demonstrasi untuk kelancaran menyusui.

### METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu (one group pretest and posttest design). Berlangsung antara bulan April hingga Juli 2021. Penelitian ini melibatkan 31 ibu menyusui dari Puskesmas Arjasa, Kecamatan Arjasa, Kabupaten Situbondo. Purposive sampling digunakan dalam proses pengambilan sampel. Penelitian ini menggunakan media pembelajaran demonstrasi yaitu dengan memberikan penjelasan dan cara mempraktikkan pemijatan. Setiap minggu para ibu menyusui berkumpul di pos-pos yang sudah disepakati. Setiap pos terdiri dari 5-6 ibu menyusui. Dengan menggunakan instrumen lembar observasi, mengkaji pengetahuan tentang pijat laktasi. Ibu menyusui mengisi lembar observasi ini untuk menunjukkan bahwa dia mengerti dan merasakan efek pijat laktasi. Pengamatan yang dilakukan merupakan pengamatan tidak langsung. Peneliti memilih mahasiswa semester akhir yang memenuhi kriteria aktif sebagai enumerator dalam kegiatan dan bersedia menjadi pengamat serta yang menandatangani lembar persetujuan. Sebelumnya observer diajari cara mengisi lembar observasi guna mengantisipasi pertanyaan dari observer yang tidak dipahami dan akan dibahas tuntas. Catatan peneliti digunakan untuk mengisi informasi demografi responden, seperti usia ibu, usia ibu, pendidikan, pekerjaan, paritas, dan pendidikan.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut ini merupakan karakteristik Ibu Menyusui Desa Lamongan

Tabel 1. Data Karakteristik Ibu Menyusui Desa Lamongan

Kategori usia	Frekuensi	Persentase
17-25 tahun	13	41.94%
26-35 tahun	15	48.39%
>35 tahun	3	9.68%

Pendidikan	Frekuensi	Persentase
SD	4	12.90%
SMP	8	25.81%
SMA	14	45.16%
PT	5	16.13%

Pekerjaan	Frekuensi	Persentase
Guru	3	9.68%
Wiraswasta	7	22.58%
IRT	21	67.74%

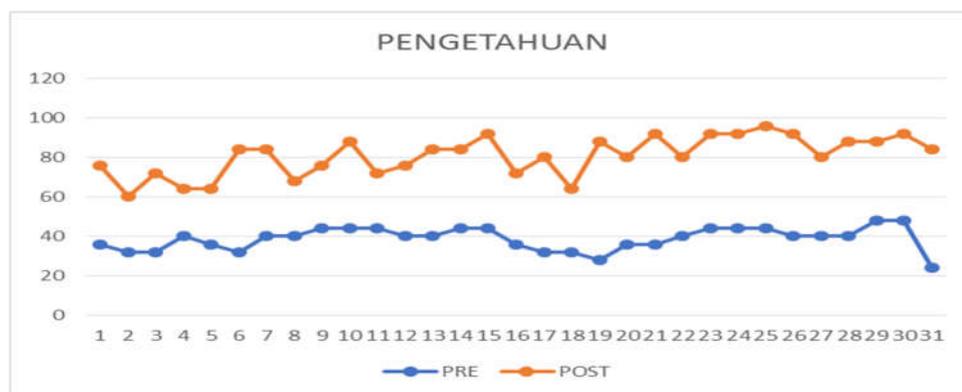
Kategori paritas	Frekuensi	Persentase
Ideal (<=2 anak)	30	96.77%
Tidak ideal (> 2 anak)	1	3.23%

Berdasarkan tabel di atas, karakteristik ibu menyusui menurut usia menunjukkan persentase tertinggi berada pada kategori usia antara 26-35 tahun, yaitu sebanyak 48,39 persen (15 orang), dan persentase terendah berada pada kategori usia > 35 tahun, dengan sedikitnya 9,68 persen (3 orang). Pembagian diklasifikasikan menjadi SD, SMP, SMA, dan PT berdasarkan pendidikan terakhir ibu. Berdasarkan data, persentase tertinggi responden tamat SLTA (45,16 persen) dan persentase terendah tamat SD (12,90 persen) (4 orang) dan SMP (25,81 persen) (8 orang). Guru, Pengusaha, Petani, dan IRT adalah pekerjaan yang terwakili dalam distribusi. Responden dengan persentase IRT tertinggi 67,74 persen (21 orang) adalah swasta, sedangkan guru memiliki persentase terendah (9,68 persen) (3 orang). Berikut ini tabel Uji Paired t test digunakan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan yang signifikan rerata hasil pretest dan post test:

Tabel 2. Uji Paired t test

Variabel	Mean of Knowledge Before Implementation	Mean of Knowledge After Implementation	P-Value
Pengetahuan	39	81	0.000

Berikut ini gambar hasil Pre dan post Pengetahuan ibu menyusui tentang pijat laktasi melalui demonstrasi



### Pengetahuan ibu menyusui tentang pijat Laktasi melalui Demonstrasi

Menyusui telah dikenal dengan baik sebagai cara untuk melindungi, meningkatkan dan mendukung kesehatan bayi dan anak usia dini dan merupakan kewajiban yang dilakukan oleh seorang ibu guna memenuhi kebutuhan tumbuh kembang bayi yang dilahirkannya. Keberhasilan atau kemampuan seorang ibu untuk bisa memberikan ASI kepada anak merupakan Anugerah Tuhan Yang Maha Esa yang tak ternilai harganya, hal ini dikarenakan di dalam ASI terkandung zat kekebalan yang tak akan dimiliki oleh semua jenis susu formula yang ada di Indonesia. Namun demikian menyusui tidak hanya sekedar memberikan minum dengan cara mengisap puting susu saja, karena tanpa bimbingan yang tidak benar dan tidak teratur dari tenaga kesehatan akan menimbulkan banyak kendala dalam pemberian ASI terutama pada ibu primipara. Hal ini seringkali kurang disadari oleh ibu-ibu primipara di Indonesia. Selain kurangnya informasi juga disebabkan oleh beberapa faktor eksternal yang lain.

Sebagai seorang ibu pasti memiliki kodrat dan naluri untuk menyusui anaknya. Namun demikian beberapa kendala dalam menyusui seringkali dihadapi oleh ibu-ibu, diantaranya belum ada pengalaman, ketidak telatenan dalam memberi ASI dan kurangnya informasi dalam menyusui sehingga akan memicu emosional ibu, dengan demikian membuat ibu putus asa untuk menyusui. Pada kondisi ibu menyusui memerlukan dukungan dari berbagai pihak, terutama dukungan pengetahuan dan dukungan moril dari orang-orang terdekat. Hal penting yang harus diperhatikan dalam memberikan ASI adalah

bagaimana cara menyusui yang benar, karena dengan menyusui yang benar akan menghindarkan ibu dari masalah puting susu lecet, kesakitan dan ketidaknyamanan dalam menyusui dan rasa enggan dalam menyusui. Mengingat banyaknya kendala terutama pada ibu primi dalam menyusui, maka dukungan pengetahuan menyusui yang cukup pada ibu khususnya ibu primipara sangat membantu dalam mengatasi kendala yang selama ini sering mempengaruhi ibu dalam menyusui. Kegagalan menyusui sering kali disebabkan karena kesalahan memposisikan dan meletakkan bayi. Puting ibu menjadi lecet dan menimbulkan luka yang terkadang membuatnya menjadi malas untuk menyusui, sehingga menyebabkan produksi ASI berkurang dan pada akhirnya si kecil pun menjadi malas menyusui. Jika kondisi seperti terus berlanjut, bisa jadi proses menyusui akan terhenti dan si bayi akan kehilangan manfaat ASI yang luar biasa bagi pertumbuhannya. Padahal kita mengetahuinya bahwa peranan ASI itu sangat penting sekali untuk si kecil. Si kecil 0 – 6 Bulan itu sebenarnya wajib menyusui, bahkan sampai 2 tahun. Sebaik – baiknya susu formula lebih baik ASI. Berdasarkan pendapat ibu, penyuluhan kesehatan yang sering kali diberikan hanya dalam bentuk ceramah dan diberikan leaflet sehingga sering kali lupa terhadap apa yang sudah di jelaskan. Hal ini dijelaskan dalam teori Edgar Dale, 1964 dalam Nursalam dan Efendi, 2008 yang menyatakan bahwa dengan membaca atau mendengar seseorang akan dapat mengingat 10% dari yang dibaca atau didengarnya seperti dalam bentuk leaflet, slide, booklet, dan sejenisnya, mendengar (tape atau pembicaraan orang lain), maka ia akan mengingat 20% dari apa yang didengarnya; melihat (bagan, foto, dan grafik), maka ia akan mengingat 30% dari apa yang dilihatnya; mendengar dan melihat (melihat demonstrasi, film, dan video), maka ia akan mengingat 50% dari apa yang didengar dan dilihatnya; mengucapkan sendiri kata-katanya (media wayang, script, dan drama), maka ia akan mengingat 70% dari apa yang diucapkannya; dan mengucapkan sambil mengerjakan sendiri suatu materi pendidikan kesehatan (biasanya menggunakan media yang mirip dengan objek yang sebenarnya dan melalui pengalaman yang nyata), maka ia akan mengingat 90% dari materi tersebut. Informasi tentang cara-cara menyusui yang baik dan benar, pemberian ASI Eksklusif belum menjangkau sebagian besar ibu-ibu (Depkes RI, 2005).

Pengaruh pendidikan kesehatan dengan menggunakan metode demonstrasi terhadap kemampuan ibu menyusui. Hasil uji statistik didapatkan nilai Uji normalitas data menunjukkan bahwa  $p\text{-value (pre)} = 0.163 (>0.05)$  dan  $p\text{-value (post)} = 0.577 (>0.05)$  sehingga dapat dikatakan bahwa terdistribusi normal, sehingga data dapat diuji dengan uji parametrik. Uji paired t test menunjukkan bahwa  $p\text{-value} = 0.000 (<0.05)$  sehingga dapat dikatakan bahwa ada perbedaan pengetahuan antara sebelum dan sesudah dilakukan eksperimen. Hal ini sesuai dengan penelitian Adriyani ada pengaruh signifikan antara pemberian demonstrasi perawatan payudara dengan terhadap kelancaran ASI. Metode demonstrasi sangatlah berpengaruh terhadap daya serap dan minat seseorang dalam belajar. Dikarenakan metode ini mempunyai banyak kelebihan dalam pembelajaran, diantaranya membuat pelajaran menjadi lebih jelas dan lebih konkrit serta menghindari verbalisme, memudahkan seseorang memahami bahan pelajaran, proses pengajaran akan lebih menarik, merangsang seseorang untuk lebih aktif mengamati dan dapat mencobanya sendiri. Sedangkan Wardani [7] yang melakukan penelitian di Surakarta mengemukakan bahwa prestasi belajar dengan penerapan metode demonstrasi lebih baik jika dibandingkan dengan penerapan metode ceramah. Hal senada senada juga disampaikan dalam penelitian Darmiastuty [8] bahwa proses belajar dengan metode demonstrasi memicu remaja untuk lebih mendalami pengetahuan yang mereka miliki dengan cara mengaktifkan kembali pengetahuan yang dimiliki, mengolah pengetahuan tersebut kemudian mengorganisasi pengetahuan tersebut sehingga pengetahuan yang diperoleh dapat tertahan erat dalam sistem penyimpanan dan sulit dilupakan. Penggunaan alat peraga (phantom) dapat mengoptimalkan kualitas belajar siswa. Hal ini sesuai dengan yang disampaikan Depkes RI

[9] kurangnya pengertian dan keterampilan ibu menyusui tentang keunggulan ASI dan manfaat ASI menyebabkan mereka mudah terpengaruh oleh promosi susu formula yang sering dinyatakan sebagai pengganti air susu ibu, sehingga dewasa ini semakin banyak ibu menyusui memberikan susu botol yang sebenarnya merugikan mereka. Sehingga dengan metode demonstrasi pijat laktasi dapat bermanfaat bagi ibu menyusui untuk kelancaran ASI.

Beberapa manfaat pijat untuk ibu postpartum yaitu dapat mengurangi rasa sakit, mendukung kesehatan rahim, mengurangi stres dan kecemasan dan mengurangi mual, selain itu dapat mendorong lebih dalam pernapasan, meningkatkan pernapasan internal, mengurangi otot, membuat keseimbangan dalam postur, menormalkan tekanan darah, meningkatkan mood atau suasana hati, meningkatkan produksi susu dan perawatan ibu yang penuh kasih, mempersiapkan mendorong ibu secara fisik, emosional dan mental untuk masa nifas [2]. Pijat laktasi adalah metode non farmakologi yang telah digunakan dengan banyak manfaat. Hasil Penelitian (Patel & Gedam, 2013) terapi non farmakologis adalah pilihan yang menarik daripada tindakan farmakologis untuk meningkatkan laktasi [10].

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil temuan penelitian dan analisis data penelitian, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa ada pengaruh peningkatan pengetahuan ibu menyusui melalui demonstrasi di Desa Lamongan Arjasa Kabupaten Situbondo. Pijat laktasi dapat dijadikan sebagai media edukasi bagi ibu menyusui dan dapat memberikan dampak positif terhadap pemberian ASI eksklusif.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada Yayasan Pondok Pesantren Salafiyah Syafiyah Sukorejo Situbondo, khususnya Prodi S1 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ibrahimiyah yang telah memberikan izin pelaksanaan kegiatan ini dan semua pihak yang telah membantu terselesainya kegiatan ini.

## REFERENSI

- [1] S. Gedam, "Effect of back Massage on Lactation among Postnatal Mothers," *International Journal of Medical Research and Review*, vol. 1, no. 1, pp. 1-13, 2014.
- [2] R. B. Utami and R. , "Loving Lactation of Massage Effectiveness to Accelerating Lactation Onset," *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, vol. 17, pp. 58-66, 2021.
- [3] Kemenkes, "Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019," Jakarta, 2020.
- [4] Kemenkes, "Hasil Utama Riskesdas," Jakarta, 2018.
- [5] Dinkes, "Profil Kesehatan Kab. Situbondo," Situbondo, 2020.
- [6] D. A. Ningsih, "Dukungan Ayah Dalam Pemberian Air Susu Ibu," *Oksitosin: Jurnal Ilmiah Kebidanan*, vol. 5, no. 1, pp. 50-57, 2018.
- [7] W. and R. Aprilia, "Pengaruh metode demonstrasi terhadap prestasi belajar mata kuliah Askeb II Persalinan 9Standart Asuhan Persalinan Normal) Ditinjau dari motivasi Belajar pada mahasiswa Prodi Kebidanan Stikes Dian Husada Mojokerto," 2011.
- [8] M. and D. , "Efektifitas Metode Ceramah tanya jawab dan simulasi dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap ibu tentang Pencegahan dini Penyalahgunaan Narkoba pada remaja SLTP 1 Borobudur Kabupaten Magelang," 2004.
- [9] Depkes, "Pusat Promosi Kesehatan, pengembangan Media Promosi Kesehatan," Jakarta , 2005.
- [10] U. . P. S. Gedam and M. Verma, "Effect of back Massage on Lactation among Postnatal Mothers," *International Journal of Medical Research and Review*, vol. 1, no. 1, pp. 5-11, 2013.