

## **PENINGKATAN EFIKASI DIRI IBU MENYUSUI MELALUI: PIJAT LAKTASI, PEMENUHAN NUTRISI, SERTA DUKUNGAN SUAMI DAN ORANG TUA**

**Rina Nurbani<sup>1\*</sup>, Tri Wahyuni<sup>1</sup>, Meita Dwi Utami<sup>1</sup>, Malayanti<sup>1</sup>, Primo  
Parmato<sup>1</sup>, Mohammad Rifqi Rabbani<sup>1</sup>, Muhamad Guntur Saketi<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta  
Jl. KH Ahmad Dahlan, Cirendeui, Tangerang Selatan, Kode Pos 15419

\*E-mail koresponden: [rina.nurbani@umj.ac.id](mailto:rina.nurbani@umj.ac.id)

### **ABSTRAK**

Puskesmas Lekong Wetan merupakan klinik memberikan pelayanan secara umum dan pelayanan asuhan kebidanan mulai dari pelayanan kehamilan, persalinan, nifas dan bayi balita serta keluarga Berencana. Selain itu puskesmas Lekong Wetan mendukung pemberian ASI eksklusif memiliki ruang laktasi untuk memberikan pelayanan kepada ibu menyusui yang mengalami kendala dalam proses menyusui. Cakupan ASI eksklusif di Puskesmas Lekong Wetan berkisar 25% dan 75% bayi usia 0-6 bulan sudah diberikan susu formula. Faktor penyebabnya antara lain, banyak ibu yang kurang merasa percaya diri karena ASI sedikit dan ibu bekerja sehingga kesulitan untuk memberikan ASI. **Masalah** merujuk dari laporan Puskesmas Lekong Wetan, cakupan ASI eksklusif sebesar 25% dan 75 % bayi usia 0-6 bulan sudah diberikan susu formula, sebagian besar ibu menyusui di lingkungan Puskesmas Lekong Wetan merupakan ibu pekerja pabrik, yang memiliki persepsi bahwa ibu memiliki efikasi diri yang kurang dalam memberikan ASI secara eksklusif, Ibu menyusui membutuhkan dukungan dan pendampingan dalam memberikan ASI, salah satunya yaitu dengan edukasi dan ketrampilan bagaimana melakukan pijat laktasi sehingga dapat merangsang ASI menjadi lancar dan berlimpah. **Solusi permasalahan** yang ditawarkan untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapi Puskesmas Lekong Wetan antara lain mengidentifikasi jumlah ibu menyusui yang bersedia terlibat dalam kegiatan ini yaitu sebanyak 20 ibu menyusui yang memiliki bayi usia 0-6 bulan dengan kriteria inklusi yaitu bersedia menjadi peserta kegiatan penyuluhan Kesehatan, dapat membaca dan menulis dan pernah menyusui, memberikan penyuluhan kesehatan dengan memberikan edukasi dan ketrampilan bagaimana melakukan pijat laktasi sehingga dapat merangsang ASI menjadi lancar dan ibu dapat meningkatkan efikasi diri menyusui sehingga dapat mengatasi masalah dalam proses menyusui. **Target luaran yang akan dicapai** adalah: evaluasi efikasi diri ibu menyusui dengan pijat laktasi sehingga dapat membantu ibu-ibu menyusui dalam mengatasi masalah yang terjadi selama proses menyusui di Puskesmas Lekong Wetan. **Metode pelaksanaan** dalam kegiatan ini melibatkan peserta kurang lebih 20 orang yang dilakukan secara tatap muka. Tahapan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini

adalah persiapan bersama mitra, pelaksanaannya dengan pengisian kuesioner untuk pre test dan post test. Materi Pendidikan Kesehatan yang diberikan bersifat edukasi dan ketrampilan. Edukasi yaitu pengetahuan tentang ASI Eksklusif, dan ketrampilan bagaimana melakukan pijat laktasi.

Kata kunci : edukasi, ASI eksklusif, pijat laktasi

### **ABSTRACT**

*Puskesmas Lekong Wetan is a clinic providing general services and midwifery care services ranging from pregnancy, childbirth, postpartum and infant toddler services and family planning. In addition, Puskesmas Lekong Wetan supports exclusive breastfeeding by having a lactation room to provide services to breastfeeding mothers who experience obstacles in the breastfeeding process. Exclusive breastfeeding coverage at Lekong Wetan Health Center is around 25% and 75% of infants aged 0-6 months have been given formula milk. Factors causing this include many mothers who lack confidence because they have little breast milk and working mothers who find it difficult to provide breast milk. The problem refers to the Lekong Wetan Health Center report, exclusive breastfeeding coverage is 25% and 75% of babies aged 0-6 months have been given formula milk, most breastfeeding mothers in the Lekong Wetan Health Center environment are factory workers, who have the perception that mothers have less self-efficacy in providing exclusive breastfeeding, breastfeeding mothers need support and assistance in providing breast milk, one of which is with education and skills on how to do lactation massage so that it can stimulate breast milk to be smooth and abundant. The problem solutions offered to solve the problems faced by the Lekong Wetan Health Center include identifying the number of breastfeeding mothers who are willing to be involved in this activity, namely 20 breastfeeding mothers who have babies aged 0-6 months with inclusion criteria, namely willing to be participants in health counseling activities, can read and write and have breastfed, provide health counseling by providing education and skills on how to do lactation massage so that it can stimulate breast milk to be smooth and mothers can increase breastfeeding self-efficacy so that they can overcome problems in the breastfeeding process. The target outcomes to be achieved are: evaluation of breastfeeding mothers' self-efficacy with lactation massage so that it can help breastfeeding mothers in overcoming problems that occur during the breastfeeding process at the Lekong Wetan Health Center. The method of implementation in this activity involved approximately 20 participants who were conducted face-to-face. The stages in this community service activity are preparation with partners, implementation by filling out questionnaires for pre and post tests. The Health Education materials provided are education and skills. Education is knowledge about exclusive breastfeeding, and skills on how to do lactation massage.*

Keywords : *Education, exclusive breastfeeding, lactation massage*

## 1. PENDAHULUAN

Puskesmas Lekong Wetan memberikan pelayanan secara umum dan pelayanan asuhan kebidanan mulai dari pelayanan kehamilan, persalinan, nifas dan bayi balita serta keluarga Berencana. Selain itu, Puskesmas Lekong Wetan mendukung pemberian ASI eksklusif memiliki ruang laktasi untuk memberikan pelayanan kepada ibu menyusui yang mengalami kendala dalam proses menyusui. Cakupan ASI eksklusif di Puskesmas Lekong Wetan berkisar 25% dan 75% bayi usia 0-6 bulan sudah diberikan susu formula. Faktor penyebabnya antara lain, banyak ibu yang kurang merasa percaya diri karena ASI sedikit dan ibu bekerja sehingga kesulitan untuk memberikan ASI. Di lingkungan klinik ini, dikelilingi oleh pabrik dan mayoritas pasiennya merupakan pekerja pabrik sehingga banyak yang sudah memberikan susu formula sebelum bayi usia 6 bulan. Klinik ini juga terdapat di pusat kota yang sangat dengan mudah ibu dalam mendapatkan susu formula.

Organisasi World Health Organization (WHO) merekomendasikan bahwa makanan yang sempurna untuk bayi baru lahir adalah Air Susu Ibu (ASI). Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI) telah merekomendasikan mengenai pemberian ASI eksklusif minimal 6 bulan. Berdasarkan Peraturan Pemerintah Nomor 33 Tahun 2012 ASI adalah asupan diberikan kepada bayi

semenjak dilahirkan selama waktu sampai bayi berumur enam bulan, dan tidak menambahkan dan/atau diganti dengan asupan makanan ataupun minuman yang lainya selain obat, vitamin, dan mineral.<sup>1</sup>

Faktor-faktor yang mempengaruhi pemberian ASI adalah usia, pendidikan, efikasi diri, psikologis, pengalaman menyusui sebelumnya, bujukan verbal, kecemasan, kelelahan, pengamatan orang lain, niat, dan Pendidikan. Dampak dari efikasi diri adalah menentukan kualitas hidup seorang ibu, mengurangi depresi, dan menentukan keberhasilan menyusui. Upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan efikasi diri ibu yaitu memberikan dukungan yang optimal dari ibu sebelum hamil kepada ibu bersalin dan tetap memperhatikan ibu, dapat meningkatkan kepercayaan diri ibu dalam menyusui.

## 2. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini terdiri dari pemberdayaan masyarakat dengan melakukan penyuluhan kesehatan dengan memberikan edukasi dan ketrampilan tentang ASI dan pijat laktasi. Dalam kegiatan ini melibatkan mitra yaitu Klinik Pratama Auditya Medika. Kegiatan ini akan diikuti oleh peserta kurang lebih 20 orang yang dilakukan secara tatap muka dalam waktu 3 hari. Untuk pemberian edukasi dan ketrampilan. Tahapan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini

adalah persiapan bersama mitra, pelaksanaannya dengan pengisian kuesioner untuk pre test dan post test. Materi Pendidikan Kesehatan yang diberikan bersifat edukasi dan ketrampilan. Edukasi yaitu pengetahuan tentang ASI Eksklusif, dan ketrampilan bagaimana melakukan pijat laktasi. Berikut alur pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat:

1. **Persiapan bersama mitra :** Identifikasi peserta pengabdian kepada masyarakat sebanyak 20 orang ibu menyusui
2. **Pre –Test :** Pengisian kuesioner efikasi diri ibu menyusui sebelum diberikan edukasi dan ketrampilan pijat laktasi
3. **Pelaksanaan edukasi dan ketrampilan :** Pemberian edukasi dan ketrampilan bagaimana melakukan pijat laktasi
4. **Post – Test :** Pengisian kuesioner efikasi diri ibu menyusui setelah diberikan edukasi dan ketrampilan pijat laktasi
5. **Evaluasi kegiatan PKM :** Ibu menyusui dapat memahami terkait pijat laktasi sehingga terjadi peningkatan efikasi diri ibu menyusui.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Ibu Menyusui

#### • **Pijat Laktasi:**

Sebagian besar ibu menyusui melaporkan peningkatan pengetahuan tentang teknik pijat laktasi dan manfaatnya untuk meningkatkan aliran

ASI. Mereka juga mengaplikasikan teknik tersebut secara rutin dan merasakan perbedaan dalam kenyamanan saat menyusui.

#### • **Pemenuhan Nutrisi:**

Para ibu mendapatkan pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya nutrisi selama menyusui, termasuk jenis makanan yang mendukung produksi ASI dan meningkatkan kesehatan ibu. Banyak ibu mulai mengadopsi pola makan yang lebih seimbang dan teratur.

#### • **Dukungan Suami dan Orang Tua:**

Kegiatan ini juga melibatkan suami dan anggota keluarga lainnya dalam memberikan dukungan emosional dan praktis. Dukungan ini membantu ibu merasa lebih percaya diri dan terdukung dalam proses menyusui.

### Peningkatan Efikasi Diri Ibu Menyusui

#### • **Kepercayaan Diri:**

Banyak ibu melaporkan peningkatan signifikan dalam kepercayaan diri mereka dalam menyusui setelah menerima pelatihan dan dukungan. Mereka merasa lebih yakin dalam kemampuan mereka untuk menyusui dan mengatasi tantangan yang mungkin muncul.

#### • **Pengalaman Menyusui yang Positif:**

Ibu yang terlibat dalam kegiatan ini melaporkan pengalaman menyusui yang lebih positif dan kurang stres, berkat teknik pijat laktasi dan dukungan yang diterima dari keluarga.

## **Dampak Positif Terhadap Kesehatan Ibu dan Bayi**

### **• Kesehatan Ibu:**

Peningkatan nutrisi dan teknik pijat laktasi membantu ibu merasa lebih sehat dan lebih energik. Ini juga berkontribusi pada pemulihan pasca persalinan yang lebih cepat.

### **• Kesehatan Bayi:**

Dengan peningkatan produksi ASI dan dukungan emosional yang diberikan, bayi menerima nutrisi yang lebih baik dan mengalami pertumbuhan yang lebih optimal.

## **Tantangan dan Rekomendasi**

### **• Tantangan:**

Beberapa ibu mengalami kesulitan dalam mengimplementasikan semua teknik yang dipelajari karena keterbatasan waktu atau dukungan dari lingkungan.

### **• Rekomendasi:**

Penting untuk menyediakan sesi lanjutan atau follow-up untuk mendukung ibu dalam menerapkan teknik yang telah dipelajari.

Penguatan peran keluarga, terutama suami dan orang tua, perlu ditingkatkan agar dukungan yang diberikan lebih konsisten.

## **4. KESIMPULAN**

Kegiatan pengabdian ini berhasil meningkatkan efikasi diri ibu menyusui melalui pendekatan holistik yang mencakup pijat laktasi, pemenuhan nutrisi, serta dukungan dari suami dan orang tua. Efektivitas program ini terlihat dari peningkatan kepercayaan

diri ibu menyusui, pengalaman menyusui yang lebih positif, serta dampak positif terhadap kesehatan ibu dan bayi. Langkah-langkah tambahan disarankan untuk terus mendukung ibu dalam proses menyusui dan memastikan keberhasilan jangka panjang.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Terima kasih ditujukan kepada Rektor UMJ, LPPM UMJ atas pendanaan dan fasilitasnya. Kepada Fakultas, Program Studi kami mengucapkan terima kasih atas dukungan fasilitasnya sehingga pengabdian masyarakat ini berjalan dengan baik.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Rocha C, Constante Jaime P, Ferreira Rea M. *How Brazil's Political Commitment To Nutrition Took Shape.*; 2016.
- Albarqawi A, Saied H, Habib F, Et Al. Indonesian Journal Of Global Health Research. *Indones J Glob Heal Res.* 2019;2(4):259-270. Doi:10.37287/Ijghr.V2i4.250
- Sukma F, Istiananingsih Y. Dukungan Sebaya Meningkatkan Pemberian Asi Eksklusif Dan Kesehatan Mental Ibu Postpartum. 2022;5(1):1-16.
- Manuskrip Sains Medika\_Febi Sukma et al (1). Pengalaman Menyusui Pada Masa Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) Akibat Pandemi Covid-19 Di DKI Jakarta