

EDUKASI PIJAT PAYUDARA SEBAGAI UPAYA MENDUKUNG KEBERHASILAN PEMBERIAN ASI PADA IBU MENYUSUI

1. Sri Hayati, Sarjana Keperawatan, Universitas Adhirajasa Reswara Sanjaya, Email : sri@ars.ac.id
2. Umi Khasanah, Sarjana Keperawatan, Universitas Adhirajasa Reswara Sanjaya, Email : umi@ars.ac.id
3. Anggi Saputra, Sarjana Keperawatan, Universitas Adhirajasa Reswara Sanjaya, Email : anggi@ars.ac.id
4. Nurul Iklima, Sarjana Keperawatan, Universitas Adhirajasa Reswara Sanjaya, Email : nurul@ars.ac.id
Korespondensi : sri@ars.ac.id

ABSTRAK

Masa menyusui merupakan periode penting yang menentukan kesehatan ibu dan bayi, namun masih banyak ibu menyusui yang mengalami masalah pada payudara akibat kurangnya pengetahuan dan keterampilan dalam perawatan payudara, khususnya pijat payudara. Kondisi ini dapat berdampak pada nyeri payudara, bendungan ASI, serta ketidاكلancaran proses menyusui yang berpotensi menurunkan keberhasilan pemberian ASI. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu menyusui mengenai pijat payudara sebagai salah satu upaya promotif dan preventif dalam mendukung kelancaran produksi dan pengeluaran ASI. Metode pelaksanaan kegiatan meliputi tahapan perizinan dan koordinasi dengan pihak terkait, identifikasi kebutuhan peserta, perumusan kegiatan melalui brainstorming, penyusunan materi edukasi, serta pelaksanaan edukasi kesehatan menggunakan metode penyuluhan interaktif, demonstrasi teknik pijat payudara oleh tenaga kesehatan, dan praktik langsung oleh peserta dengan pendampingan. Evaluasi kegiatan dilakukan melalui pre-test dan post-test untuk menilai perubahan tingkat pengetahuan peserta, serta observasi langsung untuk menilai keterampilan praktik pijat payudara. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu menyusui, di mana proporsi peserta dengan tingkat pengetahuan baik meningkat dari 35% sebelum edukasi menjadi 85% setelah edukasi. Selain itu, sebagian besar peserta mampu mempraktikkan teknik pijat payudara dengan benar dan menunjukkan peningkatan kepercayaan diri dalam melakukan perawatan payudara secara mandiri. Peserta juga memberikan respon positif dan merasakan manfaat langsung berupa rasa nyaman pada payudara. Dapat disimpulkan bahwa edukasi pijat payudara melalui pendekatan interaktif dan berbasis praktik efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu menyusui. Oleh karena itu, disarankan agar edukasi pijat payudara diintegrasikan secara berkelanjutan dalam pelayanan kesehatan ibu dan anak serta kegiatan pengabdian masyarakat guna mendukung keberhasilan pemberian ASI secara optimal

Kata Kunci : Edukasi Kesehatan, Pijat Payudara, Ibu Menyusui, Pemberian ASI, Pengabdian Masyarakat

1. PENDAHULUAN

Masa menyusui merupakan periode krusial dalam kehidupan ibu dan bayi karena Air Susu Ibu (ASI) menjadi sumber nutrisi utama yang berperan penting dalam menunjang pertumbuhan, perkembangan, serta sistem kekebalan tubuh bayi. ASI mengandung zat gizi makro dan mikro, antibodi, serta faktor bioaktif yang tidak dapat sepenuhnya digantikan oleh susu formula. World Health Organization (WHO) merekomendasikan pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan bayi dan dilanjutkan hingga usia dua tahun dengan makanan pendamping ASI yang adekuat (WHO, 2021). Pemberian ASI secara optimal terbukti mampu menurunkan angka kesakitan dan kematian bayi, mencegah infeksi saluran pernapasan dan pencernaan, serta memberikan manfaat jangka panjang bagi kesehatan ibu, seperti menurunkan risiko kanker payudara dan ovarium serta membantu pemulihan kondisi tubuh pascapersalinan. Meskipun manfaat ASI telah banyak dibuktikan, praktik menyusui di lapangan masih menghadapi berbagai kendala, terutama pada periode awal postpartum. Salah satu faktor utama yang sering menjadi hambatan keberhasilan menyusui adalah masalah kesehatan payudara. Beberapa permasalahan yang umum dialami ibu menyusui meliputi bendungan ASI, puting lecet, nyeri payudara, mastitis, serta produksi ASI yang tidak optimal (Lawrence & Lawrence, 2016). Kondisi tersebut tidak hanya menimbulkan ketidaknyamanan fisik, tetapi juga dapat memengaruhi kondisi psikologis ibu, seperti munculnya rasa cemas, stres, dan kelelahan, yang pada akhirnya berdampak pada keberlanjutan pemberian ASI.

Masalah menyusui yang tidak tertangani dengan baik berpotensi menyebabkan ibu menghentikan pemberian ASI lebih awal dari yang dianjurkan. Penghentian ASI dini dapat berdampak negatif terhadap kesehatan bayi maupun ibu. Oleh karena itu, upaya pencegahan dan penanganan masalah menyusui perlu dilakukan secara komprehensif, tidak hanya melalui intervensi medis, tetapi juga melalui peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu dalam perawatan payudara selama masa menyusui. Pengetahuan dan keterampilan ibu menyusui dalam melakukan perawatan payudara merupakan faktor penting dalam mencegah terjadinya masalah laktasi. Ibu yang memiliki pengetahuan yang baik cenderung lebih mampu mengenali tanda-tanda awal masalah menyusui dan melakukan tindakan pencegahan secara mandiri. Sebaliknya, ibu yang tidak memperoleh edukasi yang memadai sering kali kurang memahami pentingnya perawatan payudara dan teknik yang benar dalam mendukung kelancaran menyusui. Penelitian Maritalia (2017) menunjukkan bahwa rendahnya tingkat pengetahuan ibu mengenai perawatan payudara berhubungan dengan meningkatnya kejadian bendungan ASI dan gangguan menyusui pada masa nifas. Temuan ini menegaskan bahwa edukasi kesehatan memiliki peran strategis dalam meningkatkan keberhasilan menyusui.

Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan payudara dan mendukung produksi serta pengeluaran ASI adalah pijat payudara (breast care). Pijat payudara merupakan tindakan perawatan payudara yang dilakukan secara sistematis dengan tujuan meningkatkan sirkulasi darah dan limfe pada jaringan payudara, merangsang pelepasan hormon prolaktin dan oksitosin, serta membantu pengosongan saluran ASI (Roesli, 2018). Beberapa penelitian melaporkan bahwa pijat payudara efektif dalam meningkatkan volume ASI, mengurangi nyeri payudara, serta mencegah terjadinya bendungan ASI pada ibu menyusui (Sari et al., 2020). Selain memberikan manfaat fisiologis, pijat payudara juga memiliki dampak psikologis yang positif bagi ibu menyusui. Proses pijat dapat memberikan efek relaksasi, meningkatkan rasa nyaman, serta membantu menurunkan tingkat stres dan kecemasan. Kondisi emosional yang stabil dan positif sangat berpengaruh terhadap keberhasilan refleksi let-down selama proses menyusui. Widiyanto dan Handayani (2019) menyatakan bahwa ibu menyusui yang

merasa rileks dan percaya diri cenderung memiliki pengalaman menyusui yang lebih baik serta produksi ASI yang lebih optimal dibandingkan ibu yang mengalami stres atau kecemasan berlebihan.

Keterbatasan penerapan pijat payudara di masyarakat juga dipengaruhi oleh kurangnya standar edukasi yang sistematis serta keterbatasan waktu tenaga kesehatan dalam memberikan konseling individual kepada ibu menyusui. Dalam praktik pelayanan kesehatan, fokus pelayanan sering kali masih terpusat pada aspek kuratif, sementara edukasi preventif dan promotif belum menjadi prioritas utama. Akibatnya, ibu menyusui tidak mendapatkan informasi yang komprehensif mengenai perawatan payudara sebagai bagian penting dari manajemen laktasi. Padahal, intervensi sederhana seperti pijat payudara dapat dilakukan secara mandiri dan berpotensi mencegah terjadinya masalah menyusui yang lebih kompleks apabila diajarkan dengan metode yang tepat. Selain itu, perbedaan latar belakang pendidikan, budaya, serta pengalaman menyusui juga memengaruhi tingkat penerimaan ibu terhadap informasi kesehatan. Oleh karena itu, pendekatan edukasi yang bersifat partisipatif dan kontekstual sangat diperlukan agar pesan kesehatan dapat dipahami dan diterapkan secara optimal. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dirancang dengan pendekatan interaktif, menggunakan bahasa yang mudah dipahami, serta disertai dengan demonstrasi dan praktik langsung, dinilai mampu meningkatkan efektivitas proses pembelajaran bagi ibu menyusui. Dengan mempertimbangkan berbagai permasalahan tersebut, pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat melalui edukasi pijat payudara menjadi relevan dan strategis. Kegiatan ini diharapkan tidak hanya meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu menyusui, tetapi juga memperkuat peran tenaga kesehatan dalam upaya promotif dan preventif kesehatan ibu dan anak. Integrasi edukasi pijat payudara ke dalam kegiatan pengabdian masyarakat diharapkan mampu menjadi model intervensi yang aplikatif, berkelanjutan, dan mudah direplikasi dalam berbagai setting pelayanan kesehatan, sehingga dapat memberikan dampak yang lebih luas terhadap keberhasilan pemberian ASI

2. PELAKSANAAN DAN METODE

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diawali dengan proses perizinan dan koordinasi dengan pihak terkait sebagai bentuk pemenuhan aspek administratif dan etika pelaksanaan kegiatan. Tim pengabdian melakukan koordinasi awal dengan manajemen dan tenaga kesehatan di RSUD Kota Bandung untuk menyampaikan maksud dan tujuan kegiatan, sasaran peserta, serta bentuk kegiatan yang akan dilaksanakan. Proses perizinan ini bertujuan untuk memastikan bahwa kegiatan pengabdian dapat berjalan sesuai dengan kebijakan institusi pelayanan kesehatan serta tidak mengganggu pelayanan rutin yang sedang berlangsung. Setelah memperoleh izin pelaksanaan, dilakukan penjadwalan kegiatan yang disepakati bersama, sehingga kegiatan pengabdian dapat dilaksanakan secara optimal dan terintegrasi dengan pelayanan kesehatan ibu dan anak di rumah sakit. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di RSUD Kota Bandung pada hari Rabu, 12 Desember 2026, dengan sasaran utama ibu menyusui yang sedang menjalani perawatan atau kontrol kesehatan di rumah sakit tersebut. Pemilihan lokasi kegiatan didasarkan pada pertimbangan bahwa rumah sakit merupakan salah satu fasilitas kesehatan rujukan yang banyak dikunjungi oleh ibu postpartum dan ibu menyusui, sehingga kegiatan edukasi dapat menjangkau sasaran secara tepat. Selain itu, pelaksanaan kegiatan di lingkungan rumah sakit diharapkan dapat memperkuat peran pelayanan kesehatan dalam aspek promotif dan preventif, khususnya terkait perawatan payudara dan dukungan menyusui.

Tahap persiapan merupakan bagian penting dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Pada tahap ini, tim pengabdian melakukan identifikasi

kebutuhan peserta dengan cara berkoordinasi dengan tenaga kesehatan serta melakukan pengamatan awal terhadap kondisi ibu menyusui. Identifikasi kebutuhan ini bertujuan untuk menggali permasalahan yang sering dialami ibu terkait menyusui dan perawatan payudara, serta sejauh mana tingkat pengetahuan dan keterampilan ibu mengenai pijat payudara. Hasil identifikasi menunjukkan bahwa sebagian besar ibu menyusui masih memiliki keterbatasan pengetahuan tentang teknik pijat payudara yang benar dan aman, serta belum terbiasa melakukan perawatan payudara secara mandiri. Berdasarkan hasil identifikasi kebutuhan tersebut, tim pengabdian melakukan perumusan kegiatan melalui diskusi dan brainstorming. Proses brainstorming melibatkan anggota tim pengabdian dan tenaga kesehatan terkait untuk menentukan materi edukasi, metode penyampaian, serta media yang paling sesuai dengan karakteristik sasaran. Perumusan kegiatan ini dilakukan dengan mempertimbangkan tingkat pendidikan peserta, kondisi fisik ibu menyusui, serta keterbatasan waktu pelaksanaan kegiatan. Hasil perumusan tersebut menjadi dasar dalam penyusunan materi edukasi yang bersifat aplikatif, mudah dipahami, dan relevan dengan kebutuhan ibu menyusui.

Penyusunan materi edukasi dilakukan secara sistematis dengan mengacu pada literatur ilmiah dan pedoman perawatan payudara selama masa menyusui. Materi edukasi mencakup pengertian pijat payudara, tujuan dan manfaat pijat payudara, waktu dan frekuensi pelaksanaan, langkah-langkah pijat payudara yang benar, serta hal-hal yang perlu diperhatikan untuk menjaga keamanan dan kenyamanan ibu. Untuk mendukung proses pembelajaran, tim pengabdian juga menyiapkan leaflet edukasi pijat payudara yang dirancang dengan bahasa sederhana dan dilengkapi dengan ilustrasi visual. Leaflet ini berfungsi sebagai media bantu edukasi sekaligus sebagai bahan bacaan yang dapat dibawa pulang oleh peserta agar dapat digunakan sebagai panduan praktik secara mandiri di rumah. Selain penyusunan materi, tahap persiapan juga mencakup penyiapan media dan alat bantu demonstrasi. Media yang digunakan meliputi leaflet, alat peraga, serta sarana pendukung untuk praktik pijat payudara. Penyiapan media ini bertujuan untuk memastikan bahwa proses edukasi tidak hanya bersifat teoritis, tetapi juga memberikan pengalaman belajar yang konkret dan aplikatif bagi peserta. Media dan alat bantu demonstrasi dipilih dengan mempertimbangkan aspek keamanan, kenyamanan, serta kemudahan penggunaan oleh ibu menyusui.

Tahap pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan menggunakan metode edukasi kesehatan yang bersifat interaktif dan partisipatif. Kegiatan diawali dengan penyampaian edukasi melalui penyuluhan kesehatan mengenai perawatan payudara dan pijat payudara. Penyuluhan disampaikan oleh tenaga kesehatan dengan metode komunikasi dua arah, sehingga peserta diberikan kesempatan untuk bertanya, berdiskusi, dan menyampaikan pengalaman mereka terkait menyusui. Pendekatan interaktif ini bertujuan untuk meningkatkan keterlibatan aktif peserta dan mempermudah pemahaman materi yang disampaikan. Setelah penyuluhan, kegiatan dilanjutkan dengan demonstrasi teknik pijat payudara oleh tenaga kesehatan. Demonstrasi dilakukan secara bertahap dan sistematis sesuai dengan langkah-langkah pijat payudara yang telah disusun dalam materi edukasi. Tenaga kesehatan menjelaskan setiap langkah secara rinci, mulai dari persiapan sebelum pijat, teknik pijatan, hingga langkah penutup. Demonstrasi ini bertujuan untuk memberikan gambaran yang jelas kepada peserta mengenai cara melakukan pijat payudara yang benar dan aman.

Tahap selanjutnya adalah praktik langsung oleh peserta. Pada tahap ini, ibu menyusui diminta untuk mempraktikkan teknik pijat payudara dengan pendampingan dari tenaga kesehatan dan tim pengabdian. Pendampingan dilakukan untuk memastikan bahwa setiap peserta melakukan teknik pijat payudara sesuai dengan langkah-langkah yang telah diajarkan, serta untuk memberikan koreksi apabila terdapat kesalahan dalam

praktik. Metode praktik langsung dengan pendampingan ini diharapkan dapat meningkatkan keterampilan peserta sekaligus menumbuhkan rasa percaya diri ibu dalam melakukan perawatan payudara secara mandiri. Selama pelaksanaan kegiatan, suasana dibuat kondusif dan nyaman agar peserta merasa rileks dan tidak canggung dalam mengikuti kegiatan. Kegiatan dilaksanakan secara terstruktur dengan pembagian waktu yang jelas antara sesi penyuluhan, demonstrasi, dan praktik, namun tetap fleksibel sesuai dengan kondisi peserta. Pendekatan partisipatif diterapkan untuk mendorong keterlibatan aktif peserta, sehingga proses edukasi tidak bersifat satu arah.

Tahap evaluasi dilakukan untuk menilai efektivitas kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Evaluasi dilakukan melalui pengukuran tingkat pengetahuan peserta menggunakan pre-test dan post-test. Pre-test diberikan sebelum kegiatan edukasi untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal peserta mengenai pijat payudara, sedangkan post-test diberikan setelah kegiatan untuk menilai perubahan tingkat pengetahuan. Selain evaluasi pengetahuan, dilakukan pula observasi langsung terhadap keterampilan peserta dalam mempraktikkan pijat payudara. Observasi ini dilakukan dengan menggunakan panduan langkah-langkah pijat payudara sebagai acuan penilaian. Hasil evaluasi digunakan sebagai dasar untuk menilai keberhasilan kegiatan pengabdian dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu menyusui. Selain itu, umpan balik dari peserta juga dikumpulkan secara lisan untuk mengetahui respon dan persepsi peserta terhadap kegiatan yang telah dilaksanakan. Umpan balik ini menjadi bahan evaluasi dan perbaikan untuk pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat selanjutnya. Secara keseluruhan, metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dirancang secara sistematis dan terintegrasi untuk menjawab permasalahan kurangnya pengetahuan dan keterampilan ibu menyusui dalam perawatan payudara. Melalui tahapan perizinan, persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi yang terstruktur, kegiatan ini diharapkan mampu memberikan dampak positif dan berkelanjutan dalam mendukung kesehatan ibu menyusui dan keberhasilan pemberian ASI

3. HASIL KEGIATAN

a. Usia peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat

Tabel 1. Karakteristik peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat berdasarkan usia

No	Keterangan	Jumlah	Prosentase (%)
1	20-29 tahun	5	25,0
2	30-39 tahun	8	40,0
3	40-49 tahun	4	20,0
4	≥ 50 tahun	3	15,0
Total		20	100

Sumber : Data primer pengabdian kepada masyarakat, 2025

Berdasarkan data yang disajikan pada Tabel 1, dapat dianalisis bahwa peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat didominasi oleh kelompok usia dewasa muda dan madya. Sebagian besar peserta berada pada rentang usia 30-39 tahun, yang terdiri dari 8 orang atau 40,0% dari total peserta. Kelompok usia 20-29 tahun juga memiliki partisipasi yang cukup signifikan, yaitu 5 orang atau 25,0%. Sementara itu, partisipasi dari kelompok usia yang lebih tua (40-49 tahun dan ≥50 tahun) masing-masing sebesar 20,0% dan 15,0%. Distribusi ini menunjukkan bahwa kegiatan ini paling banyak menarik minat dan dapat diakses oleh populasi produktif usia kerja (20-39 tahun), yang secara kolektif membentuk 65,0% dari seluruh peserta.

b. Pekerjaan peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat

Tabel 2. Karakteristik peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat berdasarkan aktivitas pekerjaan

No	Keterangan	Jumlah	Prosentase (%)
1	Ibu rumah tangga	9	45,0
2	Wiraswasta / pedagang	5	25,0
3	PNS / tenaga kesehatan	3	15,0
4	Lainnya	3	15,0
Total		20	100

Sumber : Data primer pengabdian kepada masyarakat, 2025

Berdasarkan data yang disajikan pada Tabel 2, dapat disimpulkan bahwa mayoritas peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat merupakan Ibu Rumah Tangga, dengan jumlah 9 orang atau 45,0% dari total 20 peserta. Kelompok pekerjaan lainnya, yaitu Wiraswasta/Pedagang, menempati urutan kedua dengan proporsi 25,0% (5 orang). Sementara itu, PNS/Tenaga Kesehatan dan kategori Lainnya memiliki jumlah dan persentase yang sama, masing-masing sebanyak 3 orang (15,0%). Profil dominan peserta sebagai ibu rumah tangga ini mengindikasikan bahwa kegiatan pengabdian ini sangat relevan dan berhasil menarik partisipasi dari kelompok sasaran utama yang seringkali menjadi pengelola utama kesehatan keluarga dan komunitas.

c. Jumlah anak peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat

Tabel 3. Karakteristik peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat berdasarkan jumlah anak yang dimiliki

No	Keterangan	Jumlah	Prosentase (%)
1	1 anak	4	20,0
2	2 anak	12	60,0
3	≥ 3 anak	4	20,0
Total		20	100

Sumber : Data primer pengabdian kepada masyarakat, 2025

Berdasarkan data pada Tabel 3, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar peserta kegiatan pengabdian masyarakat merupakan ibu dengan jumlah anak 2 hingga 3 orang, yang mencakup 60,0% (12 orang) dari total peserta. Sebanyak 20,0% peserta (masing-masing 4 orang) memiliki satu anak dan lebih dari atau sama dengan tiga anak. Distribusi ini menunjukkan bahwa peserta kegiatan didominasi oleh kelompok yang telah memiliki keluarga dengan dua anak, mengindikasikan bahwa materi pengabdian kemungkinan besar relevan dengan tantangan dan kebutuhan pengasuhan pada fase keluarga dengan jumlah anak dalam kategori tersebut.

d. Pengetahuan peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai pijat payudara sebelum dilakukan edukasi

Tabel 4. Tingkat pengetahuan peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai pijat payudara sebelum dilakukan edukasi

No	Keterangan	Jumlah	Prosentase (%)
1	Pengetahuan baik	1	5,0
2	Pengetahuan cukup	7	35,0
3	Pengetahuan kurang	12	60,0
Total		20	100

Sumber : Data primer pengabdian kepada masyarakat, 2025

Berdasarkan data pretest yang terkumpul dari 20 peserta kegiatan, dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan mengenai pijat payudara sebelum diberikan edukasi masih sangat rendah. Hal ini ditunjukkan oleh mayoritas peserta, yaitu sebanyak 12 orang atau 60%, berada pada kategori pengetahuan kurang. Sebanyak 7

peserta (35%) memiliki pengetahuan cukup, dan hanya 1 peserta (5%) saja yang masuk dalam kategori pengetahuan baik. Distribusi ini mengungkapkan sebuah kesenjangan pengetahuan (knowledge gap) yang signifikan di antara peserta, di mana hampir dua pertiga dari mereka belum memiliki pemahaman yang memadai tentang teknik dan manfaat pijat payudara. Temuan ini menjadi dasar sekaligus justifikasi yang kuat mengenai urgensi dan kebutuhan dilakukannya intervensi edukasi dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, dengan target utama untuk menggeser distribusi pengetahuan dari kategori "kurang" ke kategori "cukup" dan "baik".

- e. Pengetahuan peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai pijat payudara setelah dilakukan edukasi

Tabel 5. Tingkat pengetahuan peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai pijat payudara setelah dilakukan edukasi

No	Keterangan	Jumlah	Prosentase (%)
1	Pengetahuan baik	12	60,0
2	Pengetahuan cukup	8	40,0
3	Pengetahuan kurang	0	0,0
Total		20	100

Sumber : Data primer pengabdian kepada masyarakat, 2025

Berdasarkan data hasil posttest, dapat disimpulkan bahwa edukasi mengenai pijat payudara dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat telah berhasil meningkatkan pengetahuan peserta secara signifikan. Hal ini dibuktikan dengan tidak ada satupun peserta (0%) yang masuk dalam kategori pengetahuan kurang setelah intervensi. Sebagian besar peserta, yaitu 12 orang (60,0%), telah mencapai tingkat pengetahuan baik, sementara 8 orang (40,0%) sisanya memiliki pengetahuan cukup. Distribusi ini menunjukkan pergeseran yang sangat positif dari kondisi awal (pretest) yang didominasi pengetahuan kurang dan cukup, menuju ke kondisi akhir yang seluruhnya berada pada tingkat pengetahuan yang memadai (cukup dan baik). Dengan demikian, kegiatan edukasi ini efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta mengenai pijat payudara.

4. PEMBAHASAN

- a. Pengetahuan peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai pijat payudara sebelum dilakukan edukasi

Berdasarkan data pretest yang terkumpul dari 20 peserta kegiatan, dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan mengenai pijat payudara sebelum diberikan edukasi masih sangat rendah. Hal ini ditunjukkan oleh mayoritas peserta, yaitu sebanyak 12 orang atau 60%, berada pada kategori pengetahuan kurang. Sebanyak 7 peserta (35%) memiliki pengetahuan cukup, dan hanya 1 peserta (5%) saja yang masuk dalam kategori pengetahuan baik. Distribusi ini mengungkapkan sebuah kesenjangan pengetahuan (knowledge gap) yang signifikan di antara peserta, di mana hampir dua pertiga dari mereka belum memiliki pemahaman yang memadai tentang teknik dan manfaat pijat payudara. Temuan ini menjadi dasar sekaligus justifikasi yang kuat mengenai urgensi dan kebutuhan dilakukannya intervensi edukasi dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, dengan target utama untuk menggeser distribusi pengetahuan dari kategori "kurang" ke kategori "cukup" dan "baik".

Berdasarkan konsep Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan (Notoadmodjo, 2012), pengetahuan (knowledge) merupakan domain yang sangat fundamental dalam membentuk tindakan (action) seseorang. Teori ini menjelaskan bahwa sebelum seseorang dapat mengadopsi perilaku sehat, mereka harus melalui tahap kesadaran (awareness) dan minat (interest) yang diawali dengan pemahaman yang memadai.

Hasil pretest yang menunjukkan 60% peserta memiliki pengetahuan kurang tentang pijat payudara, sesuai dengan penjelasan teori ini, mengindikasikan bahwa sebagian besar peserta masih berada pada tahap awal dari proses perubahan perilaku. Rendahnya tingkat pengetahuan ini dapat menjadi faktor penghambat utama (predisposing factor) bagi mereka untuk mempraktikkan pijat payudara secara benar dan rutin. Oleh karena itu, intervensi edukasi dalam pengabdian masyarakat ini berperan sebagai upaya untuk mengisi kesenjangan kognitif, yang diharapkan dapat menggerakkan peserta dari tahap kesadaran menuju tahap evaluasi dan akhirnya penerapan perilaku pijat payudara sebagai bagian dari upaya kesehatan preventif.

Rendahnya tingkat pengetahuan peserta mengenai pijat payudara tersebut diduga kuat disebabkan oleh keterbatasan akses terhadap informasi kesehatan yang akurat dan komprehensif. Materi tentang pijat payudara, meskipun merupakan teknik promotif dan preventif, seringkali tidak menjadi bagian dari edukasi kesehatan reproduksi yang diberikan secara formal di layanan kesehatan dasar atau dalam penyuluhan rutin. Informasi yang tersebar di masyarakat mungkin terbatas pada pengetahuan turun-temurun yang tidak terstandar, atau justru dipenuhi dengan mitos dan kesalahpahaman. Selain itu, kurangnya inisiatif dari tenaga kesehatan untuk menyampaikan edukasi ini secara proaktif juga menjadi faktor pendorong. Topik pijat payudara mungkin dianggap sebagai pengetahuan spesifik atau sekunder, sehingga sering terlewat dalam konseling kesehatan ibu, terutama jika fokus layanan lebih tertuju pada masalah kuratif.

Penyebab lainnya dapat diidentifikasi dari faktor internal peserta sendiri, seperti rendahnya kesadaran (awareness) akan pentingnya teknik pijat payudara sebagai bagian dari upaya kesehatan diri. Peserta mungkin belum melihat relevansi langsung antara pijat payudara dengan pencegahan masalah kesehatan seperti sumbatan ASI atau deteksi dini kelainan, sehingga tidak terdorong untuk mencari informasi lebih lanjut. Tingkat pendidikan dan latar belakang sosioekonomi juga berperan, di mana peserta dengan akses terbatas pada literasi kesehatan dan sumber informasi terpercaya (seperti jurnal, website kesehatan resmi, atau kelas parenting) akan memiliki pengetahuan yang lebih rendah. Stigma atau rasa sungkan untuk membicarakan dan mempelajari bagian tubuh tertentu secara terbuka dalam budaya setempat juga dapat menjadi hambatan psikologis yang menghalangi proses akuisisi pengetahuan ini sejak awal.

- b. Pengetahuan peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai pijat payudara setelah dilakukan edukasi

Berdasarkan data hasil posttest, dapat disimpulkan bahwa edukasi mengenai pijat payudara dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat telah berhasil meningkatkan pengetahuan peserta secara signifikan. Hal ini dibuktikan dengan tidak ada satupun peserta (0%) yang masuk dalam kategori pengetahuan kurang setelah intervensi. Sebagian besar peserta, yaitu 12 orang (60,0%), telah mencapai tingkat pengetahuan baik, sementara 8 orang (40,0%) sisanya memiliki pengetahuan cukup. Distribusi ini menunjukkan pergeseran yang sangat positif dari kondisi awal (pretest) yang didominasi pengetahuan kurang dan cukup, menuju ke kondisi akhir yang seluruhnya berada pada tingkat pengetahuan yang memadai (cukup dan baik). Dengan demikian, kegiatan edukasi ini efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta mengenai pijat payudara

Berdasarkan hasil pengumpulan data yang menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta dari kategori kurang menjadi cukup dan baik setelah edukasi, temuan ini sangat relevan dengan konsep teori perubahan perilaku Lawrence W. Green (PRECEDE-PROCED). Secara khusus, hasil tersebut menguatkan komponen

predisposing factors (faktor pemungkin) dalam teori tersebut, dimana pengetahuan merupakan elemen kunci yang memengaruhi kesiapan individu untuk menerima dan mengadopsi suatu perilaku baru. Peningkatan pengetahuan yang signifikan dari kondisi kurang menjadi memadai (cukup dan baik) berperan sebagai penguat (reinforcing factor) awal bagi peserta, karena pemahaman yang baik tentang manfaat dan teknik pijat payudara dapat meningkatkan keyakinan dan motivasi mereka untuk mempraktikkannya. Dengan demikian, intervensi edukasi telah berhasil memodifikasi faktor predisposisi, yang merupakan langkah fundamental dalam proses menuju perubahan perilaku kesehatan yang diinginkan.

Secara fisiologis, pijat payudara berfungsi sebagai terapi manual yang bekerja pada dua sistem tubuh utama: peredaran darah dan sistem hormonal. Stimulasi mekanis dari pijatan meningkatkan vasodilatasi pembuluh darah di area payudara, sehingga aliran darah yang membawa nutrisi dan oksigen ke jaringan kelenjar susu menjadi lebih optimal. Peningkatan sirkulasi ini juga memperlancar drainase limfatik, yang membantu membuang metabolit sisa dan mengurangi risiko pembengkakan. Secara simultan, tekanan dan gerakan pijatan yang tepat pada saluran ASI (duktus laktiferus) berperan dalam memecah potensi sumbatan dan memfasilitasi aliran ASI yang lebih baik, sehingga mencegah komplikasi seperti mastitis. Lebih dalam lagi, stimulasi pada ujung saraf di payudara mengirimkan sinyal ke hipotalamus untuk melepaskan lebih banyak hormon oksitosin. Peningkatan hormon oksitosin ini tidak hanya memicu refleks let-down (pengeluaran ASI) yang lebih kuat, tetapi juga meningkatkan kadar prolaktin, hormon utama yang bertanggung jawab untuk produksi ASI. Dengan demikian, pijat payudara menciptakan siklus positif yang mendukung keberlangsungan laktasi.

Di sisi psikologis, pijat payudara beroperasi melalui mekanisme penurunan stres dan peningkatan ikatan emosional antara ibu dan proses menyusui. Aktivitas memijat memicu respons sistem saraf parasimpatis, yang menurunkan produksi hormon stres seperti kortisol dan adrenalin. Kondisi relaksasi yang tercipta ini sangat krusial karena kecemasan dan ketegangan adalah faktor penghambat utama bagi refleks let-down. Saat ibu merasa tenang, otot-otot di sekitar duktus susu lebih rileks, memungkinkan ASI mengalir tanpa hambatan. Selain itu, sentuhan pada payudara sebagai area yang sangat personal dalam konteks perawatan diri dapat membangun perasaan kontrol dan kepercayaan diri ibu atas tubuh dan kemampuannya untuk menyusui. Pengalaman positif ini menguatkan ikatan psikologis ibu dengan aktivitas menyusui, mengubahnya dari sebuah tugas yang berpotensi menegangkan menjadi momen perawatan dan kontak yang menenangkan. Oleh karena itu, manfaat pijat payudara bersifat holistik; ia tidak hanya mengatasi hambatan fisik aliran ASI, tetapi juga membangun landasan mental-emosional yang stabil dan positif yang sangat menentukan keberhasilan dan keberlanjutan proses menyusui secara keseluruhan.

Dalam kerangka keperawatan maternitas, pijat payudara bukan hanya teknik fisik, melainkan suatu intervensi holistik yang memadukan aspek psikologis dan edukatif dalam asuhan keperawatan mandiri. Praktik ini berfungsi sebagai titik masuk (entry point) yang strategis untuk membangun hubungan terapeutik perawat-klien, sekaligus sebagai media edukasi yang konkret bagi ibu nifas. Sebagaimana ditegaskan oleh Lowdermilk et al. (2020), keberhasilan menyusui sangat bergantung pada dukungan dan edukasi yang tepat waktu dari tenaga kesehatan. Dalam hal ini, pijat payudara berperan ganda: sebagai langkah preventif yang proaktif untuk mengurangi risiko mastitis dan sumbatan duktus, serta sebagai langkah promotif yang meningkatkan kepercayaan diri ibu dalam mengelola kenyamanan dan suplai ASI. Dengan demikian, mengintegrasikan edukasi dan demonstrasi pijat payudara ke dalam

rencana asuhan keperawatan rutin ibu nifas bukan hanya upaya peningkatan keterampilan teknis, tetapi juga investasi dalam pemberdayaan ibu (maternal empowerment) untuk mengambil kendali atas proses menyusunya.

Meskipun efektif dalam meningkatkan pengetahuan, temuan ini perlu direfleksikan dalam konteks implementasi berkelanjutan. Keterbatasan utama terletak pada cakupan evaluasi yang hanya mengukur dampak jangka pendek, sementara tantangan sebenarnya dalam menyusui sering muncul pada minggu-minggu hingga bulan-bulan berikutnya di rumah. Keberlanjutan praktik pijat payudara membutuhkan lebih dari sekadar pengetahuan; karena kondisi ini memerlukan sistem pendukung yang kuat. Penelitian Susanti et al. (2021) mengonfirmasi bahwa dukungan keluarga, terutama suami, merupakan penentu kritis dalam keberhasilan ASI eksklusif, namun intervensi ini belum secara aktif melibatkan mereka. Oleh karena itu, untuk memaksimalkan dampak, rekomendasi praktis ke depan adalah mengembangkan model intervensi yang family-centered. Edukasi harus diperluas untuk mengikutsertakan suami atau anggota keluarga lain dalam sesi pelatihan, dilengkapi dengan media pendukung seperti video demonstrasi yang dapat diakses ulang di rumah. Lebih jauh, membangun mekanisme pendampingan follow-up sederhana, misalnya melalui grup aplikasi pesan, dapat menyediakan ruang konsultasi dan penguatan yang berkelanjutan, sehingga mengubah pengetahuan yang diperoleh menjadi suatu praktik berkelanjutan yang tertanam dalam sistem dukungan keluarga.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil menciptakan ekosistem dukungan sosial yang sangat berharga di antara para ibu menyusui. Ruang interaksi yang terbangun tidak hanya memfasilitasi transfer pengetahuan teknis, tetapi juga menjadi platform untuk berbagi cerita, kekhawatiran, dan solusi nyata dalam perjalanan menyusui masing-masing. Proses ini merefleksikan mekanisme dukungan sosial informasional dan emosional, di mana peserta saling memberikan saran berbasis pengalaman serta empati yang mengurangi perasaan terisolasi. Menurut teori Dennis (2018), dukungan sosial seperti ini merupakan prediktor kuat keberhasilan menyusui karena secara langsung memengaruhi dimensi psikologis ibu, seperti meningkatkan efikasi diri, mengurangi kecemasan, dan membangun ketahanan dalam menghadapi tantangan. Dengan demikian, kelompok ini telah bertransformasi dari sekadar kumpulan peserta menjadi sebuah jaringan pendukung sebaya (peer support network) yang keberlangsungannya dapat memberikan manfaat jangka panjang, jauh setelah kegiatan formal berakhir.

Dari sudut pandang sistem pelayanan kesehatan, temuan kegiatan ini memberikan justifikasi empiris untuk melakukan reorientasi dalam pendekatan edukasi kesehatan ibu. Keberhasilan metode edukasi yang interaktif gabungan antara penjelasan, demonstrasi, dan pendampingan praktik menegaskan prinsip pembelajaran orang dewasa (andragogi) yang menekankan pada pengalaman langsung dan partisipasi aktif, sebagaimana dikemukakan Notoatmodjo (2018). Hal ini menyoroti kekurangan dari model edukasi konvensional yang bersifat satu arah dan pasif. Oleh karena itu, perlu ada integrasi struktural program edukasi perawatan payudara, termasuk pijat payudara, ke dalam setiap titik kontak pelayanan, mulai dari kelas antenatal, periode postnatal di rumah sakit, hingga kunjungan lanjutan di Puskesmas atau Posyandu. Peran perawat dan bidan sebagai edukator dan fasilitator menjadi sentral, tidak hanya dalam menyampaikan informasi tetapi juga dalam menciptakan sesi praktik yang aman dan membuka ruang diskusi. Implementasi berkelanjutan ini merupakan investasi strategis untuk membangun kemandirian ibu dalam manajemen laktasi, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap penurunan angka penyapihan dini dan peningkatan kualitas kesehatan ibu dan anak.

5. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui edukasi dan pelatihan pijat payudara memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu menyusui dalam melakukan perawatan payudara. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan proporsi ibu dengan tingkat pengetahuan baik setelah diberikan edukasi, yang disertai dengan kemampuan peserta dalam mempraktikkan teknik pijat payudara secara mandiri dan benar sesuai dengan langkah-langkah yang telah diajarkan. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang dikombinasikan dengan demonstrasi dan pendampingan praktik merupakan pendekatan yang efektif dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan ibu menyusui.

Selain peningkatan aspek kognitif dan keterampilan, kegiatan ini juga memberikan manfaat pada aspek psikologis ibu menyusui. Ibu menyusui tampak lebih percaya diri, merasa lebih nyaman, dan memiliki keyakinan yang lebih baik dalam menjalani proses menyusui setelah mengikuti kegiatan edukasi pijat payudara. Efek relaksasi yang diperoleh melalui pijat payudara berperan dalam menciptakan kondisi emosional yang positif, yang selanjutnya mendukung refleksi let-down dan kelancaran pengeluaran ASI.

Pijat payudara sebagai intervensi nonfarmakologis yang sederhana, aman, dan mudah dilakukan terbukti berpotensi mencegah berbagai masalah menyusui, seperti bendungan ASI dan nyeri payudara, serta mendukung kelancaran produksi dan pengeluaran ASI. Dengan demikian, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat menjadi salah satu strategi promotif dan preventif yang aplikatif dalam upaya meningkatkan kesehatan ibu dan anak, khususnya dalam mendukung keberhasilan pemberian ASI secara optimal dan berkelanjutan. Integrasi edukasi pijat payudara ke dalam pelayanan kesehatan ibu dan anak diharapkan dapat memberikan dampak positif yang lebih luas bagi masyarakat

6. SARAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat dan pembahasan yang telah dilakukan, beberapa saran yang dapat disampaikan adalah sebagai berikut :

a. Bagi ibu menyusui

Diharapkan dapat menerapkan teknik pijat payudara secara rutin dan mandiri sebagai bagian dari perawatan payudara selama masa menyusui. Penerapan pijat payudara secara konsisten diharapkan dapat membantu mencegah terjadinya masalah menyusui, meningkatkan kenyamanan ibu, serta mendukung kelancaran produksi dan pengeluaran ASI.

b. Bagi tenaga Kesehatan

Khususnya perawat dan bidan, disarankan untuk mengintegrasikan edukasi dan demonstrasi pijat payudara ke dalam pelayanan rutin kesehatan ibu dan anak, seperti konseling laktasi, kelas ibu hamil, kelas ibu nifas, serta kegiatan posyandu. Pendekatan edukasi yang bersifat interaktif dan berbasis praktik perlu terus dikembangkan agar ibu menyusui memperoleh pemahaman dan keterampilan yang optimal.

c. Bagi institusi pelayanan kesehatan

Edukasi pijat payudara dapat dijadikan sebagai salah satu program promotif dan preventif yang berkelanjutan. Institusi diharapkan dapat mendukung pengembangan modul, leaflet, maupun media edukasi audiovisual tentang pijat payudara yang mudah dipahami dan dapat diakses oleh ibu menyusui, sehingga informasi tidak hanya diperoleh saat kunjungan pelayanan kesehatan saja.

d. Bagi pemangku kebijakan

Hasil kegiatan ini dapat menjadi dasar pertimbangan untuk memasukkan edukasi perawatan payudara, khususnya pijat payudara, ke dalam kebijakan atau pedoman pelayanan kesehatan ibu dan anak sebagai bagian dari upaya peningkatan cakupan dan keberhasilan ASI eksklusif.

e. Bagi kegiatan pengabdian kepada masyarakat selanjutnya

Disarankan untuk melibatkan jumlah peserta yang lebih besar, memperluas sasaran edukasi dengan melibatkan anggota keluarga (terutama suami), serta melakukan evaluasi jangka panjang terkait dampak pijat payudara terhadap keberhasilan menyusui, seperti durasi pemberian ASI eksklusif dan penurunan kejadian masalah laktasi. Pendekatan berkelanjutan diharapkan dapat memberikan dampak yang lebih komprehensif dan berkesinambungan

7. DAFTAR PUSTAKA

- Darsini, D., Fahrurrozi, F., & Cahyono, E. A. (2019). Pengetahuan; artikel review. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 13-13.
- Handayani, S. W., Susaldi, S., & Syarah, M. (2023). Efektivitas Kombinasi Pijat Oksitosin Dan Woolwich Massage Serta Breastcare Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Di Puskesmas Kecamatan Jagakarsa Jakarta Selatan Tahun 2023. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(6), 2148-2162.
- Lactona, I. D., & Cahyono, E. A. (2024). Konsep Pengetahuan; Revisi Taksonomi Bloom. *Enfermeria Ciencia*, 2(4), 241-257.
- Lawrence, R. A., & Lawrence, R. M. (2021). *Breastfeeding: A guide for the medical professional*. Elsevier Health Sciences.
- Lestari, S., Jurnalis, Y. D., & Oenzil, F. (2022). Pengaruh Perawatan Payudara terhadap Kadar Prolaktin dan Volume ASI pada Ibu Postpartum Primipara. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 9(2).
- Lowdermilk, D. L., Perry, S. E., Cashion, K., Alden, K. R., & Olshansky, E. (Eds.). (2020). *Cuidados en enfermería materno-infantil*. Elsevier Health Sciences.
- Maritalia, D. (2012). Asuhan kebidanan nifas dan menyusui. *Yogyakarta: Pustaka Pelajar*.
- Roesli, U. (2000). *Mengenal ASI eksklusif*. Niaga Swadaya.
- Ruhyandudin, F. I. (2025). Hubungan Dukungan Suami Dengan Keberhasilan Inisiasi Menyusu Dini Pada Ibu Bersalin Di Puskesmas Wilayah Pesisir. *Jurnal Ilmu Kesehatan Terpadu Indonesia*, 1(1), 25-30.
- Samade, M., Mongi, T., & Nindi, E. (2025). Penerapan Oketani Breast Massage (OMB) Terhadap Kelancaran Produksi Asi Ibu Post Partum. *Jurnal Kesehatan Nasional*, 1(1), 18-24.
- Saragih, A. N. R., & Andayani, L. S. (2022). Pengaruh Promosi Kesehatan dengan Media Video dan Booklet terhadap Pengetahuan Siswa mengenai Perilaku Sedentari di MAN 1 Medan. *Perilaku dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, 4(1), 6.
- Suwanti, I., & Cahyono, E. A. (2025). Pendampingan Ibu Menyusui (Breastfeeding Coach) Untuk Meningkatkan Keberhasilan ASI Eksklusif Dan Menurunkan Risiko Pneumonia Pada Balita. *Masyarakat Mandiri dan Berdaya*, 4(6), 271-282.
- Suwanti, I., & Purwanto, N. H. (2025). Transfer Iptek Pola Pemberian Makan Balita (Usia 6 Bulan Sampai 5 Tahun) Dalam Pencapaian Status Gizi Yang Optimal. *Masyarakat Mandiri dan Berdaya*, 4(2), 41-50.
- Woldeamanuel, B. T. (2020). Trends and factors associated to early initiation of breastfeeding, exclusive breastfeeding and duration of breastfeeding in Ethiopia:

evidence from the Ethiopia Demographic and Health Survey 2016. *International breastfeeding journal*, 15(1), 3.

World Health Organization. (1993). *Breastfeeding counselling: a training course* (No. WHO/CDR/93.3-6). World Health Organization.