

## **Edukasi Terapi Komplementer (Pijat *Endorphin*) dalam Meningkatkan Produksi ASI pada Ibu Nifas di PMB Mastuti Pardasuka Pringsewu**

**Iis Tri Utami<sup>1</sup>, Natasha Cintana<sup>2</sup>, Egi Anggraeni<sup>3</sup>, Zalfaa Nisrina<sup>4</sup>, Akhla Salwa<sup>5</sup>,  
Novi Marshanda<sup>6</sup>, Siti Komariah<sup>7</sup>, Dini Riskiani<sup>8</sup>, Rina Susanti<sup>9</sup>,  
Meli Puspita Dewi<sup>10</sup>, Mira Winanti<sup>11</sup>**

*1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11 Universitas Aisyah Pringsewu, Lampung, Indonesia*

### **Corresponding Author**

**Nama Penulis:** Siti Komariah

**E-mail:** [sqomariyah736@gmail.com](mailto:sqomariyah736@gmail.com)

### **Abstrak**

Laporan ini menyajikan hasil pengabdian kepada masyarakat yang bertujuan untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas melalui edukasi terapi komplementer, khususnya pijat *endorphin*, di PMB Mastuti, Pardasuka, Pringsewu. Penelitian ini dilatar belakangi oleh rendahnya cakupan ASI eksklusif di Kecamatan Pardasuka, yang hanya mencapai 3,93% pada tahun 2023. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan dan praktik pijat *endorphin*, yang diharapkan dapat meningkatkan pemahaman dan keterampilan ibu nifas dalam memberikan ASI. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan peserta, dengan nilai pengetahuan sebelum penyuluhan berkisar antara 20% hingga 60%, dan setelah penyuluhan mencapai 90% hingga 100%. Kegiatan ini melibatkan tim yang terdiri dari dosen dan mahasiswa Universitas Aisyah Pringsewu, yang berkomitmen untuk menciptakan sinergi antara pendidikan, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat. Diharapkan, hasil dari pengabdian ini dapat memberikan kontribusi positif terhadap kesehatan ibu dan anak di wilayah tersebut.

**Kata kunci** – ASI, ibu nifas, pijat *endorphin*, edukasi, pengabdian masyarakat

### **Abstract**

This report presents the results of community service which aims to increase breast milk production in postpartum mothers through complementary therapy education, especially *endorphin* massage, at PMB Mastuti, Pardasuka, Pringsewu. This research is motivated by the low coverage of exclusive breastfeeding in Pardasuka District, which will only reach 3.93% in 2023. The methods used include counseling and the practice of *endorphin* massage, which is expected to increase the understanding and skills of postpartum mothers in providing breast milk. The evaluation results showed a significant increase in participants' knowledge, with knowledge scores before counseling ranging from 20% to 60%, and after counseling reaching 90% to 100%. This activity involves a team consisting of lecturers and students from Aisyah Pringsewu University, who are committed to creating synergy between education, research and community service. It is hoped that the results of this service can make a positive contribution to the health of mothers and children in the region.

**Keywords**- Breast milk, postpartum mothers, *endorphin* massage, education, community service

## PENDAHULUAN

Kesehatan ibu dan anak merupakan salah satu aspek penting dalam pembangunan kesehatan masyarakat. Di Indonesia, cakupan ASI eksklusif masih menjadi tantangan, dengan data menunjukkan bahwa hanya 72,04% dari target 80% yang diharapkan pada tahun 2024. Di Kecamatan Pardasuka, angka ini bahkan lebih rendah, dengan hanya 3,93% bayi yang menerima ASI eksklusif pada tahun 2023. Rendahnya angka ini menunjukkan perlunya intervensi yang efektif untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan ibu nifas dalam merawat diri dan bayinya, serta memberikan dukungan psikologis yang diperlukan selama masa pemulihan pasca melahirkan.

Masa nifas adalah periode penting bagi ibu, di mana mereka mengalami berbagai perubahan fisik dan emosional. Stres dan kecemasan yang sering dialami oleh ibu nifas dapat mempengaruhi kesehatan mental dan fisik mereka, serta berdampak pada kemampuan mereka untuk menyusui. Oleh karena itu, dukungan psikologis dan edukasi yang tepat sangat diperlukan untuk membantu ibu merasa lebih tenang dan percaya diri dalam menjalani perannya.

Salah satu pendekatan yang dapat diterapkan adalah melalui teknik pijat *endorphin*, yang terbukti dapat meningkatkan produksi ASI. Pijat ini tidak hanya membantu merelaksasi ibu, tetapi juga merangsang pengeluaran hormon oksitosin yang penting dalam proses menyusui. Dengan memberikan edukasi dan praktik langsung mengenai pijat *endorphin*, diharapkan ibu nifas dapat memahami manfaatnya dan mampu melakukannya dengan dukungan keluarga di rumah.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa pijat *endorphin* dapat berkontribusi dalam meningkatkan produksi ASI dan memberikan manfaat psikologis bagi ibu nifas. Beberapa studi telah mengindikasikan bahwa teknik pijat ini tidak hanya membantu dalam memperlancar aliran ASI, tetapi juga dapat mengurangi stres dan kecemasan yang sering dialami oleh ibu setelah melahirkan. Misalnya, penelitian menunjukkan bahwa penerapan teknik pijat *endorphin* dapat meningkatkan kepercayaan diri ibu dan mengurangi hambatan yang mengganggu produksi ASI. Dengan demikian, edukasi mengenai teknik pijat *endorphin* menjadi sangat relevan dan penting untuk diterapkan dalam konteks kesehatan ibu dan anak.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan mengatasi permasalahan rendahnya produksi ASI pada ibu nifas di PMB Mastuti, Pardasuka, melalui penerapan edukasi terapi komplementer berupa pijat *endorphin*. Melalui penyuluhan dan praktik langsung, diharapkan ibu nifas dapat memahami manfaat pijat *endorphin* dan mampu melakukannya dengan dukungan keluarga di rumah. Selain itu, kegiatan ini juga bertujuan untuk meningkatkan cakupan ASI eksklusif di wilayah tersebut, sejalan dengan Indikator Kinerja Utama (IKU) dalam meningkatkan kesehatan ibu dan anak.

## METODE

Pelaksanaan program ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu nifas mengenai teknik pijat *endorphin* yang dapat membantu memperlancar produksi ASI. Metode yang digunakan dalam program ini terdiri dari beberapa tahapan yang sistematis, sebagai berikut:

### A. Persiapan

#### 1. Identifikasi Masalah dan Penentuan Mitra

Sebelum kegiatan dimulai, dilakukan identifikasi masalah yang dihadapi oleh ibu nifas terkait kelancaran ASI. Hal ini dilakukan melalui survei atau wawancara dengan pihak-pihak terkait, seperti bidan pemilik PMB dan ibu nifas itu sendiri. Penentuan mitra juga dilakukan untuk memastikan kolaborasi yang efektif dalam pelaksanaan program.

#### 2. Penentuan Sasaran

Program ini menyoasar ibu nifas yang mengalami masalah dalam kelancaran ASI. Sasaran program ditentukan berdasarkan identifikasi pada ibu-ibu yang baru melahirkan dan membutuhkan dukungan dalam memperlancar ASI.

#### 3. Penyusunan Materi Penyuluhan dan Praktik

---

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

Pada tahap ini, materi edukasi mengenai pijat *endorphin* disusun secara menyeluruh. Materi penyuluhan mencakup pengertian pijat *endorphin*, manfaatnya bagi ibu nifas dan bayi, serta teknik yang tepat untuk melakukan pijatan dengan aman.

B. Pelaksanaan

1. Sesi Penyuluhan

Sesi penyuluhan dilakukan untuk memberikan informasi mengenai pijat *endorphin*. Metode yang digunakan dalam penyuluhan ini adalah presentasi dan diskusi interaktif, di mana peserta diajak untuk berpartisipasi aktif dalam memahami teknik dan manfaat pijat *endorphin*.

2. Praktik Teknik Pijat *Endorphin*

Setelah sesi penyuluhan, dilakukan praktik langsung di mana ibu nifas diajarkan cara melakukan pijat *endorphin* secara mandiri. Dalam praktik ini, instruktur memberikan demonstrasi dan bimbingan langsung kepada peserta, sehingga mereka dapat memahami dan menerapkan teknik yang diajarkan dengan benar.



**Gambar 1.**  
Praktik Teknik Pijat *Endorphin*

C. Monitoring dan Evaluasi

1. Monitoring

Selama pelaksanaan program, dilakukan monitoring untuk memastikan bahwa ibu nifas dapat menerapkan teknik pijat *endorphin* dengan baik. Monitoring ini dilakukan melalui observasi langsung dan umpan balik dari peserta.

2. Evaluasi

Setelah program selesai dilaksanakan, evaluasi dilakukan untuk menilai efektivitas penyuluhan dan praktik yang diberikan. Evaluasi ini menggunakan instrumen seperti kuisisioner, wawancara, dan observasi langsung. Beberapa indikator evaluasi yang digunakan antara lain pemahaman peserta mengenai pijat *endorphin* dan kemampuan praktik ibu nifas dalam menerapkan teknik pijat *endorphin* di rumah.

D. Tindak Lanjut

Berdasarkan hasil evaluasi, tindak lanjut akan dilakukan untuk memperbaiki dan meningkatkan program di masa mendatang. Hal ini termasuk memberikan masukan untuk perbaikan materi penyuluhan dan praktik, serta merencanakan sesi lanjutan untuk mendukung ibu nifas dalam proses pemulihan dan perawatan bayi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan program penyuluhan mengenai teknik pijat *endorphin* untuk ibu nifas menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan peserta. Berikut adalah uraian hasil kegiatan yang disajikan dalam bentuk tabel:

**Tabel 1.**  
Peningkatan Pengetahuan

Responden	Nilai Pengetahuan Sebelum Penyuluhan (%)	Nilai Pengetahuan Setelah Penyuluhan (%)
R1	40%	100%
R2	40%	90%
R3	60%	100%
R4	20%	100%
R5	60%	100%
R6	40%	100%
R7	50%	100%

Dari tabel di atas, terlihat bahwa semua responden mengalami peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah mengikuti sesi penyuluhan. Rata-rata peningkatan pengetahuan dapat dihitung sebagai berikut:

Rata-rata Peningkatan Pengetahuan:

1. Sebelum Penyuluhan:  $(40\% + 40\% + 60\% + 20\% + 60\% + 40\% + 50\%) / 7 = 43.57\%$
2. Setelah Penyuluhan:  $(100\% + 90\% + 100\% + 100\% + 100\% + 100\% + 100\%) / 7 = 100\%$

Peningkatan Rata-rata:

1. Peningkatan = Rata-rata Setelah - Rata-rata Sebelum
2. Peningkatan =  $100\% - 43.57\% = 56.43\%$

Peningkatan rata-rata pengetahuan sebesar 56.43% menunjukkan efektivitas program penyuluhan dalam meningkatkan pemahaman ibu nifas tentang teknik pijat *endorphin*.

## PEMBAHASAN

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa program penyuluhan berhasil meningkatkan pengetahuan ibu nifas mengenai teknik pijat *endorphin* secara signifikan. Sebelum penyuluhan, nilai pengetahuan responden bervariasi antara 20% hingga 60%, dengan rata-rata 43.57%. Namun, setelah penyuluhan, semua responden menunjukkan peningkatan pengetahuan yang luar biasa, dengan nilai akhir mencapai 100% untuk sebagian besar responden.

Peningkatan pengetahuan ini sangat penting karena teknik pijat *endorphin* memiliki manfaat yang signifikan dalam meningkatkan produksi ASI dan mendukung kesehatan ibu dan bayi. Dengan pengetahuan yang lebih baik, ibu nifas diharapkan dapat menerapkan teknik ini secara mandiri di rumah, yang pada gilirannya akan meningkatkan keberhasilan menyusui.

Namun, meskipun hasilnya sangat positif, penting untuk mempertimbangkan bahwa keberhasilan jangka panjang dari program ini juga bergantung pada dukungan berkelanjutan dan pemantauan pasca-penyuluhan. Oleh karena itu, disarankan untuk melakukan sesi tindak lanjut dan memberikan materi edukasi tambahan agar ibu nifas dapat terus menerapkan teknik pijat *endorphin* dengan baik.

Secara keseluruhan, program penyuluhan ini menunjukkan bahwa dengan pendekatan yang tepat, pengetahuan dan keterampilan ibu nifas dapat ditingkatkan secara signifikan, yang akan berdampak positif pada kesehatan ibu dan bayi.



**Gambar 2.**  
Dokumentasi Kegiatan Pengabdian

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan program penyuluhan mengenai teknik pijat *endorphin* untuk ibu nifas, dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini berhasil mencapai tujuannya dalam meningkatkan pengetahuan peserta. Sebelum penyuluhan, pengetahuan ibu nifas tentang teknik pijat *endorphin* dan manfaatnya untuk meningkatkan produksi ASI berada pada tingkat yang rendah, dengan rata-rata nilai pengetahuan hanya 43.57%. Namun, setelah mengikuti sesi penyuluhan, semua responden menunjukkan peningkatan yang signifikan, dengan nilai pengetahuan mencapai 100% untuk sebagian besar peserta. Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan yang dilakukan efektif dalam memberikan edukasi dan meningkatkan pemahaman ibu nifas tentang pentingnya pijat *endorphin*.

Peningkatan pengetahuan ini tidak hanya berdampak pada pemahaman teori, tetapi juga diharapkan dapat mendorong ibu nifas untuk menerapkan teknik pijat *endorphin* secara mandiri di rumah, yang pada gilirannya dapat meningkatkan produksi ASI dan mendukung kesehatan ibu serta bayi. Program ini juga menunjukkan pentingnya kolaborasi antara penyuluh dan mitra dalam menyediakan fasilitas, alat, dan informasi yang diperlukan untuk keberhasilan kegiatan.

Sebagai saran, untuk memastikan keberlanjutan dan efektivitas program ini, disarankan agar dilakukan sesi tindak lanjut dan pemantauan pasca-penyuluhan. Hal ini penting untuk memberikan dukungan berkelanjutan kepada ibu nifas dalam menerapkan teknik yang telah dipelajari. Selain itu, pengembangan materi edukasi yang lebih komprehensif dan interaktif dapat membantu meningkatkan keterlibatan peserta dan memperkuat pemahaman mereka. Dengan langkah-langkah ini, diharapkan program penyuluhan dapat memberikan manfaat yang lebih luas dan berkelanjutan bagi kesehatan ibu dan anak di masyarakat.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan penuh rasa syukur, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dan kontribusi dalam penulisan artikel ini. Pertama-tama, penulis mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing, Ibu Iis Tri Utami, S.ST., Bdn., M.Keb, yang telah memberikan arahan, bimbingan, dan motivasi yang tak ternilai sepanjang proses penelitian. Tanpa bimbingan dan dukungan beliau, artikel ini tidak akan dapat terselesaikan dengan baik.

Penulis juga ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada mitra di PMB Mastuti, Pringsewu, yang telah menyediakan fasilitas dan kesempatan untuk melaksanakan penelitian ini. Kerjasama yang baik dan partisipasi aktif dari seluruh tim mitra sangat membantu dalam kelancaran kegiatan penelitian.

Selain itu, penulis berterima kasih kepada semua responden, terutama ibu hamil dan ibu nifas yang telah berpartisipasi dengan antusiasme tinggi. Tanpa dukungan dan keterlibatan mereka, hasil penelitian ini tidak akan mencapai tujuan yang diharapkan.

Akhir kata, penulis berharap agar hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi yang berarti bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan praktik kesehatan, khususnya dalam upaya peningkatan produksi ASI pada ibu nifas. Semoga kerjasama yang telah terjalin dapat terus berlanjut dan memberikan manfaat bagi masyarakat.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Alza, N., & Nurhidayat, N. (2020). Pengaruh Endorphin Massage terhadap Produksi ASI pada Ibu Post Partum di Puskesmas Somba Opu Kabupaten Gowa. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 2(2), 93–98.
- Hidayati, T., & Hanifah, I. (2019). Penerapan Metode Massage Endorphin Dan Oksitosin Terhadap Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Menyusui Bayi 0-6 Bulan Di Desa Gading Kabupaten Probolinggo. *Journal Health of Science*, 12(1), 30–38.
- Kasmiasi, & Sriwidyastuti. (2019). Pijat Postpartum Terhadap Kecepatan Pengeluaran Air Susu Ibu (ASI). *Journal of Widwifery*, 1(2), 46-50.
- Lestari, I., Rahmawati, I., Windarti, E., & Hariyono. (2019). SPEOS (Stimulation of endorphin, oxytocin and suggestive): Intervention to improvement of breastfeeding production. *Medico-Legal Update*, 19(1), 210–215.
- Novia, (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan pemberian ASI eksklusif di Wilayah kerja Puskesmas Tanjung Gadang Kabupaten Sijunjung. *Jurnal Ilmu Gizi Indonesia (JIGZI) ISSN: Vol. 1, No. 1, Maret 2020*
- Ohorella, F., Sampara, N., & Hasriani. (2019). Pengaruh Kombinasi Pijat Woolwich Dan Endorphine Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu Post Partum Di RSUD Labuang Baji.
- Patimah, S., Mashoedi, I. D., & Hadisaputro, S. (2019). The Effect of Lactapuncture Massage on Breast Milk Production through Prolactin Hormone Levels Changes in Dr. M. Ashari Hospital, Pemalang, Central Java. *Indonesian Journal of Medicine*, 4(1), 15–20.
- Profil Kesehatan Indonesia. (2020). Cakupan ASI Eksklusif. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta
- Saudina, B. E. P., & Murni, N. N. A. (2019). Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Yang Terdeteksi Post Partum Blues dengan Skrining EPDS (Edinburgh post Partum Depression Scale) di Puskesmas Wilayah Kerja Sekota Mataram. *Jurnal Kesehatan Prima*, 53(9), 1689–1699
- Wahyuni, S., Setyawan, T., Ariyanti, I., Ardiyanto, J., & Susanto, E. (2021). The success of early breastfeeding by applying SPEOS Key Messages ; 24(01).
- Wahyuningsih, E., & Wiwin Rohmawati. (2018). Efektivitas Pijat Endorphin Dan Pijat Breastcare Terhadap Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Nifas Di Rsu PKUMuhammadiyah Delanggu. *Jurnal Involusi Kebidanan*, 9(17), 47–60.
- WHO. (2022). World health statistics. (Monitoring health of the SDGs).
- WHO. (2020). Prevalensi ASI Eksklusif. Di akses melalui [www.who.int](http://www.who.int)