

EDUKASI PENINGKATAN PRODUKSI ASI MELALUI *LOVING LACTATION MASSAGE* DAN OKETANI *BREAST MASSAGE* DI KELAS IBU BALITA KELURAHAN DADOK TUNGGUL HITAM

Hindun Mila Hudzaifah¹, Rahmadini Faricha Hakim², Ulfa Farah Lisa³, Dina Taufia⁴, Syazwana Dwiyani Affifa⁵, Dhea Opra Juwita⁶, Wirda Rayhani⁷, Desi Dasmaniar⁸, Nasywa Hayfa Syafiyah⁹

¹⁻⁴Departemen Pendidikan Profesi Bidan, Program Profesi, Fakultas Kedokteran, Universitas Andalas

⁴⁻⁹Departemen Pendidikan Profesi Bidan, Program Sarjana, Fakultas Kedokteran, Universitas Andalas

E-mail: hindunmila@gmail.com¹

Abstrak

Rendahnya produksi ASI sering kali disebabkan oleh faktor seperti stress, kurangnya pengetahuan tentang pentingnya ASI bagi bayi, cara pemberian ASI yang salah, serta kondisi kesehatan ibu yang tidak mendukung produksi ASI optimal. Oleh karena itu, diperlukan edukasi, dukungan psikologis, dan fasilitas untuk membantu ibu mengatasi masalah produksi ASI. Pengabdian kepada masyarakat di kelas ibu balita Puskesmas Dadok Tunggul Hitam Kota Padang bertujuan untuk mendukung edukasi peningkatan produksi ASI dengan metode Loving Lactation Massage dan pijat Oketani. Kedua teknik ini efektif merangsang hormon oksitosin dan prolaktin yang berperan dalam pengeluaran ASI. Kegiatan ini melibatkan metode Participatory Action Research (PAR). Sesi dimulai dengan pre-test untuk mengukur pengetahuan awal peserta, dilanjutkan materi interaktif, praktik langsung teknik pijat sebagai solusi untuk mengatasi sumbatan dan melancarkan aliran ASI. Dari hasil pre-test dan post-test, adanya peningkatan pengetahuan para peserta yang hadir, hasil pre-test dari 11 orang terdapat 4 orang mendapat nilai 90, 6 orang mendapat nilai 80, dan 1 orang mendapat nilai 70, kemudian setelah dilakukannya post-test terdapat 7 orang yang mendapatkan nilai 100, 2 orang mendapat nilai 90, dan 2 orang lagi mendapat nilai 80. Kegiatan ini diharapkan meningkatkan keberhasilan ASI eksklusif serta memperbaiki status gizi bayi di wilayah kerja puskesmas Dadok Tunggul Hitam.

Kata kunci: *Produksi ASI, Loving Lactation Massage, Oketani Breast Massage*

Abstract

Low milk production is often caused by factors such as stress, lack of knowledge about the importance of breast milk for babies, incorrect breastfeeding methods, and maternal health conditions that do not support optimal milk production. Therefore, education, psychological support, and facilities are needed to help mothers overcome the problem of breast milk production. Community service in the class of toddlers at the Dadok Tunggul Hitam Health Center in Padang City aims to support education to increase breast milk production with the Loving Lactation Massage method and Oketani massage. Both techniques effectively stimulate the hormones oxytocin and prolactin which play a role in breast milk production. This activity involves the Participatory Action Research (PAR) method. The session began with a pre-test to measure the participants' initial knowledge, followed by interactive materials, hands-on practice of massage techniques as a solution to overcome blockages and facilitate the flow of breast milk. From the results of the pre-test and post-test, there was an increase in the knowledge of the participants who attended, the pre-test results of 11 people there were 4 people who got a score of 90, 6 people got a score of 80, and 1 person got a score of 70, then after the post-test there were 7 people who got a score of 100, 2 people got a score of 90, and 2 more people got a score of 80. This activity is expected to increase the success of exclusive breastfeeding and improve the nutritional status of babies in the working area of the Dadok Tunggul Hitam health center.

Keywords: *Breast Milk Production, Loving Lactation Massage, Oketani Massage*

1. PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan yang memiliki nutrisi utama dan paling ideal bagi bayi, khususnya pada enam bulan pertama kehidupan. ASI dapat memenuhi kebutuhan gizi bayi secara optimal, dan juga sangat bermanfaat untuk kesehatan jangka panjang yang sangat signifikan bagi bayi, seperti meningkatkan sistem imunitas dan mendukung perkembangan otak bayi. Berbagai penelitian terbaru mengatakan bahwa ASI eksklusif dapat menurunkan risiko infeksi akut seperti pneumonia, diare, infeksi saluran usus, dan influenza, karena ASI memiliki kandungan komponen-komponen zat kekebalan yang disalurkan secara langsung dari ibu ke bayi, sehingga memperkuat sistem imunitas bayi sejak dini (Sumarlan & Anwar, 2021). ASI juga memiliki kandungan DHA (*docosahexaenoic acid*) dan EPA (*Eicosapentaenoic acid*), dimana kandungan ini dapat mendukung perkembangan otak dan fungsi kognitif bayi yang nantinya akan berdampak pada kecerdasan dan kemampuan berpikir anak di masa depan (Radjah, 2023). Manfaat ASI lainnya dalam jangka panjang meliputi penurunan risiko obesitas, diabetes, penyakit kardiovaskular, dan kanker pada anak kelak. Berdasarkan informasi dari WHO dan UNICEF tahun 2025, pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan bayi dapat menurunkan angka kematian bayi secara global dan meningkatkan ketahanan hidup anak. Cakupan ASI eksklusif di Indonesia dapat dikatakan telah meningkat, namun masih diperlukan upaya edukasi dan konseling yang lebih intensif kepada ibu menyusui maupun calon ibu menyusui agar mereka dapat lebih memahami pentingnya ASI bagi bayi untuk kesehatan jangka panjangnya, dan melalui edukasi tersebut diharapkan ibu mampu mengatasi kendala yang sering ditemui dalam praktik pemberian ASI eksklusif (Ayuningtyas, 2025).

Rendahnya produksi ASI di masyarakat sering kali disebabkan oleh beberapa faktor seperti stress, kurangnya pengetahuan tentang pentingnya ASI bagi bayi, cara pemberian ASI yang salah, sehingga menyebabkan puting lecet dan membuat ibu tidak nyaman dalam menyusui, serta kondisi kesehatan ibu yang mungkin tidak mendukung produksi ASI optimal. Kelelahan dan stres menyebabkan terhambatnya produksi hormon oksitosin yang berperan dalam reflek pengeluaran ASI, sementara mitos dan kepercayaan tertentu yang kurang benar mengenai menyusui seringkali membuat ibu berhenti terlalu dini dalam memberikan ASI nya. Keadaan lain seperti dukungan lingkungan dan fasilitas ruang laktasi di tempat kerja yang kurang memadai, juga dapat menjadi penyebab rendahnya produksi ASI di Masyarakat (Azzahra, 2024). Data terbaru menunjukkan bahwa angka keberhasilan pemberian ASI eksklusif di Indonesia masih rendah, berkisar di angka 37-52%, jauh dari target nasional dan rekomendasi WHO (WHO, 2025).

Peningkatan upaya edukasi dan dukungan psikologis serta fasilitas sangat dibutuhkan dalam kondisi ini guna membantu ibu mengatasi masalah produksi ASI, sehingga nantinya bayi dapat memperoleh nutrisi secara optimal sejak dini yang dapat mendukung tumbuh kembang sehatnya (Syah J, et al., 2025).

Pengabdian masyarakat di kelas ibu balita Puskesmas Dadok Tunggul Hitam Kota Padang memiliki peran penting dalam mendukung kesehatan ibu dan anak, khususnya melalui edukasi mengenai peningkatan produksi ASI dengan metode *Loving Lactation Massage* dan pijat Oketani. Kedua teknik pijat ini terbukti efektif merangsang hormon oksitosin dan prolaktin yang berperan dalam refleksi pengeluaran ASI serta meningkatkan suplai ASI secara fisiologis, sehingga dapat membantu ibu mengatasi masalah produksi ASI rendah (Sundari & Sulistyorini, 2024). Edukasi dan praktik pijat ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan ibu, tetapi juga memberikan intervensi non-farmakologis yang aman dan mudah dilakukan, mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif yang esensial untuk tumbuh kembang optimal bayi serta pencegahan stunting. Oleh karena itu, pengabdian masyarakat yang fokus pada peningkatan kapasitas ibu melalui teknik pijat laktasi sangat strategis dan relevan sebagai upaya promotif dan preventif di tingkat Puskesmas.

2. METODE

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat menerapkan metode *Participatory Action Research* (PAR), di mana prosesnya difokuskan pada pembelajaran untuk mengatasi masalah serta memenuhi kebutuhan praktis masyarakat (Aziz et al., 2022). Kegiatan ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Dadok Tunggul Hitam, Kecamatan Koto Tengah, Kota Padang yaitu berupa Pengabdian Masyarakat yang dilakukan di kelas Ibu Balita meliputi ibu hamil dan ibu menyusui. Kegiatan pengabdian terdiri dari *pre-test*, pemaparan materi, *post-test* dan pemberian *reward* kepada peserta yang memperoleh nilai tertinggi. Kegiatan Pengabdian Masyarakat yang dilakukan di kelas ibu balita ini terdiri dari beberapa rangkaian kegiatan meliputi;

1. *Pre-test*

Instrumen evaluasi diberikan kepada peserta sebelum kegiatan pengabdian masyarakat dimulai yang bertujuan untuk mengukur pengetahuan, sehingga kegiatan dapat disesuaikan dan dievaluasi secara efektif.

2. Pemaparan Materi

Setelah *pre-test* dinilai, selanjutnya pemaparan materi yang menjelaskan konsep *Loving Lactation dan Oketani Breast Massage* sebagai metode pijat dan pendekatan relaksasi saat menyusui, menguraikan

manfaat pijat *Loving Lactation* dan *Oketani Breast Massage* untuk memperlancar ikatan emosional antara ibu dan bayi serta membantu kelancaran laktasi, disertai dengan praktik langsung oleh peserta dengan bimbingan.

3. Sesi Tanya Jawab dan Diskusi

Memberikan kesempatan bagi peserta untuk bertanya dan berdiskusi seputar materi yang telah disampaikan

4. Post-test

Instrumen evaluasi diberikan kepada peserta di akhir kegiatan pengabdian masyarakat untuk mengukur hasil akhir dan dampak program serta memastikan kegiatan bermanfaat dan dapat diperbaiki berdasarkan umpan balik peserta.

5. Pemberian Reward

Memberikan *reward* kepada peserta yang sudah bertanya dan menjawab pertanyaan serta peserta yang memperoleh kenaikan nilai *pretest-post-test* yang signifikan.

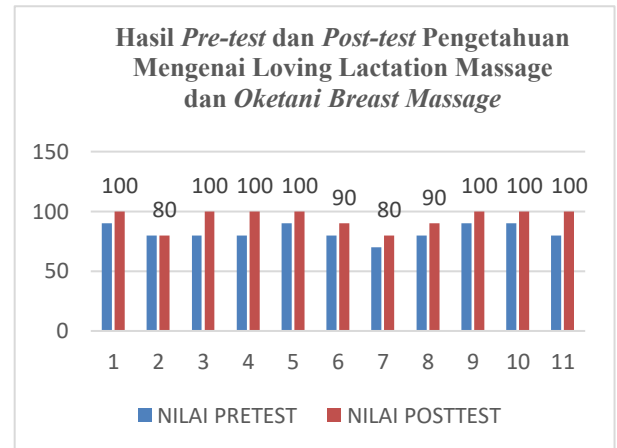
3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dilakukan pada tanggal 17 Oktober 2025 di salah satu kelas ibu balita yang berada di wilayah kerja Puskesmas Dadok Tunggul Hitam. Tujuan dilakukannya kegiatan ini adalah untuk memberikan pengetahuan dan keterampilan praktis mengenai cara meningkatkan produksi ASI dengan *Loving Lactation Massage* dan *Oketani Breast Massage* kepada ibu-ibu yang menghadiri kelas ibu balita di wilayah kerja Puskesmas Dadok Tunggul Hitam.

Sesi dimulai dengan pemberian *pre-test* untuk mengukur pengetahuan awal peserta. Setelah itu, penulis menyajikan materi secara interaktif, mendemonstrasikan teknik, manfaat, serta mempragakan langsung gerakan dari *Loving Lactation Massage* dan *Oketani Breast Massage* sebagai solusi mandiri untuk mengatasi sumbatan dan memperlancar aliran ASI. Kegiatan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab yang berjalan sangat aktif dan kondusif serta para peserta antusias dalam mengikuti sesi tanya jawab. Untuk memotivasi peserta, *reward* diberikan kepada ibu-ibu yang berpartisipasi aktif dalam sesi diskusi dan mendapat kenaikan nilai *pretest-post-test* yang signifikan. Selain itu, sebagai alat bantu praktis untuk diterapkan di rumah, penulis membagikan media berupa *leaflet* yang memuat panduan langkah demi langkah yang mudah diikuti. Setelah sesi selesai, *post-test* diberikan untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta.

Dari hasil *pre-test* dan *post-test*, penulis dapat mengetahui adanya peningkatan pengetahuan para peserta yang hadir, hal ini dapat dilihat dari hasil *pre-*

test, yang memiliki 10 soal masing-masing soal memiliki poin 10, dari 11 orang, terdapat 4 orang mendapat nilai 90, 6 orang mendapat nilai 80, dan 1 orang mendapat nilai 70, kemudian setelah dilakukannya *post-test* terdapat 7 orang yang mendapatkan nilai 100, 2 orang mendapat nilai 90, dan 2 orang lagi mendapat nilai 80. Perbandingan *pre-test* dan *post-test* dapat dilihat pada grafik berikut.



Gambar 1. Hasil *pre-test* dan *post-test* pengetahuan mengenai *loving lactation massage* dan pijat oketani

Dari total sasaran, jumlah ibu yang hadir adalah 11 orang (100%) dari target awal 10 orang, dengan rincian 10 orang ibu menyusui dan 1 orang ibu hamil trimester III. Faktor yang mempengaruhi kunjungan ibu menyusui di kelas ibu balita meliputi pengetahuan ibu, pendidikan, peran kader dan petugas kesehatan, dukungan keluarga, serta jarak tempat tinggal ke lokasi kelas atau posyandu. (Saputro, Fathur, & Mas'udah, 2021).

Pemberian ASI eksklusif memiliki potensi besar untuk menyelamatkan sekitar 1,3 juta nyawa bayi di seluruh dunia. Oleh karena itu, WHO menargetkan 70 juta bayi menerima ASI eksklusif pada tahun 2022 sebagai upaya kunci kesehatan global (Purba & Damanik, 2025). Dengan adanya kegiatan penyuluhan ini, ibu-ibu peserta kini dibekali kemampuan untuk mengelola masalah menyusui secara mandiri di rumah. Kegiatan ini diharapkan memberikan dampak signifikan terhadap peningkatan durasi dan keberhasilan pemberian ASI eksklusif, yang pada akhirnya akan mendukung perbaikan status gizi bayi dan balita di wilayah kerja puskesmas Dadok Tunggul Hitam.





Gambar 2. Foto Kegiatan

4. KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat menerapkan metode *Participatory Action Research* (PAR), di mana prosesnya difokuskan pada pembelajaran untuk mengatasi masalah serta memenuhi kebutuhan praktis masyarakat. Pengabdian Masyarakat yang dilakukan di Puskesmas Dadok Tunggul Hitam, Kecamatan Koto Tengah, Kota Padang di kelas Ibu Balita meliputi ibu hamil dan ibu menyusui mengenai teknik *Loving Lactation Massage* dan *Oketani breast massage*. Melalui rangkaian kegiatan yang meliputi *pre-test*, pemaparan materi, praktik pijat, sesi tanya jawab, dan *post-test*. Dengan adanya kegiatan penyuluhan ini, ibu-ibu peserta kini dibekali kemampuan untuk mengelola masalah menyusui secara mandiri di rumah. Kegiatan ini diharapkan memberikan dampak signifikan terhadap peningkatan durasi dan keberhasilan pemberian ASI eksklusif, yang pada akhirnya akan mendukung perbaikan status gizi bayi dan balita di wilayah kerja puskesmas Dadok Tunggul Hitam.

5. REKOMENDASI

Agar keberlanjutan dampak kegiatan pengabdian masyarakat ini memiliki dampak nyata, diperlukan langkah strategis berupa integrasi *Loving Lactation Massage* dan *Oketani breast massage* dan deteksi dini produksi ASI ke dalam program rutin posyandu dan puskesmas. Monitoring berkala setiap 1 bulan oleh tenaga kesehatan juga penting dilakukan sebagai bentuk pendampingan agar kader tetap aktif dalam edukasi dan skrining proses menyusui dan peningkatan pertumbuhan bayi balita.

6. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Fakultas Kedokteran Universitas Andalas dengan pendanaan melalui program hibah kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik. Apresiasi yang sebesar-besarnya juga ditujukan kepada Puskesmas Dadok Tunggul Hitam selaku mitra atas kolaborasi dan dukungan yang diberikan dalam setiap tahapan kegiatan, serta kepada seluruh Bidan pelaksana, kader kesehatan dan ibu-ibu peserta dari wilayah kerja Puskesmas Dadok Tunggul Hitam.

DAFTAR PUSTAKA

Sumarlan & Anwar, S. (2021). Hubungan ASI Eksklusif Terhadap Imunitas Pada Bayi Di Puskesmas Wara Kota Palopo. *Jurnal Kesehatan Luwu Raya*, 8(1), 69–71.

<http://www.jurnalstikesluwuraya.ac.id/index.php/eq/article/view/90>

Radjah, S.N.W. (2023). Hubungan Pemberian ASI Eksklusif Terhadap Perkembangan Kognitif Pada Anak -. *Ukdw.ac.id*. https://repository.ukdw.ac.id/8626/1/41190360_bab1_bab5_daftar pustaka.pdf

Ayuningtyas, B. Y. O. (2025). Pengaruh Pengetahuan Ibu Menyusui Dengan Pemberian ASI Eksklusif Di RSU Aghisna Medika Kroya. *Jurnal Bina Cipta Husada: Jurnal Kesehatan Dan Science*, 21(1), 87–96. <https://www.jurnal.stikesbch.ac.id/index.php/jurnal/article/view/185>

Azzahra, N.S. (2024). Faktor-faktor yang memengaruhi riwayat kegagalan pemberian ASI eksklusif pada Ibu pekerja di Instansi Pemerintah Kabupaten Pringsewu. [Skripsi, Universitas Lampung]

WHO. (2025). *Peningkatan Angka Pemberian ASI di Indonesia: Ibu Perlu Dukungan Lebih*. Who.int; World Health Organization: WHO. <https://www.who.int/indonesia/id/news/detail/01-08-2025-breastfeeding-in-indonesia-on-the-rise--but-mothers-need-more-support>

Syah, J, Wahyuningsih, Robert, D., Kelabora, J., Fatimah, Legi, N., Imbar, Nurbaiti, Juniarsana, W, Fandir, A., Husnul Khatimah, Kasma, ASR, Lestari, M., Denicell P. Tetelepta, Ernita, Hamidah, Izzatul Arifah, Jufri Sineke, Reny, & Lariwu,CK. (2025). *Permasalahan Gizi Balita*. Media Pustaka Indo.

Sundari, A. V., & Sulistyorini, C. . (2024). Pengaruh Pijat Oketani Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Di Rumah Sakit Dr.R. Hardjanto Balikpapan. *Jurnal Medika : Karya Ilmiah Kesehatan*, 8(2). Retrieved from <https://jurnal.itkeswhs.ac.id/index.php/medika/article/view/844>

Saputro, R. F., Fathur, F., & Mas'odah, S. (2021). Faktor Yang Berhubungan dengan Keaktifan Kunjungan Ibu Balita ke Posyandu. *Jurnal Riset Pangan Dan*

Gizi, 3(1), 11–17. Retrieved from
https://ejournalpangan-gizipoltekkesbjm.com/index.php/JR_PANZI/article/view/96

Aziz, G. V. A., Ningsih, L., Pangestu, D. A., & Nuha, N. U. (2022). Participatory Action Research : Pembentukan Karakter Anak Jalanan Melalui Penguatan Religius. *Development: Journal of Community Engagement*, 2(1), 20–29. <https://doi.org/10.46773/djce.v1i1.292>

Purba, N. N. N. & Damanik, D. W. (2025). Edukasi Teknik Menyusui yang Benar pada Bayi dalam Meningkatkan Pengetahuan Ibu Postpartum Di Rumah Sakit Tentara TK 01.07.01 Pematangsiantar [Education On Proper Breastfeeding Techniques for Infants to Improve Postpartum Mothers' Knowledge at TK 01.07.01 Military Hospital Pematangsiantar]. *Indonesia Berdaya*, 6(4), 957–964. <https://doi.org/10.47679/ib.20251>