

**PENYULUHAN PIJAT ENDORPHINE DALAM MENINGKATKAN PRODUKSI ASI  
DI POSYANDU HANG LEKIR**

Etika Khoiriyah, Ghina Nur Hikmah  
Akademi Kebidanan Anugerah Bintan  
Email : [etika2811@gmail.com](mailto:etika2811@gmail.com)

**ABSTRAK**

Menyusui adalah salah satu investasi terbaik untuk kelangsungan hidup dan meningkatkan kesehatan, perkembangan sosial ekonomi individu dan bangsa. Cakupan ASI eksklusif tetap perlu mendapatkan perhatian agar bayi tetap mendapatkan asi eksklusif. Cakupan ini tidak lepas dari masalah yang terjadi dalam proses menyusui diantaranya adanya kepercayaan yang salah bahwa ASI keluar sedikit atau ASI kurang mencukupi kebutuhan bayi. Keadaan ini disebabkan oleh beberapa faktor antara lain kondisi psikologis ibu, bentuk payudara yang tidak normal, isapan bayi sehingga dapat mempengaruhi produksi ASI. Berbagai penelitian yang telah dilakukan untuk memperlancar produksi ASI salah satunya metode Pijat Oksitosin, Teknik Marmet, Massage Rolling (punggung), massage Endorphin, Breast Care, tetapi karena keterbatasan informasi di layanan kesehatan tentang prosedur pelaksanaan maka metode-metode ini hanya dikenal saja tetapi jarang diberikan oleh tenaga kesehatan sebagai care giver kepada pasien. Pengabdian dilaksanakan dengan tujuan memberikan pengetahuan kepada ibu dan masyarakat tentang Pijat Endorphine Dalam Meningkatkan Produksi Asi. Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini diawali dengan memberikan pre test, penyampaian materi, evaluasi dengan post test dan praktik. Khalayan sasaran ibu hamil dan ibu menyusui di Posyandu Hang Lekir. Hasil dari pengabdian masyarakat ini yaitu sebanyak 71,4% pengetahuan peserta meningkat tentang Pijat Endorphine Dalam Meningkatkan Produksi Asi. Hal ini dibuktikan dengan antusiasme peserta dengan aktif bertanya, diskusi dan berbagi pengalaman menyusui. Setelah kegiatan ini berlangsung perlu adanya tindak lanjut dari peserta untuk menerapkan penyuluhan yang telah diberikan.

**Kata Kunci:** Penyuluhan, pijat endorphine, produksi ASI

**PENDAHULUAN**

Menyusui adalah salah satu investasi terbaik untuk kelangsungan hidup dan meningkatkan kesehatan, perkembangan sosial ekonomi individu dan bangsa. ASI adalah makanan bayi ciptaan tuhan sehingga tidak dapat digantikan dengan makanan/minuman/susu yang lain. ASI merupakan makanan

bayi yang terbaik dan setiap bayi berhak mendapatkan ASI (Dinkes Kepri, 2020). Kebutuhan tumbuh kembang bayi sampai umur 6 bulan hanya memberikan ASI saja dapat mengatasi gangguan pertumbuhan anak akibat kekurangan gizi (Depkes, 2008 dalam Hidayah dan Hanifah 2019).

Secara nasional, cakupan bayi mendapat ASI eksklusif di Provinsi Kepri tahun 2019 yaitu sebesar 56,5%. Sedangkan tahun 2020 mengalami penurunan menjadi 47,3% Angka tersebut secara umum sudah melampaui target Renstra yaitu 46,5%. Cakupan terendah berada di kabupaten anambas sebesar 22,6%. (Kementerian Kesehatan RI, 2021). Angka cakupan tersebut tetap perlu mendapatkan perhatian agar bayi tetap mendapatkan asi eksklusif. World Health Organization (WHO) merekomendasikan untuk memberikan ASI Eksklusif pada bayinya sampai umur 6 bulan karena besarnya manfaat ASI untuk bayi.

Tidak semua ibu menyusui mengeluarkan ASI yang cukup untuk bayinya dimana faktor penghambat dalam pemberian ASI salah satunya adalah produksi ASI itu sendiri (Delima, Arni, & Ernalinda Rosya, 2016). Faktor-faktor yang menyebabkan rendahnya cakupan pemberian ASI adalah faktor ibu, bayi, dan pelayanan kesehatan psikologis, serta faktor sosial budaya. Beberapa masalah menyusui dapat terjadi termasuk produksi ASI yang tidak adekuat terutama pada beberapa hari pertama kelahiran karena jumlah progesteron, estrogen, dan Prolaktin yang tidak mencukupi

dalam tubuh ibu. Keberhasilan pemberian ASI Eksklusif dapat dilihat dari frekuensi, lama menyusui, dan volume produksi ASI (Wahyuni, Setyawan, Ariyanti, Ardiyanto, & Susanto, 2021). Masalah yang menghambat pemberian ASI pada minggu pertama antara lain produksi ASI yang lebih sedikit. Meningkatkan produksi ASI bisa dilakukan dengan cara merangsang atau memijat payudara (Patimah, Mashoedi, & Hadisaputro, 2019).

Tehnik massage endorphin digunakan sebagai alternatif cara memberikan kenyamanan untuk rasa nyeri pada persalinan. Endorphin dikenal sebagai zat yang banyak manfaatnya. Pijat endorphin dapat merangsang pengeluaran hormon endorphin dan dapat merangsang munculnya refleks prolaktin dan oksitosin sehingga meningkatkan volume dan produksi ASI (Mongan, 2009).

Tehnik Endorphin Massage yaitu suatu teknik pemijatan ringan pada leher, lengan dan tangan. Dengan adanya pijatan tersebut saraf punggung akan merangsang pengeluaran endorfin di dalam tubuh yang secara tidak langsung akan merangsang refleks oksitosin. Endorphin Massage merupakan sebuah terapi sentuhan/pijatan ringan merangsang tubuh untuk

melepaskan senyawa Endorphin yang merupakan pereda rasa sakit dan dapat menciptakan perasaan nyaman (Hartono, Oktaviani, & Nindya, 2016). Teknik ini meningkatkan pelepasan hormone endorphine (memberi rasa nyaman dan tenang) dan hormone oksitosin (Ohorella, Sampara, & Hasriani, 2019). Ketika diberikan massage punggung, saraf punggung akan mengirimkan sinyal ke otak untuk mengeluarkan oksitosin, yang akan menyebabkan kontraksi sel myoepitel yang akan mendorong keluarnya ASI, karena saraf payudara dipersarafi oleh saraf punggung (saraf dorsal) yang menyebar disepanjang tulang belakang. Lancarnya pengeluaran ASI disebabkan juga karena meningkatnya sirkulasi darah pada daerah payudara setelah diberikan massage punggung (Saudina & Murni, 2019)

## METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan melakukan penyuluhan kepada masyarakat dalam bidang kebidanan melalui 3 tahapan. Tahap pertama melakukan rapat strategi pelaksanaan untuk membahas mengenai strategi dan perencanaan program pengabdian pada masyarakat yang akan dilaksanakan.

Kemudian dilakukan survei satu hari sebelum dilaksanakan kegiatan untuk mengatur bentuk kegiatan dan tata letak perlengkapan serta menyiapkan sarana prasarana.

Pada tahap kedua yaitu pelaksanaan kegiatan. Sebelum kegiatan berlangsung dilakukan pre test terlebih dahulu dilanjutkan penyuluhan/pemaparan materi mengenai pijat endorphine untuk meningkatkan produksi asi. Materi ini disampaikan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman mengenai pijat endorphine untuk meningkatkan produksi asi. Penyuluhan/pemaparan materi disampaikan oleh anggota pelaksana kegiatan pengabdian masyarakat dengan menggunakan metode ceramah dan tanya jawab. Kemudian dilakukan Demonstrasi tentang pijat Endorphin untuk meningkatkan produksi asi.

Tahap ketiga kegiatan adalah tahap akhir dari program pengabdian pada masyarakat, dalam tahap ini akan dilakukan evaluasi. Evaluasi sesudah penyuluhan dengan memberikan post test dan memberikan kesempatan peserta untuk mengulang demonstrasi pijat endorphin yang telah di demonstrasikan. Evaluasi ini bertujuan untuk mengetahui perubahan

pemahaman masyarakat tentang pijat endorphin.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan. Untuk dapat memahami tentang pijat Endorphin untuk meningkatkan produksi asi di posyandu hang lekir. Sasaran dalam kegiatan ini adalah ibu hamil dan ibu menyusui sebagai peserta dalam kegiatan pengabdian masyarakat.



Gambar 1. Penyuluhan

Gambar 1. Dilaksanakannya penyuluhan dengan metode ceramah tentang pijat endorphine untuk memberikan pengetahuan pada peserta.



Gambar 2. Demonstrasi pijat endorphine



Gambar 3. Demonstrasi pijat endorphine

Gambar 2 dan 3 Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini selain pemberian materi juga mendemonstrasikan pijat endorphine kepada peserta untuk meningkatkan pengetahuan peserta.

Pengetahuan merupakan hasil tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu obyek tertentu. Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, para peserta diberikan penyuluhan dan demonstrasi tentang pijat endorphine. Harapan pemberian penyuluhan ini adalah masyarakat dapat meningkatkan pemahaman dan wawasan tentang pijat endorphine.

Penilaian pengetahuan dari para peserta dilakukan dengan metode pre test dan post test. Hasil dari pre test dan post test untuk pijat endorphine untuk meningkatkan produksi asi adalah sebagai berikut:

**Tabel 1 pre test dan post test**

Pre test				Post test			
Kurang	Baik	Kurang	Baik	N	%	N	%
27	77,1%	8	3,29%	10	28,6%	25	71,4%

Berdasarkan tabel 1 pre test dan post test penyuluhan didapatkan hasil hampir seluruhnya (77.1%) mempunyai pengetahuan kurang, yang artinya sebagian besar tidak mengetahui tentang pijat endorphine. Sedangkan berdasarkan hasil post test didapatkan hasil hampir seluruhnya (71.4%) mempunyai pengetahuan baik, yang artinya sebagian besar mengerti tentang pijat endorphine. Dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan masyarakat tentang pijat endorphine karena nilai post test lebih tinggi daripada nilai pre test.

Pijat Endorphine merupakan sebuah terapi sentuhan atau pijatan ringan yang merangsang tubuh melepaskan senyawa endorphine. Endorphine massage ini sangat bermanfaat karena dapat memberikan kenyamanan, rasa rileks dan juga ketenangan (Lany, 2013).

Endorphine dikenal sebagai zat yang banyak manfaatnya. Beberapa diantarnya adalah mengatur produksi hormon pertumbuhan dan seks, mengendalikan rasa nyeri serta rasa sakit yang menetap, mengendalikan perasaan stress, serta meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Munculnya endorphine dalam tubuh dapat dipicu melalui berbagai kegiatan, seperti pernafasan yang

dalam dan relaksasi, makanan pedas, atau menjalani akupunktur, pengobatan alternatif serta meditasi (Aprilia, 2010).

Endorphine dipercaya mampu menghasilkan 4 kunci bagi tubuh dan pikiran, yaitu meningkatkan sistem kekebalan tubuh atau imunitas, mengurangi rasa sakit, mengurangi stress, dan memperlambat proses penuaan. Para ilmuwan juga menemukan bahwa beta-endorphine dapat mengaktifkan NK (Natural Killer) cells tubuh manusia dan mendorong sistem kekebalan tubuh melawan sel-sel kanker. Teknik endorphine massage ini dipakai untuk mengurangi perasaan tidak nyaman dan meningkatkan relaksasi yang memicu perasaan nyaman melalui permukaan kulit (Aprilia, 2010).

pijat endorphin yang dapat merangsang tubuh untuk melepas senyawa endorphin yang merupakan pereda rasa sakit dan menciptakan perasaan nyaman. Endorphin dalam tubuh dapat dipicu munculnya melalui seperti pernafasan yang dalam, relaksasi serta meditasi (Kuswadi, 2011 dalam Dewi, 2018). Apabila pijat endorphin diberikan pada ibu postpartum maka dapat memberikan rasa tenang dan nyaman sehingga meningkatkan respon hipofise posterior untuk

memproduksi hormon oksitosin yang dapat meningkatkan let down reflex dan produksi ASI.

Masalah pemberian asi salah satunya adalah tidak semua ibu postpartum dapat langsung mengeluarkan ASI, karena pengeluaran ASI merupakan interaksi yang sangat kompleks antara rangsangan mekanik, saraf dan bermacam-macam hormon yang berpengaruh terhadap pengeluaran oksitosin dan endorphin. Sehingga sangat dibutuhkan teknik pijatan yang dapat membantu pengeluaran ASI, salah satunya adalah dengan melakukan pijat endorphin.

### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penyuluhan tentang pijat endorphine untuk meningkatkan produksi asi dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan peserta dari hasil pre test didapatkan hasil sebanyak 77.1% mempunyai pengetahuan kurang. Sedangkan pengetahuan peserta dari hasil post test sebanyak 71.4% mempunyai pengetahuan baik. Sehingga dapat disimpulkan terjadi peningkatan pengetahuan peserta tentang pijat endorphin untuk meningkatkan produksi asi.

### DAFTAR PUSTAKA

- Adiningrum, Hapsari. 2014. Buku Pintar ASI Eksklusif. Jakarta: Pustaka Alkautsar Group.
- Anonymous. (2009). Faktor- Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Pemberian ASI Eksklusif Kepada Ibu Di Wilayah Kerja Puskesmas Ilung Kecamatan Batang Alai Utara Kabupaten Hulu Sungai Tengah.Banjarmasin : KTI Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah. <http://dinkeskebumen.wordpress.com>. On Line: 15 Januari 2018. Jam 14.00 WIB
- Ambarwati dan Wulandari, (2008). Asuhan Kebidanan Nifas. Jogjakarta : Mitra Cendekia Press
- Bobak, LM, Lowdermilk, DL, & Jensen, M.D (2005). Buku Ajar Keperawatan Maternitas ( Maria A. Wijayanti & Peter Anugrah, Penerjemah ) , Jakarta; EGC
- Cunningham,F.G, Mc Donald, P.C.Grant, N.F (1995). Obstetri Williams ( Suyono & Hartono, Penerjemah ) Jakarta, EGC.
- Depkes RI ( 2001). Panduan managemen Lakstasi : Diit gizi masyarakat , Jakarta : depkes RI
- Dewi Vivian dan Sunarsih Tri.(2011). Asuhan Kebidanan Pada : Ibu Nifas. Jakarta: Salemba Medika
- Dinas Kesehatan Provinsi Kepri. 2018. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2017. Tanjungpinang: Dinas Kesehatan Provinsi Kepri.
- Haruyama. 2013 S. The Miracle Of Endorphin. Bandung: Qanita PT Mirzan Pustaka.

- Hidayat, Alimul, A (2011). Metode Penelitian Kebidanan Teknik Analisis Data. Jakarta: Salemba Medika
- Lawrence, R.A (2004). Breastfeeding : A Guide For The Medical Profession, St louis: CV,Mosby
- Mardiningsih, Eko ( 2010). Efektifitas kombinasi teknik marmet dan pijat oxytocin terhadap produksi ASI ibu post section cesarean di Rumah sakit Wilayah jawa Tengah. Tesis . Universitas Indonesia:Jakarta
- Marlina, W. Novitasari, D. & Trisnasari, A. 2013. Pengaruh Teknik Marmet terhadap Produksi ASI pada Ibu Post Sectio Caesarea di RSUD Ambarawa tahun 2013. Kepustakaan Ungaran 23.
- Moberg ( 1998). Oxytosin May Mediate The Benefit of Positif Social Interaction and Emotion.
- Perception during breastfeeding. International Breastfeeding Journal, 2013, 4.
- Ratih, 2016. Pengaruh Endorphin Massage Terhadap penurunan Intensitas Nyeri punggung Ibu Hamil
- Riksani, Ria. (2012). Keajaiban ASI (Air Susu Ibu). Jakarta: Dunia Sehat
- Riskesdas, (2010). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Pemberian Asi Eksklusif Kepada Bayi. <http://amuracourier.blogspot.com>. On Line: 12 Januari 2013. Jam 20.00 WIB
- Roesli, U. (2005). Mengenal ASI Esklusif; Jakarta; tribus Agriwidya.
- Roesli, U. & Yohwi E ( 2009). Manajemen Laktasi. Jakarta ; IDAI
- Saifuddin,Abdul Bari,dkk. (2009). Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal Dan Neonatal. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirojardjo
- Siregar. (2004). Pengertian ASI (Air Susu Ibu). <http://keperawatan.unsoed.ac.id>. On Line: 20 Januari 2013. Jam 20.30 WIB
- Walyani, dkk. 2015. Asuhan Kebidanan Masa Nifas dan Menyusui. Yogyakarta:
- Widayanti, Wiwin. Efektivitas metode 'SPEOS' (Stimulasi Pijat Endorphin,Oksitosin, dan Sugestif) terhadap Pengeluaran ASI pada Ibu Nifas di Wilayah Kabupaten Cirebon.Tesis.Semarang. Program Studi Magister Epidemiologi. UNDIP; 2014.