

Pelatihan tentang Peningkatan Produksi ASI di PMB Latifah Nur

Tuhu Perwitasari^{1*}, Suci Rahmani Nurita², Lulu Fahkrunisa³, Nurbaiti⁴, Laida Sanilpa Tiwi⁵

¹⁻⁵ Prodi Kebidanan Program Sarjana dan Pendidikan Profesi Bidan, FIK, Universitas Baiturrahim.

Jl. Prof. DR. Moh. Yamin No.30, Lb. Bandung, Kec. Jelutung, Kota Jambi, 36135, Jambi, Indonesia

*Email Korespondensi: tuhuperwitasari@gmail.com

Abstract

Breast milk (ASI) is a fat emulsion in a solution of proteins, lactose, and organic salts secreted by the mother's mammary glands as the primary food for infants. A common problem arises when breast milk production is not optimal, causing infants to receive an insufficient amount of milk, which may lead to frequent hunger and hinder their growth and development. Midwives play a crucial role in providing education to pregnant and breastfeeding mothers to prepare for the lactation period by increasing breast milk production. This community service activity was delivered to midwives at PMB Latifah Nur with the aim of enhancing their knowledge regarding improving breast milk production and preparing for the lactation period early—starting from family planning, during pregnancy, and throughout breastfeeding. As midwives, providing attention to infant growth and development by ensuring adequate breast milk intake is an essential responsibility supported through this community service program. The activity was conducted on February 22, 2025. The methods included health education, demonstrations of proper breastfeeding techniques, the use of local plants to support milk production, hands-on oxytocin massage practice, and an interactive question-and-answer session. Evaluation was carried out using pre-tests and post-tests to measure improvements in participants' understanding. The results showed a significant increase in participants' knowledge regarding factors affecting breast milk production, breast care techniques, and steps to stimulate oxytocin and prolactin hormones. Participants also reported improved confidence in applying lactation practices in daily life. This activity is expected to become a sustainable program to support successful breastfeeding and improve the health status of mothers and infants.

Keywords: breast milk production, improvement, training

Abstrak

ASI adalah emulsi lemak dalam larutan protein, laktosa dan garam-garam organik yang disekresi oleh kelenjar payudara ibu sebagai makanan utama bagi bayi. Masalah yang dirasakan adalah ketika produksi ASI tidak lancar, maka bayi tidak mendapatkan ASI dalam jumlah yang cukup sehingga bayi mudah lapar dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan bayi. Peran bidan sangat penting dalam memberikan edukasi pada ibu ibu hamil dan menyusui untuk mempersiapkan masa laktasinya dengan cara meningkatkan produksi ASI. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diberikan kepada bidan di PMB Latifah Nur bertujuan untuk menambah pengetahuan dalam peningkatan produksi ASI dan mempersiapkan masa laktasi lebih dini sejak merencanakan kehamilan, masa kehamilan dan masa laktasi. Sebagai bidan memberikan kepedulian terhadap pertumbuhan dan perkembangan bayi dalam mendapatkan ASI yang cukup dengan melakukan kegiatan Pengabdian Masyarakat. Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 22 Februari 2025. Metode kegiatan meliputi penyuluhan, demonstrasi teknik menyusui yang benar, pemanfaatan tanaman lokal untuk meningkatkan produksi ASI, praktik pijat oksitosin, serta sesi tanya jawab interaktif. Evaluasi dilakukan menggunakan pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pemahaman peserta. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada pengetahuan peserta mengenai faktor yang memengaruhi produksi ASI, teknik perawatan payudara, serta langkah-langkah stimulasi hormon oksitosin dan prolaktin. Peserta juga melaporkan peningkatan rasa percaya diri dalam

menerapkan praktik laktasi sehari-hari. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi program berkelanjutan untuk mendukung keberhasilan menyusui dan meningkatkan derajat kesehatan ibu dan bayi.

Kata Kunci: pelatihan, peningkatan, produksi ASI

PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) merupakan sumber nutrisi utama dan paling ideal bagi bayi, terutama pada enam bulan pertama kehidupannya. ASI mengandung zat gizi lengkap, antibodi, serta faktor imunologis yang berperan dalam melindungi bayi dari berbagai penyakit infeksi (WHO, 2021). Pemberian ASI eksklusif terbukti mampu menurunkan risiko diare, infeksi saluran pernapasan, dan meningkatkan perkembangan kognitif bayi (Victora et al., 2016). Oleh karena itu, keberhasilan menyusui menjadi salah satu indikator penting dalam upaya peningkatan derajat kesehatan ibu dan anak.

Namun pada praktiknya, banyak ibu menghadapi kendala dalam proses menyusui, terutama terkait produksi ASI yang tidak optimal. Faktor-faktor yang memengaruhi produksi ASI antara lain kurangnya pengetahuan ibu mengenai teknik menyusui yang benar, stres, gizi tidak seimbang, kurangnya stimulasi oksitosin, serta minimnya dukungan tenaga kesehatan (Wagner et al., 2018). Rendahnya produksi ASI dapat berdampak pada peningkatan risiko gagal tumbuh (*growth faltering*) dan ketidakterpenuhinya kebutuhan nutrisi bayi pada masa awal kehidupan.

Dalam hal ini, peran bidan sangat strategis. Bidan memiliki kompetensi untuk memberikan edukasi, pendampingan, serta intervensi non-farmakologis untuk meningkatkan produksi ASI, seperti pijat oksitosin, manajemen laktasi, serta konseling menyusui (Kemenkes RI, 2020). Edukasi yang tepat kepada ibu hamil dan ibu menyusui dapat meningkatkan keberhasilan menyusui dan mencegah masalah laktasi sejak dini.

PMB Latifah Nur sebagai fasilitas pelayanan kebidanan memiliki peran penting dalam meningkatkan kapasitas tenaga kesehatan, khususnya bidan, agar mampu memberikan layanan yang komprehensif terkait laktasi. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa Pelatihan Peningkatan Produksi ASI sangat diperlukan sebagai upaya memperkuat pemahaman dan keterampilan bidan dalam mendukung keberhasilan menyusui.

Pelatihan ini mencakup edukasi manajemen laktasi, demonstrasi teknik menyusui yang benar, praktik pijat oksitosin, serta pemanfaatan bahan lokal yang dapat mendukung produksi ASI. Dengan meningkatnya kompetensi bidan, diharapkan kualitas layanan kebidanan di PMB Latifah Nur semakin optimal dan mampu memberikan kontribusi dalam peningkatan kesehatan ibu dan bayi.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di PMB Latifah Nur dan menggunakan pendekatan pendidikan kesehatan berbasis partisipatif. Metode kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dengan melakukan penyuluhan, demonstrasi teknik menyusui yang benar, pemanfaatan tanaman lokal untuk meningkatkan produksi ASI, praktik pijat oksitosin, serta sesi tanya jawab interaktif. Kegiatan ini dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, serta kepercayaan diri peserta dalam memberikan edukasi dan intervensi peningkatan produksi ASI. Adapun tahapan kegiatan adalah sebagai berikut:

1. Tahap persiapan meliputi:
 - a. Koordinasi dengan pemilik dan tenaga bidan di PMB Latifah Nur.

- b. Penyusunan materi pelatihan yang mencakup konsep dasar laktasi, faktor yang memengaruhi produksi ASI, teknik menyusui yang benar, pijat oksitosin, dan pemanfaatan tanaman lokal untuk peningkat produksi ASI.
 - c. Penyediaan alat peraga seperti boneka bayi, model payudara, poster edukasi, serta bahan praktik.
 - d. Penyusunan instrumen evaluasi berupa pre-test dan post-test.
2. Pelaksanaan Penyuluhan
 Penyuluhan dilakukan menggunakan metode ceramah interaktif. Materi yang disampaikan antara lain:
 - a. Anatomi dan fisiologi laktasi.
 - b. Faktor internal dan eksternal yang memengaruhi produksi ASI.
 - c. Perawatan payudara (breast care).
 - d. Manajemen laktasi sejak kehamilan hingga masa menyusui.
 Peserta diberikan kesempatan untuk berdiskusi, mengajukan pertanyaan, dan berbagi pengalaman terkait praktik laktasi.
3. Demonstrasi dan Praktik Langsung
 Peserta diberikan pelatihan dalam bentuk demonstrasi serta praktik secara langsung, meliputi:
 - a. Teknik menyusui yang benar (positioning dan attachment).
 - b. Teknik pemerahan ASI secara manual.
 - c. Pijat oksitosin untuk stimulasi hormon laktasi.
 - d. Pemanfaatan tanaman lokal yang berpotensi meningkatkan produksi ASI.
 Instruktur memandu langkah demi langkah, kemudian peserta mempraktikkan pada alat peraga dengan supervisi.
4. Sesi Tanya Jawab dan Konseling Mini
 Sesi ini bertujuan untuk mengidentifikasi kendala peserta, mengklarifikasi pemahaman materi, serta memberikan rekomendasi praktis yang dapat diterapkan dalam praktik kebidanan.
5. Evaluasi Kegiatan
 Evaluasi dilakukan untuk mengukur efektivitas kegiatan dengan dua metode:
 - a. Evaluasi pengetahuan menggunakan pre-test dan post-test.
 - b. Evaluasi keterampilan melalui observasi langsung selama praktik teknik menyusui dan pijat oksitosin.
 Hasil evaluasi dijadikan dasar untuk menilai peningkatan pemahaman serta keterampilan peserta setelah mengikuti pelatihan.
6. Tindak Lanjut (Follow-up)
 Sebagai tindak lanjut, peserta dianjurkan untuk menerapkan materi yang telah dipelajari dalam praktik kebidanan sehari-hari serta memberikan umpan balik terkait efektivitas pelatihan. Pengabdian kepada masyarakat ini juga membuka jalur komunikasi untuk konsultasi berkelanjutan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan diikuti oleh tenaga bidan di PMB Latifah Nur sebanyak 5 orang. Semua peserta hadir dalam seluruh rangkaian kegiatan: penyuluhan, demonstrasi, praktik pijat oksitosin, dan sesi tanya jawab. Hasil evaluasi pre-test dan post-test menunjukkan peningkatan skor pengetahuan dan ketrampilan setelah pelatihan. Sebagian besar peserta

melaporkan pemahaman lebih baik tentang Faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi produksi ASI dan pemanfaatan tanaman lokal yang dapat meningkatkan produksi ASI. Observasi praktik mencatat peningkatan kemampuan peserta dalam: posisi menyusui yang benar, attachment bayi, teknik pemerahan manual, dan pelaksanaan pijat oksitosin. Adanya peningkatan kemandirian peserta saat mempraktikkan langkah-langkah intervensi laktasi. Melalui kuesioner singkat dan feedback lisan, peserta melaporkan peningkatan rasa percaya diri untuk memberi konseling laktasi kepada ibu dan menerapkan teknik pijat oksitosin serta rekomendasi penggunaan galactagogue lokal secara aman.

Peserta menyetujui rencana tindak lanjut berupa sesi mentoring jarak jauh, penyusunan modul ringkas untuk klien, dan penerapan monitoring bayi baru lahir terkait keberhasilan Inisiasi Menyusu Dini (IMD) dan ASI eksklusif. Jadwal kegiatan selanjutnya akan dikoordinasikan kembali dengan pimpinan PMB Latifah Nur.

Temuan peningkatan pengetahuan dan keterampilan pada bidan PMB Latifah Nur konsisten dengan bukti bahwa program pelatihan menyusui untuk tenaga kesehatan meningkatkan kompetensi dan hasil menyusui. Sebuah meta-analisis melaporkan bahwa program pelatihan bagi bidan/tenaga kesehatan secara signifikan memperbaiki pengetahuan, keterampilan, dan sikap terhadap menyusui, serta terkait dengan peningkatan durasi ASI eksklusif di populasi yang dilayani (Wang T., et al. 2023).

Praktik pijat oksitosin dan teknik laktasi yang diajarkan dalam kegiatan ini mendukung mekanisme fisiologis stimulasi oksitosin dan aliran ASI (let-down reflex). Studi lokal dan kajian intervensi menunjukkan bahwa pijat oksitosin/laktasi dapat meningkatkan aliran susu dan mempercepat onset laktasi ketika dikombinasikan dengan praktik menyusui yang benar. Hasil kegiatan sejalan dengan studi-studi yang melaporkan efek positif pijat oksitosin terhadap produksi ASI (Pitriani dan Megasari, 2024).

Pemanfaatan tanaman lokal sebagai galactagogue (mis. daun katuk, kelor, papaya, atau herbal setempat yang lazim digunakan) sering dilaporkan oleh penelitian regional sebagai praktik tradisional yang potensial mendukung produksi ASI. Namun literatur review terbaru menekankan perlunya bukti klinis yang kuat dan pemantauan keamanan sebelum rekomendasi luas. Oleh karena itu, pelatihan yang memberikan informasi berbasis bukti dan memperingatkan potensi kontraindikasi sangat penting. Temuan lapangan (keinginan peserta untuk merekomendasikan galactagogue lokal) harus diimbangi dengan edukasi tentang keamanan dan dosis (Winata. dkk, 2023).

Upaya meningkatkan kapasitas tenaga kesehatan untuk mendukung menyusui sejalan dengan rekomendasi WHO/UNICEF yang menegaskan pentingnya dukungan profesional untuk menjamin ASI eksklusif 6 bulan dan inisiasi menyusui dini. Program pelatihan yang menguatkan keterampilan praktis bidan berpotensi mendukung pencapaian target ini pada tingkat layanan primer (WHO, 2023).

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan bahwa pelatihan serupa dapat direplikasi di fasilitas primer lain dengan penyesuaian lokal. Rekomendasi praktis: penyusunan modul singkat bagi bidan, integrasi praktik pijat oksitosin dalam konseling pascapartum, edukasi penggunaan galactagogue lokal dengan perhatian keamanan, serta sistem rujukan/mentoring untuk kasus laktasi kompleks.



Gambar1. Foto Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat

KESIMPULAN

Pelatihan peningkatan produksi ASI di PMB Latifah Nur meningkatkan pengetahuan, keterampilan praktik, dan kepercayaan diri bidan dalam mendukung ibu menyusui. Hasil ini sejalan dengan bukti internasional bahwa pelatihan bagi tenaga kesehatan dan intervensi non-farmakologis seperti pijat oksitosin, manajemen laktasi dan pemanfaatan tanaman local dapat mendukung keberhasilan menyusui. Untuk memperkuat bukti, direkomendasikan tindak lanjut berupa monitoring outcome bayi dan studi evaluatif dengan desain yang lebih kuat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih disampaikan kepada berbagai pihak, meliputi: Rektor Universitas Baiturrahim dan jajarannya; Kepala LPPM Universitas Baiturrahim; pimpinan dan semua bidan yang bertugas di PMB Latifah Nur yang telah mengikuti kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini serta mahasiswa dan pihak lain yang tidak bisa disebutkan satu persatu.

DAFTAR PUSTAKA

- Erarslan ZB. (2024). Medicinal plants traditionally used to increase breast milk: review. ScienceDirect
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Pedoman Manajemen Laktasi bagi Tenaga Kesehatan*.
- Pitriani R. Megasari M. (2024). Effectiveness of Oxytocin Massage on Increasing Breast Milk Production. AMHJ Journal. Ahmar Educ Journal
- Riordan, J. & Wambach, K. (2015). *Breastfeeding and Human Lactation*. Jones & Bartlett Learning.
- UNICEF. (2024). Indonesia. Mothers need more breastfeeding support during critical newborn period (press release/brief)
- Victora, C. G., et al. (2016). "Breastfeeding in the 21st century: epidemiology, mechanisms, and lifelong effect." *The Lancet*.
- Wagner, E. A., et al. (2018). "Breastfeeding challenges and support strategies." *Journal of Human Lactation*.
- Wang T., et al. (2023). Effects of breastfeeding training programmes for midwives on breastfeeding outcomes: systematic review and meta-analysis. PubMed
- WHO. (2021). *Breastfeeding and Nutrition Guidelines*. World Health Organization.
- Winata. GM, Hardinsyah, Marliyati. SA, Rimbawan, Andrianto.D. (2023). Studi lokal tentang pemanfaatan galactagogue (katuk, kelor, dsb.) dan efeknya pada produksi ASI — Jurnal Media Gizi Indonesia
- World Health Organization (WHO). (2023). Infant and Young Child Feeding — fact sheet / guidance