

**Optimalisasi Peran Kader Kesehatan melalui Pelatihan Stimulasi Pijat Endorphin, Oksitosin, dan Sugestif untuk Mendukung ASI Eksklusif Berbasis Komunitas**

**Fadlyatul Fajri<sup>1</sup>, Irma Sri Rejeki<sup>2</sup>, Harlina<sup>3</sup>, Sitti Hardiyanti<sup>4</sup>**  
<sup>1,2,3,4</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Gunung Sari, Makassar, Indonesia

Correspondensi: [fajrifadlyatul@gmail.com](mailto:fajrifadlyatul@gmail.com)

**ABSTRAK**

Pemberian ASI eksklusif masih menghadapi berbagai tantangan di tingkat komunitas, termasuk keterbatasan pengetahuan dan keterampilan kader kesehatan dalam mendukung ibu menyusui melalui pendekatan nonfarmakologis. Pemberdayaan kader kesehatan menjadi strategi penting untuk meningkatkan keberhasilan ASI eksklusif melalui penerapan terapi komplementer yang aman dan mudah diaplikasikan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader kesehatan melalui pelatihan stimulasi pijat endorphin, oksitosin, dan sugestif sebagai terapi komplementer berbasis komunitas dalam mendukung keberhasilan ASI eksklusif. Metode pelaksanaan meliputi penyuluhan, demonstrasi, dan praktik langsung kepada kader kesehatan, disertai evaluasi menggunakan pre-test dan post-test pengetahuan serta keterampilan. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan rata-rata pengetahuan kader kesehatan dari 15% pada pre-test menjadi 97% pada post-test, serta peningkatan keterampilan dari 5% menjadi 98% setelah pelatihan. Kader kesehatan mampu memahami konsep terapi komplementer dan mempraktikkan teknik stimulasi pijat endorphin, oksitosin, dan sugestif secara benar dan mandiri. Pelatihan ini meningkatkan kesiapan kader dalam mendampingi ibu menyusui di komunitas. Kesimpulan dari kegiatan ini menunjukkan bahwa pemberdayaan kader kesehatan melalui pelatihan terapi komplementer berbasis komunitas efektif dalam meningkatkan kapasitas kader dan berpotensi mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif.

Kata kunci: Pijat Endorphin, Oksitosin, Sugestif, ASI eksklusif, Komunitas

**ABSTRACT**

*Exclusive breastfeeding still faces various challenges at the community level, including limited knowledge and Exclusive breastfeeding skills of health workers in supporting breastfeeding mothers through non-pharmacological approaches. Empowering health workers is an important strategy to increase the success of exclusive breastfeeding through the implementation of safe and easy-to-apply complementary therapies. This community service activity aims to improve the knowledge and skills of health workers through training in endorphin, oxytocin, and suggestive massage stimulation as community-based complementary therapies to support the success of exclusive breastfeeding. The implementation method included counseling, demonstrations, and direct practice for health workers, accompanied by evaluation using pre- and post-tests of knowledge and skills. The results of the activity showed an increase in the average knowledge of health workers from 15% in the pre-test to 97% in the post-test, and an increase in skills from 5% to 98% after training. Health workers were able to understand the concept of complementary therapies and practice endorphin, oxytocin, and suggestive massage stimulation techniques correctly and independently. This training increased the readiness of health workers to accompany breastfeeding mothers in the community. The conclusion of this activity shows that empowering health cadres through community-*



*based complementary therapy training is effective in increasing the capacity of cadres and has the potential to support the success of exclusive breastfeeding.*

*Key Word: Endorphin, Oxytocin, Suggestive, Exclusive breastfeeding, Community*

## **I. PENDAHULUAN**

Pemberian Air Susu Ibu (ASI) eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan bayi merupakan rekomendasi global yang berperan penting dalam meningkatkan kesehatan dan kelangsungan hidup bayi. ASI eksklusif terbukti mampu memenuhi kebutuhan gizi, meningkatkan imunitas, serta menurunkan risiko penyakit infeksi dan kronis pada bayi (WHO, 2023). Selain memberikan manfaat bagi bayi, menyusui juga berdampak positif bagi ibu, antara lain mempercepat involusi uterus, menurunkan risiko perdarahan postpartum, serta mengurangi risiko kanker payudara dan ovarium (Victora et al., 2016).

Meskipun manfaat ASI eksklusif telah banyak dibuktikan, cakupan ASI eksklusif di Indonesia masih belum mencapai target nasional. Data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menunjukkan bahwa keberhasilan ASI eksklusif dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kondisi psikologis ibu, dukungan keluarga, lingkungan sosial, serta keterbatasan pendampingan menyusui di tingkat komunitas (Kementerian Kesehatan RI, 2022). Stres, kelelahan, dan kurangnya rasa percaya diri ibu dalam menyusui dapat menghambat refleksi pengeluaran ASI sehingga berdampak pada kegagalan ASI eksklusif (Roesli, 2019).

Kader kesehatan memiliki peran strategis sebagai penggerak dan pendamping masyarakat, khususnya dalam upaya promotif dan preventif kesehatan ibu dan anak. Pemberdayaan kader kesehatan melalui peningkatan kapasitas pengetahuan dan keterampilan terbukti efektif dalam mendukung perubahan perilaku kesehatan di masyarakat (Notoatmodjo, 2018). Keterlibatan kader dalam pendampingan ibu menyusui menjadi salah satu faktor penting dalam meningkatkan keberhasilan ASI eksklusif, terutama di wilayah komunitas dengan keterbatasan tenaga kesehatan profesional (Lestari & Suryani, 2020).

Pendekatan terapi komplementer nonfarmakologis menjadi alternatif yang dapat diterapkan oleh kader kesehatan untuk mendukung ibu menyusui. Stimulasi pijat endorfin dan oksitosin diketahui mampu meningkatkan relaksasi, menurunkan stres, serta merangsang pelepasan hormon oksitosin yang berperan penting dalam refleksi let-down ASI (Uvnäs-Moberg et al., 2015). Selain itu, stimulasi sugestif melalui afirmasi positif dapat meningkatkan



kesiapan mental dan kepercayaan diri ibu dalam proses menyusui (Field, 2017). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa intervensi pijat oksitosin berhubungan dengan peningkatan produksi dan kelancaran ASI pada ibu menyusui (Widodo et al., 2021).

Penerapan terapi komplementer berbasis komunitas melalui pelatihan kader kesehatan diharapkan mampu memperkuat dukungan menyusui di tingkat keluarga dan masyarakat. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini difokuskan pada pemberdayaan kader kesehatan melalui pelatihan stimulasi pijat endorphen, oksitosin, dan sugestif sebagai terapi komplementer berbasis komunitas untuk mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif secara berkelanjutan.

## **II. IDENTIFIKASI MASALAH**

Desa Kale Bentang sebagai wilayah binaan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Gunung Sari masih menghadapi berbagai permasalahan dalam upaya mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif di tingkat komunitas. Berdasarkan hasil observasi awal dan koordinasi dengan perangkat desa serta kader kesehatan, ditemukan bahwa sebagian ibu menyusui mengalami kendala dalam proses menyusui, seperti kelelahan fisik, stres, rasa cemas, serta kurangnya kepercayaan diri, yang berpotensi menghambat refleks pengeluaran ASI dan keberlanjutan pemberian ASI eksklusif. Kondisi psikologis ibu yang belum optimal tersebut belum sepenuhnya mendapatkan pendampingan yang memadai di tingkat komunitas.

Permasalahan lainnya adalah keterbatasan pengetahuan dan keterampilan kader kesehatan dalam memberikan dukungan menyusui secara komprehensif. Kader kesehatan di Desa Kale Bentang selama ini lebih berfokus pada penyampaian informasi dasar terkait ASI, namun belum memiliki keterampilan praktis dalam penerapan terapi komplementer nonfarmakologis yang dapat membantu meningkatkan kenyamanan dan kesiapan ibu menyusui. Terapi komplementer seperti stimulasi pijat endorphen, oksitosin, dan sugestif belum dikenal secara luas dan belum dimanfaatkan sebagai bagian dari pendampingan menyusui berbasis komunitas.

Selain itu, belum adanya program pelatihan terstruktur bagi kader kesehatan yang secara khusus membekali keterampilan terapi komplementer menjadi tantangan dalam upaya

optimalisasi peran kader. Keterbatasan ini menyebabkan dukungan kepada ibu menyusui belum berjalan secara maksimal dan berkesinambungan. Oleh karena itu, diperlukan suatu kegiatan pemberdayaan kader kesehatan melalui pelatihan stimulasi pijat endorfin, oksitosin, dan sugestif sebagai terapi komplementer berbasis komunitas untuk menjawab kebutuhan nyata masyarakat Desa Kale Bentang dalam mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif.

### **III. METODELOGI PELAKSANAAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan rancangan pemberdayaan komunitas melalui pelatihan kader kesehatan. Pendekatan yang digunakan adalah edukatif dan partisipatif, yang melibatkan kader kesehatan secara aktif dalam proses pembelajaran dan praktik. Kegiatan difokuskan pada peningkatan pengetahuan dan keterampilan kader kesehatan dalam penerapan stimulasi pijat endorfin, oksitosin, dan sugestif sebagai terapi komplementer berbasis komunitas.

Sasaran kegiatan adalah kader kesehatan aktif di Desa Kale Bentang berjumlah 10 orang yang mewakili 5 Dusun. Pemilihan kader dilakukan dengan teknik purposive sampling, yaitu kader yang terdaftar dan aktif dalam kegiatan kesehatan desa, bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan, serta mendapatkan rekomendasi dari perangkat desa atau petugas puskesmas setempat. Pendekatan ini dipilih untuk memastikan keberlanjutan penerapan hasil pelatihan di tingkat komunitas.

Bahan yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi modul pelatihan terapi komplementer, leaflet edukasi, dan media presentasi. Alat yang digunakan meliputi laptop, proyektor, alat tulis, lembar pre-test dan post-test, lembar observasi keterampilan, matras atau alas pijat, minyak pijat atau lotion, serta alat pelindung diri sederhana sesuai kebutuhan. Seluruh bahan dan alat disesuaikan dengan prinsip keamanan dan kenyamanan peserta.

Bahan yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi modul pelatihan terapi komplementer, leaflet edukasi, dan media presentasi. Alat yang digunakan meliputi laptop, proyektor, alat tulis, lembar pre-test dan post-test, lembar observasi keterampilan, matras atau alas pijat, minyak pijat atau lotion, serta alat pelindung diri sederhana sesuai kebutuhan. Seluruh bahan dan alat disesuaikan dengan prinsip keamanan dan kenyamanan peserta.

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif. Hasil pre-test dan post-test dianalisis untuk menggambarkan perubahan tingkat pengetahuan kader sebelum dan sesudah pelatihan. Data observasi keterampilan dianalisis dengan mengelompokkan hasil ke dalam kategori baik, cukup, dan kurang

berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan. Hasil analisis disajikan dalam bentuk narasi dan tabel untuk memudahkan interpretasi.

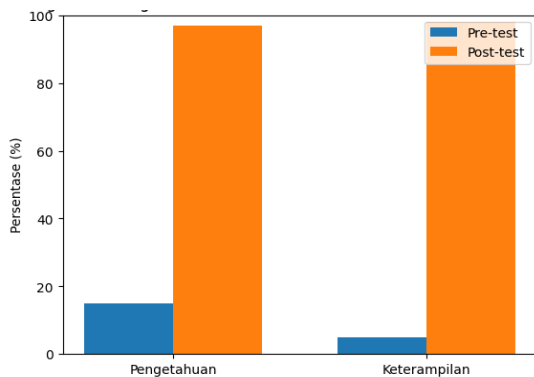
## IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Kegiatan



Gambar 1. Penyuluhan dan Praktik

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa pelatihan stimulasi pijat endorphin, oksitosin, dan sugestif telah dilaksanakan di Desa Kale Bentang dengan melibatkan kader kesehatan sebagai sasaran utama kegiatan. Seluruh rangkaian kegiatan, mulai dari penyuluhan, demonstrasi, hingga praktik langsung, berjalan dengan lancar dan mendapatkan partisipasi aktif dari kader kesehatan. Kegiatan diawali dengan pengukuran tingkat pengetahuan awal melalui pre-test, kemudian dilanjutkan dengan pemberian materi dan praktik terapi komplementer.



Gambar 2. Diagram Pre dan Post Tes

Diagram menunjukkan peningkatan yang sangat signifikan pada pengetahuan dan keterampilan kader kesehatan setelah pelatihan. Rata-rata pengetahuan kader meningkat dari 15% pada pre-test



menjadi 97% pada post-test, sedangkan keterampilan kader meningkat dari 5% pada pre-test menjadi 98% pada post-test. Hasil ini menunjukkan bahwa pelatihan stimulasi pijat endorphin, oksitosin, dan sugestif efektif dalam meningkatkan kapasitas kader kesehatan sebagai pelaksana terapi komplementer berbasis komunitas.

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan kader kesehatan setelah mengikuti pelatihan. Kader yang sebelumnya memiliki pemahaman terbatas mengenai terapi komplementer menunjukkan peningkatan pemahaman terkait konsep, manfaat, dan prinsip dasar stimulasi pijat endorphin, oksitosin, dan sugestif. Temuan ini menunjukkan bahwa metode edukasi dan pelatihan yang digunakan mampu meningkatkan kapasitas kognitif kader kesehatan dalam waktu relatif singkat (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019).

Selain peningkatan pengetahuan, hasil observasi keterampilan menunjukkan bahwa sebagian besar kader mampu mempraktikkan teknik stimulasi pijat endorphin, oksitosin, dan sugestif sesuai dengan tahapan yang telah diajarkan. Kader dapat melakukan teknik sentuhan, urutan pijatan, serta pemberian sugesti positif secara verbal dengan baik. Hal ini menunjukkan bahwa terapi komplementer dapat diterapkan oleh kader kesehatan setelah mendapatkan pelatihan yang terstruktur dan aplikatif (Snyder & Lindquist, 2018).

### **Pembahasan**

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat menunjukkan adanya peningkatan yang sangat signifikan pada pengetahuan dan keterampilan kader kesehatan setelah mengikuti pelatihan stimulasi pijat endorphin, oksitosin, dan sugestif. Rata-rata pengetahuan kader meningkat dari 15% pada pre-test menjadi 97% pada post-test, sedangkan keterampilan meningkat dari 5% menjadi 98%. Peningkatan ini menunjukkan bahwa metode pelatihan yang melibatkan penyuluhan, demonstrasi, dan praktik langsung efektif dalam meningkatkan kapasitas kader kesehatan sebagai pendamping ibu menyusui di tingkat komunitas.

Peningkatan pengetahuan kader kesehatan mencerminkan keberhasilan proses transfer informasi terkait konsep ASI eksklusif dan peran terapi komplementer dalam mendukung proses menyusui. Pengetahuan yang baik merupakan dasar penting dalam membentuk sikap dan perilaku kader dalam memberikan pendampingan kepada ibu menyusui (Notoatmodjo, 2018). Kader yang memiliki pemahaman yang memadai diharapkan mampu memberikan edukasi yang benar, konsisten, dan meyakinkan kepada ibu dan keluarga, sehingga dapat meningkatkan kepercayaan diri ibu dalam memberikan ASI eksklusif.



Peningkatan keterampilan kader kesehatan dalam mempraktikkan stimulasi pijat endorfin, oksitosin, dan sugestif menunjukkan bahwa pendekatan pembelajaran berbasis praktik sangat sesuai untuk kegiatan pemberdayaan masyarakat. Keterampilan praktik yang tinggi memungkinkan kader untuk secara langsung membantu ibu menyusui dalam mengurangi ketegangan, meningkatkan relaksasi, serta merangsang pelepasan hormon oksitosin yang berperan dalam refleksi pengeluaran ASI (Uvnäs-Moberg et al., 2015). Kondisi relaksasi dan kenyamanan ibu menyusui sangat berpengaruh terhadap kelancaran produksi dan pengeluaran ASI (Field, 2017).

Stimulasi sugestif yang diberikan melalui afirmasi positif dan dukungan emosional juga berperan penting dalam meningkatkan kesiapan psikologis ibu menyusui. Dukungan psikologis terbukti dapat menurunkan stres dan kecemasan ibu, yang merupakan faktor penghambat utama keberhasilan ASI eksklusif (Roesli, 2019). Dengan keterampilan ini, kader kesehatan tidak hanya berperan sebagai penyampai informasi, tetapi juga sebagai pendamping yang memberikan dukungan emosional kepada ibu menyusui.

Hasil kegiatan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa pijat oksitosin dan intervensi nonfarmakologis lainnya berhubungan dengan peningkatan kelancaran produksi ASI dan keberhasilan menyusui (Widodo et al., 2021). Selain itu, pemberdayaan kader kesehatan berbasis komunitas terbukti efektif dalam memperkuat upaya promotif dan preventif kesehatan ibu dan anak, terutama di wilayah dengan keterbatasan akses layanan kesehatan formal (Lestari & Suryani, 2020).

Dengan demikian, pelatihan terapi komplementer berbasis komunitas ini tidak hanya meningkatkan kapasitas individu kader kesehatan, tetapi juga berpotensi memberikan dampak jangka panjang dalam mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif di Desa Kale Bentang. Keberlanjutan penerapan keterampilan oleh kader diharapkan dapat memperkuat sistem dukungan menyusui di tingkat keluarga dan masyarakat.

## V. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui pelatihan stimulasi pijat endorfin, oksitosin, dan sugestif sebagai terapi komplementer berbasis komunitas di Desa Kale Bentang dapat dilaksanakan dengan baik dan memperoleh partisipasi aktif dari kader kesehatan. Pelatihan ini mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader kesehatan dalam menerapkan terapi komplementer secara mandiri dan sesuai prosedur. Pemberdayaan kader kesehatan melalui pendekatan edukatif dan partisipatif

berpotensi memperkuat peran kader sebagai agen promotif dan preventif dalam meningkatkan kenyamanan fisik dan psikologis masyarakat. Dengan meningkatnya kapasitas kader kesehatan, terapi



komplementer diharapkan dapat diterapkan secara berkelanjutan di tingkat komunitas serta mendukung penguatan pelayanan kesehatan berbasis masyarakat.

## **VI. DAFTAR PUSTAKA**

- Field, T. (2017). Massage therapy research review. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 24, 19–31. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2016.04.005>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Profil kesehatan Indonesia tahun 2021*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Lestari, D., & Suryani, E. (2020). Peran kader kesehatan dalam keberhasilan ASI eksklusif di wilayah pedesaan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(2), 123–130.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan* (Edisi revisi). Jakarta: Rineka Cipta.
- Roesli, U. (2019). *Mengenal ASI eksklusif*. Jakarta: Trubus Agriwidya.
- Uvnas-Moberg, K., Ekström-Bergström, A., Berg, M., Buckley, S., Pajalic, Z., Hadjigeorgiou, E., ... Dencker, A. (2015). Maternal plasma levels of oxytocin during breastfeeding—A systematic review. *PLoS ONE*, 10(8), e0135804. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0135804>
- Victora, C. G., Bahl, R., Barros, A. J. D., França, G. V. A., Horton, S., Krasevec, J., ... Rollins, N. C. (2016). Breastfeeding in the 21st century: Epidemiology, mechanisms, and lifelong effect. *The Lancet*, 387(10017), 475–490. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(15\)01024-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(15)01024-1)
- Widodo, A., Sari, P., & Handayani, L. (2021). Pengaruh pijat oksitosin terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 12(1), 45–52.
- World Health Organization. (2023). *Infant and young child feeding*. Geneva: WHO.
- Yuliarti, N. (2018). *Keajaiban ASI*. Yogyakarta: Andi Offset.