



ARTIKEL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

URL Artikel: <https://ejournal.poltekkesjayapura.org/index>

**PENDAMPINGAN KADER UNTUK PENINGKATAN KEMAMPUAN  
MELAKSANAKAN *BODY MASSAGE* PADA IBU MENYUSUI DI  
PUSKESMAS BAHARI BERKESAN**

**Rosida Hi Saraha<sup>1\*</sup>, Sitti Hubaya Matjino<sup>2</sup>, Supriyanti R Usaman<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Poltekkes Kemenkes Ternate

<sup>2</sup> Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes

Email Penulis Korespondensi (\*) [supriyantiusman3@gmail.com](mailto:supriyantiusman3@gmail.com)

Diterima: 28-Desember-2023

Genesis Naskah

Disetujui: 14-Januari-2024

Dipublikasikan: 18-Januari-2023

**ABSTRAK**

Kelelahan pasca melahirkan merupakan suatu kondisi yang berdampak pada aktivitas sehari-hari, motivasi, kesehatan mental dan fisik, serta interaksi sosial. Kelelahan ditandai dengan penurunan kinerja peran, ketidakmampuan untuk mengisi kembali energi setelah bangun tidur, kebutuhan istirahat yang lebih besar, kelesuan, dan ketidakmampuan mempertahankan penggunaan energi yang optimal untuk tugas-tugas rutin. Kelelahan pasca melahirkan seringkali disebabkan oleh sifat persalinan yang menguras energi, infeksi, kurang istirahat dalam kehidupan sehari-hari, tekanan untuk melakukan segala aktivitas, susah tidur di malam hari, nyeri, stres karena memikul tanggungjawab baru. Tujuan pengabdian kepada masyarakat adalah meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan kader posyandu tentang *body massage* pada ibu menyusui. Jumlah peserta pada kegiatan pengabdian ini adalah 15 kader posyandu, metode digunakan adalah deskriptif eksperimental yang terdiri dari tiga tahap yaitu, tahap persiapan, tahap pelaksanaan kegiatan, tahap monitoring evaluasi dengan pendekatan instrumen pretest dan posttest. Hasil data dari kegiatan pendampingan, menunjukkan bahwa perubahan pengetahuan kategori cukup 73,3% menjadi 100% dari ibu yang memahami konsep materi, ketrampilan kader posyandu juga menunjukkan bahwa *body massage* yang dilakukan pada ibu menyusui sangat baik 100% sehingga dapat menerapkan *body massage* secara mandiri pada ibu menyusui. *body massage* dilakukan lebih dari 20 menit dengan 3 kali pengulangan pada daerah kaki, tangan, punggung.

Kata Kunci : ASI Eksklusif, *Body Massage*, Kader Posyandu

## ABSTRACT

Postnatal fatigue is a condition that impacts daily activities, motivation, mental and physical health, and social interactions. Fatigue is characterized by decreased role performance, inability to replenish energy after waking, greater need for rest, lethargy, and inability to maintain optimal energy use for routine tasks. Postpartum fatigue is often caused by the energy-draining nature of labor, infections, lack of rest in daily life, pressure to carry out all activities, difficulty sleeping at night, pain, stress due to taking on new responsibilities. The aim of community service is to increase the knowledge and skills of posyandu cadres regarding body massage for breastfeeding mothers. The number of participants in this service activity was 15 posyandu cadres, the method used was descriptive experimental which consisted of three stages, namely, the preparation stage, the activity implementation stage, the evaluation monitoring stage with a pretest and posttest instrument approach. The results of data from mentoring activities show that the change in knowledge in the sufficient category is 73.3% to 100% of mothers who understand the concept of the material, the skills of posyandu cadres also show that the body massage given to breastfeeding mothers is 100% very good so they can apply body massage independently. in breastfeeding mothers. Body massage is carried out for more than 20 minutes with 3 repetitions on the feet, hands and back.

Keywords: Exclusive breastfeeding, Body Massage, Posyandu Cadres

## PENDAHULUAN

Kelelahan postpartum adalah suatu kondisi yang mempengaruhi fisik, kesehatan mental, aktivitas sehari-hari, motivasi, dan interaksi sosial. Karakteristik yang dapat terlihat dari kelelahan adalah penurunan penampilan peran diri, ketidakmampuan untuk mengembalikan energi setelah bangun tidur, peningkatan kebutuhan istirahat, letargi, dan ketidakmampuan untuk mempertahankan penggunaan energi optimal untuk kegiatan seperti biasa. Bagi para ibu primipara menjadi seorang ibu merupakan peran baru dan sulit (Kusumasari, 2018). Ibu-ibu primipara umumnya memiliki kepedulian untuk memenuhi kebutuhan bayi, penyesuaian hubungan dengan pasangan, dan membagi waktu memenuhi kebutuhan pribadi dan anggota keluarga lain. Sementara para ibu multipara, meskipun mereka sudah memiliki pengalaman, mereka juga dihadapkan pada tuntutan kebutuhan lain. Mereka memiliki sistem dan fungsi keluarga yang lebih kompleks. Salah satu kepedulian ibu multipara adalah mempersiapkan anak-anak mereka menerima kehadiran adik/anggota baru dan persiapan dirinya menjadi ibu bagi bayi yang baru saja dilahirkan dan anak-anak lainnya (Kusumasari, 2018).

Penelitian kelelahan postpartum dilakukan oleh Meral et al. (2015), di Turki dan didapatkan hasil 88.5% wanita yang melahirkan merasa kelelahan. Penelitian yang dilakukan oleh Wijayanti (2011), didapatkan bahwa tingkat kelelahan postpartum di Yogyakarta sebesar 60%. Kelelahan juga dapat menunda fungsi status sosial wanita dirumah tangga, sosial, Saraha, Majitno, Usman Vol 3(1), Desember 2023, (hal 38 - 46)

pekerjaan maupun tanggung jawab terhadap perawatan bayinya, serta dapat meningkatkan resiko terjadinya depresi postpartum (Kusumasari, 2018).

Ketika melakukan pemijatan sepanjang tulang belakang (vertebrae) sampai tulang costae kelima atau keenam dapat meningkatkan hormone prolaktin dan oksitosin sehingga dapat merangsang produksi ASI dan memberikan rasa nyaman dan rileks pada ibu postpartum (Khasanah et al., 2019).

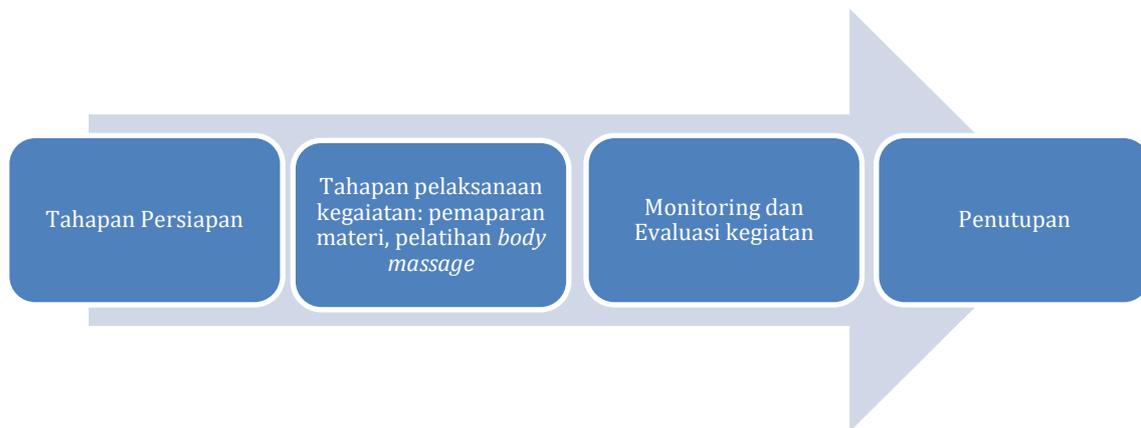
Data dari Dinas Kesehatan Kota Ternate, cakupan pemberian ASI eksklusif di Kota Ternate yaitu sebesar 21% dan target yang ditetapkan oleh pemerintah tentang ASI Eksklusif bayi 6 bulan adalah 49%. Distribusi sebaran dari data tersebut didapatkan Puskesmas yang sudah berhasil mencapai target yaitu dari Puskesmas Kalumata yaitu 52%, sedangkan Puskesmas lainnya belum bahkan jauh dari target yang ditetapkan khususnya Puskesmas Bahari Berkesan 17% (Saraha & Umanailo, 2020).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan dengan wawancara pada ibu postpartum di wilayah kerja Puskesmas Bahari Berkesan didapatkan bahwa ibu postpartum yang baru pertama kali melahirkan hanya memberikan ASI selama 3 bulan, disebabkan karena ibu merasa lelah dan mengantuk karena merawat bayi dan harus menyusui pada malam hari. Begitu juga dengan postpartum multipara, mereka juga mengatakan sering lembur malam dan kurang tidur dikarenakan bayi mereka sering rewel dan menangis, serta harus melakukan pekerjaan rumah tangga seperti menyapu, mencuci baju, memasak dan lainnya.

## **METODE**

Pada kegiatan pengabdian ini diikuti oleh 15 kader posyandu yang terdiri dari posyandu Melati 5 orang, Minggugano 5 orang, Bahari 5 orang di Wilayah kerja Puskesmas Bahari Berkesan. Pemilihan kader posyandu dilakukan secara random dimana dipilih langsung oleh Koordinator KIA dan KB. orang. Kegiatan ini dilakukan secara tatap muka. Secara umum kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dilakukan melalui pelatihan seperti prestasi tentang nifas, body massage, pentingnya Asi Eksklusif serta praktik *body massage* . metode yang diberikan adalah ceramah, diskusi dan demonstrasi. Kegiatan diawali dengan 15 soal pretest untuk mengukur pengetahuan kader posyandu sebelum dilakukan pemberian materi selama 15 menit. Selain itu, ada presentasi selama 45 menit, dan demonstrasi selama 45 menit. Di akhir kegiatan selama 15 menit kader posyandu diberikan post test. Untuk mengukur ketrampilan kader

posyandu dengan eksperimental melalui pendekatan secara langsung pada sasaran dalam memahami dan pengembangan potensi yang dimiliki. Kegiatan pelatihan berlangsung pada tanggal 7 September 2023, selanjutnya pendampingan mulai dari tanggal 8,13 dan 19 September 2023. Hasil data dari kegiatan pendampingan, menunjukkan bahwa perubahan pengetahuan kategori cukup 73,3% menjadi 100% dari ibu yang memahami konsep materi, ketrampilan kader posyandu juga menunjukkan bahwa *body massage* yang dilakukan pada ibu menyusui sangat baik dengan score 100



Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat tentang pendampingan kader posyandu untuk meningkatkan kemampuan melaksanakan *body massage* pada ibu menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Bahari Berkesan. Kegiatan ini dilakukan di ruangan aula Kantor Lurah Sango Kecamatan Kota Ternate Utara.

### 1. Tahap Pengabdian Kepada Masyarakat

- a. Berkoordinasi dengan kepala Puskesmas Bahari Berkesan dan Kelurahan Sango
- b. Menyiapkan kebutuhan kegiatan Pengabdian Masyarakat seperti : desain spanduk, materi, panduan pijat ,alat dan bahan pemijatan
- c. Menentukan tempat kegiatan yaitu di Aula Kantor Lurah Sango Ternate Utara

### 2. Tahap pelaksanaan

Tanggal 07 September 2023 bertempat di ruang Aula Kantor Kelurahan Sango, bentuk kegiatan diawali dengan:

- a. Pembukaan oleh MC
- b. Sambutan Ketua Tim Peneliti
- c. Sambutan Ketua Puskesmas Bahari Berkesan

d. Jam 09.30 WIT pemberian materi yaitu berupa penyuluhan menggunakan media gambar melalui presentasi, dan demonstrasi, isi materi tersebut diantaranya:

- 1) Materi tentang pengantar nifas, pentingnya ASI Eksklusif dan Body Massage
- 2) Membagikan modul pelatihan
- 3) Pelatihan *body massage* dengan cara demonstrasi yang dilakukan oleh kader posyandu

### 3. Tahap Monitoring dan Evaluasi

- a. Monitoring dilakukan dengan memastikan seluruh peserta kegiatan hadir dan memperhatikan penuh pelaksanaan kegiatan melalui pengisian daftar hadir saat diberikan penyuluhan, serta hasil kemampuan dalam melakukan *body massage*. Bukti penilaian yang diberikan kepada kader posyandu dengan melihat kemampuan langsung pada saat ibu kader melakukan *body massage* pada ibu menyusui dengan menggunakan instrumen lembar penilaian. Sehingga kemampuan kader posyandu mampu melakukan *body massage* dengan score 100
- b. Evaluasi kegiatan pendampingan kader posyandu untuk peningkatan kemampuan melaksanakan *body massage* pada ibu menyusui dilakukan dengan melakukan posttest hasil kegiatan. Setiap peserta mendapatkan lembar evaluasi yang berisi 10 pertanyaan yang sama dengan pre tes, penilaian pertanyaan yang diberikan dengan nilai standar <67, 68-78 dan 79-100, setiap pertanyaan diberikan dinilai 10 poin dengan jawaban benar. Kemudian nilai direkap hasil yang diperoleh nilai rata-rata 100% sehingga disimpulkan bahwa peserta kader posyandu dapat memahami dan mampu melakukan *body massage* dari total 15 kader posyandu.

## HASIL

Pengabdian kepada Masyarakat melalui pemberian edukasi dengan metode ceramah, tanya jawab, praktik di Wilayah Kerja Puskesmas Bahari Berkesan tentang peningkatan *body massage* pada kader posyandu.



Gambar 1. Pelatihan *body massage*, dan diskusi dan tanya jawab hasil pengabdian

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan secara langsung, dimana seluruh peserta antusias mengikuti kegiatan hingga selesai. Seluruh peserta mengikuti pretest, kegiatan pemaparan materi dan demonstrasi *body massage* serta posttest dengan baik dan benar. Pertanyaan-pernyataan juga sekali diajukan oleh para peserta kepada narasumber. Hal ini menunjukkan betapa besar antusias para peserta terhadap kegiatan di lihat pada gambar 1. Peningkatan pengetahuan kader posyandu sebesar 100% setelah diberikan edukasi dan juga peningkatan ketrampilan kader post posyandu dengan score 100 dimana dilakukan lebih dari 20 menit dengan 3 kali pengulangan pada daerah kaki, tangan, punggung

Pengaruh kader kesehatan posyandu dapat dijadikan role-model sebagai motivator gerakan penggunaan ASI eksklusif. Kader kesehatan sangat berpengaruh mengenai tingkat keberhasilan menyusui baik dalam inisiasi menyusui dan durasi. Pengetahuan Kader tentang menyusui dan sikap mereka tentang menyusui adalah prediksi perilaku suportif (Sukmawati Ellyzabeth, 2021)

Tenaga kesehatan maupun tenaga profesional dapat mengajarkan teknik menyusui untuk mengurangi masalah menyusui sehingga ibu merasa percaya diri. Informasi dari petugas kesehatan dalam memberikan konseling untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu dalam menyusui, sangat penting untuk meningkatkan kepercayaan diri ibu dalam Saraha, Majitno, Usman Vol 3(1), Desember 2023, (hal 38 - 46)

memberikan ASI eksklusif (Ardhiyanti & Rosita, 2021). Dengan demikian diperlukan, dorongan dan dukungan positif dari semua pihak, agar ibu merasa nyaman dan percaya diri untuk menyusui. (Kusumasari, 2018)

## DISKUSI

Hasil pengabdian dari awal persiapan meliputi kegiatan penyusunan materi pelatihan, membuat usulan ke direktur untuk surat izin melakukan pengabdian kepada masyarakat, koordinasi dengan Kepala Puskesmas Bahari Berkesan, Kordinator KIA/KB Koordinator kepala Kelurahan Sango untuk tempat pelatihan. Jumlah kader posyandu sebanyak 15 orang.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian dilakukan dengan metode digunakan adalah deskriptif eksperimental yang terdiri dari tiga tahap yaitu, tahap persiapan, tahap pelaksanaan kegiatan, tahap monitoring evaluasi dengan pendekatan instrumen pretest dan posttest. Analisis data hasil Pretest dan Posttest, cukup 73,3% menjadi 100% dari ibu yang memahami konsep materi, ketrampilan kader posyandu juga menunjukkan bahwa *body massage* yang lakukan pada ibu menyusui sangat baik 100% sehingga dapat menerapkan *body massage* secara mandiri pada ibu menyusui. *body massage* dilakukan lebih dari 20 menit dengan 3 kali pengulangan pada daerah kaki, tangan, punggung dengan menggunakan lembar cek list.

Salah satu upaya untuk membantu menurunkan rasa cemas dan stres pada ibu postpartum sebagai pilihan alternatif dalam memberikan intervensi secara tradisional yaitu *body massage* (Kartini et al., 2023). *Body massage* dapat mengurangi kecemasan dan stres, membuat otot-otot rileks, memperlancar sirkulasi, pencernaan dan pengeluaran, serta mengurangi nyeri (Suaib et al., 2020). *Body massage* adalah manipulasi secara manual pada jaringan lunak tubuh dengan cara menekan, menggosok, getaran/vibrasi dan menggunakan tangan dan jari tangan untuk perbaikan kesehatan. (Santoso et al., 2015)

*Body massage* dapat dilakukan setelah ibu melahirkan, tentunya dengan tetapi memperhatikan kondisi fisik dan kesiapan ibu. *Body massage* mempunyai keunggulan karena merupakan tindakan yang menyeluruh, *Body massage* dapat dijadikan sebagai rutinitas pada masa nifas sebagai relaksasi agar mendapatkan kenyamanan secara psikis dan fisiologis sehingga dapat beraktivitas dengan baik pada masa nifas (Herinawati et al., 2019; Lestari Sukma Abdiyanti, 2022; Santoso et al., 2015).

## KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan mitra Puskesmas Bahari Berkesan dengan metode pendampingan kesehatan pada kader posyandu untuk peningkatan kemampuan melaksanakan Body Massage pada ibu menyusui, memberikan wawasan pengetahuan dan ketrampilan. Terdapat peningkatan pengetahuan peserta dengan kategori cukup 73,3 % baik 6,7% sangat baik 20% pretest dan setelah pelatihan (*posttest*) menjadi 100% pada kategori baik. Berdasarkan hasil observasi pendampingan mulai tanggal 8,13 dan 19 bulan September 2023, melalui kunjungan rumah menunjukkan bahwa kader posyandu sangat trampil dalam melakukan *body massage* pada ibu menyusui. Potensi keberlanjutan dalam melakukan *body massage* pada ibu menyusui yang dilakukan langsung kader posyandu adalah dapat membantu ibu menyusui dalam mengatasi masalah ibu menyusui, sehingga dapat peningkatan Cakupan ASI Eksklusif di Wilayah kerja Puskesmas Bahari Berkesan, serta membantu perekonomian kader posyandu karena memiliki usaha sampingan (*Entrepreneur*)

Beberapa saran yang dapat diberikan di antaranya adalah bagi kader posyandu diharapkan dapat mengaplikasi ketrampilan kepada ibu menyusui yang telah didapat pada kegiatan pendampingan yang dilakukan oleh Tim Pengabdian Kepada Masyarakat

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada seluruh masyarakat Kelurahan Sango, dalam hal kader Posyandu Wilayah Kerja Puskesmas Bahari Berkesan. Kepada institusi Poltekkes Kemenkes Ternate yang memberikan kesempatan kepada tim untuk membagikan ilmu kepada masyarakat

## RUJUKAN

- Ardhiyanti, L. P., & Rosita, E. (2021). Hubungan keletihan ibu pospartum dengan motivasi pemberian asi pada ibu postpartum. *Health Science Development Journal*, 2(2), 1–9.
- Herinawati, H., Hindriati, T., & Novilda, A. (2019). Efektivitas Massage Terapi Effleurage Guna Mencegah Kejadian Depresi Postpartum Pada Ibu Nifas. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, XII(I), 451–457.
- Kartini, M., Kusumadewi, N., Tinggi, S., Kesehatan, I., & Waluyo, N. (2023). *Efektivitas Massage untuk Meningkatkan Produksi Air Susu Ibu (ASI) pada Ibu Postpartum (Effectiveness of Massage to Increase Breast Milk Production in Postpartum Mothers)*. 12(1), 2721–8007.
- Khasanah, A. N., Umarianti, T., & Prastyoningsih, A. (2019). *Pengaruh Kompilasi Metode Bom Massage Dan Musik Klasik Terhadap Tingkat Kelelahan Ibu Postpartum Di Rumah Bersalin Restu Ibu Sragen*. 1–9.
- Kusumasari, R. V. (2018). Kelelahan Postpartum Antara Ibu Primipara dan Multipara di Saraha, Majitno, Usman Vol 3(1), Desember 2023, (hal 38 - 46)

- Wilayah Kerja Puskesmas Piyungan Kabupaten Bantul: Comparative Study. *Health Sciences and Pharmacy Journal*, 2(1), 16. <https://doi.org/10.32504/hspj.v2i1.23>
- Lestari Sukma Abdiyanti, A. A. (2022). *Pengaruh Body Massage Terhadap Skor Stres Pada Ibu Postpartum*. 1(2), 958–962. <http://repository2.unw.ac.id/2470/>
- Santoso, A. P. A., Agustin, C. A., Azzahra, F. B., Efani, H., Coreia, T. A., & Safitri, Z. H. (2015). Konsep Pelayanan Keperawatan Komplementer. In *in media*. <https://doi.org/10.36086/jch.v2i2.1497>
- Saraha, R., & Umanailo, R. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Keberhasilan ASI Eksklusif Relating Factors to the. In *Jurnal Kesehatan Poltekes Kemenkes RI Pangkalpinang* (Vol. 8, Issue 1, pp. 27–36).
- Suaib, N., Kebidanan, J., Ternate, P. K., & Utara, M. (2020). Pengaruh Body Massage Ibu Postpartum Terhadap *The Effect of Postpartum Mother ' s Body Massage on Increasing Breast Milk*. 16(1), 35–48.
- Sukmawati Ellyzabeth, et al. (2021). *Eksklusif, Pengaruh Pendampingan Kader Kesehatan Terhadap Keberhasilan Menyusui Untuk Memberikan Asi*. 12(2), 91–98.