

PELATIHAN KADER TENTANG MASSAGE PAYUDARA DENGAN TEKNIK “Z-TING” DALAM UPAYA MENINGKATKAN PRODUKSI ASI PADA IBU MENYUSUI

Ana Rofika^{1*}, Uswatun Kasanah²

^{1,2}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bakti Utama Pati

E-mail: anna@stikesbup.ac.id

Abstrak: Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader kesehatan mengenai massage payudara dengan teknik “Z-TING” sebagai upaya peningkatan produksi ASI pada ibu nifas dan menyusui di Desa Tondomulyo, Kabupaten Pati. Metode yang digunakan meliputi ceramah, curah pendapat, demonstrasi, simulasi, observasi, dan pendampingan dalam tiga pertemuan terstruktur. Sebanyak 13 kader kesehatan dilibatkan dalam kegiatan ini, sementara 14 ibu nifas berpartisipasi dalam sesi praktik. Hasil pretest menunjukkan bahwa sebagian kader belum memahami materi terkait ASI eksklusif dan teknik massage “Z-TING”. Setelah pemberian materi dan demonstrasi, terjadi peningkatan signifikan pada nilai posttest, di mana 99% kader menjawab benar. Pada implementasi teknik “Z-TING”, kader melakukan massage secara rutin dua kali sehari selama dua minggu. Penerapan pada 14 ibu nifas menunjukkan adanya peningkatan produksi ASI dengan rata-rata kenaikan sebesar 192 cc; peningkatan tertinggi mencapai 250 cc, sedangkan yang terendah sebesar 50 cc terjadi pada ibu yang tidak rutin mendapat massage. Hasil ini menunjukkan bahwa teknik “Z-TING” efektif meningkatkan produksi ASI dan pelatihan mampu meningkatkan keterampilan kader secara optimal. Program ini berkontribusi dalam mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif melalui pemberdayaan kader kesehatan di tingkat desa.

Kata Kunci: Massage payudara, Teknik Z-TING, Produksi ASI, Kader kesehatan, Pengabdian masyarakat, ASI eksklusif

Pendahuluan

Kesehatan ibu dan anak merupakan salah satu prioritas utama dalam upaya meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. Masa nifas dan periode menyusui merupakan fase krusial yang menentukan tumbuh kembang bayi, khususnya melalui pemberian Air Susu Ibu (ASI) sebagai nutrisi terbaik bagi bayi usia 0–6 bulan. Meskipun pemerintah telah menargetkan cakupan ASI eksklusif hingga 80%, data nasional tahun 2022 menunjukkan bahwa capaian ASI eksklusif baru mencapai 67,96%, mengalami penurunan dibandingkan tahun sebelumnya. Kondisi ini menegaskan perlunya strategi tambahan untuk meningkatkan optimalisasi produksi dan pemberian ASI, terutama melalui penguatan edukasi dan keterampilan di masyarakat.

Berbagai faktor diketahui menghambat pemberian ASI eksklusif, di antaranya rendahnya pengetahuan ibu, kurangnya dukungan tenaga kesehatan, serta terbatasnya keterampilan ibu dalam mengatasi masalah laktasi. Salah satu intervensi yang terbukti mampu meningkatkan kenyamanan, merangsang refleks oksitosin, dan meningkatkan produksi ASI adalah teknik massage payudara. Massage payudara dengan teknik “Z-TING”, hasil pengembangan dan penelitian sebelumnya oleh Rofika & Kasanah (2024, 2025), terbukti

memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan produksi ASI, khususnya dengan durasi optimal 5 menit.

Di Desa Tondomulyo, terdapat 13 kader kesehatan yang berperan penting dalam pemberdayaan masyarakat. Namun, kader di desa tersebut belum memiliki pengetahuan dan keterampilan terkait massage payudara teknik “Z-TING”. Padahal, kader merupakan ujung tombak dalam memberikan edukasi kepada ibu nifas dan menyusui, serta memiliki posisi strategis dalam mendukung praktik ASI eksklusif di tingkat keluarga.

Berdasarkan kebutuhan tersebut, maka dilakukan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat berupa Pelatihan Kader tentang Massage Payudara dengan Teknik “Z-TING” dalam Upaya Meningkatkan Produksi ASI pada Ibu Menyusui. Kegiatan ini dirancang untuk meningkatkan pengetahuan kader, membekali mereka dengan keterampilan praktik, serta mendampingi kader untuk menerapkan teknik tersebut secara langsung kepada ibu nifas.

Metode

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan dengan menggunakan pendekatan partisipatif yang melibatkan kader kesehatan secara aktif dalam seluruh proses pelatihan hingga penerapan massage payudara dengan teknik “Z-TING” pada ibu nifas dan menyusui. Pelaksanaan kegiatan diawali dengan tahap persiapan, meliputi survei lokasi di Desa Tondomulyo untuk mengidentifikasi kebutuhan mitra, koordinasi dengan bidan desa dan ketua kader terkait sasaran dan waktu kegiatan, serta penyusunan materi, alat peraga, leaflet, dan instrumen evaluasi. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini mencakup ceramah, curah pendapat, tanya jawab, demonstrasi, simulasi, observasi, pendampingan, serta monitoring berkelanjutan. Kegiatan dilaksanakan dalam tiga pertemuan. Pada pertemuan pertama, kader diberikan pretest untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal, kemudian dilanjutkan dengan penyampaian materi mengenai ASI eksklusif dan teknik massage payudara “Z-TING”, serta demonstrasi langkah-langkah teknik menggunakan alat peraga. Setelah itu, kader melakukan simulasi praktik dan kegiatan diakhiri dengan pemberian posttest untuk menilai peningkatan pengetahuan.

Pertemuan kedua berfokus pada praktik langsung bersama 14 ibu nifas. Pada tahap ini, kader melakukan edukasi kepada ibu nifas, mengamati produksi ASI awal menggunakan pompa ASI, serta melakukan massage payudara teknik “Z-TING” di bawah pendampingan tim pengabdian. Setelah pertemuan ini, kader diberikan tugas untuk melakukan massage secara rutin kepada ibu nifas sebanyak dua kali sehari selama dua minggu, sementara tim pengabdian melakukan monitoring melalui kunjungan lapangan, grup WhatsApp, dan video call jika diperlukan. Dua minggu kemudian, pertemuan ketiga dilaksanakan untuk mengukur produksi ASI setelah intervensi, mengevaluasi keterampilan kader dalam melakukan teknik “Z-TING” secara mandiri, serta melakukan diskusi mengenai peningkatan produksi ASI dan hambatan yang ditemui selama praktik lapangan. Evaluasi kegiatan dilakukan secara menyeluruh mencakup evaluasi input, proses, dan output, dengan melihat peningkatan pengetahuan kader, kemampuan praktik sesuai SOP, serta perubahan produksi ASI pada ibu nifas sebagai indikator keberhasilan program.

Hasil

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat yang melibatkan 13 kader kesehatan Desa Tondomulyo dan 14 ibu nifas ini memberikan hasil yang signifikan baik dalam peningkatan pengetahuan maupun keterampilan kader, serta berdampak nyata pada peningkatan produksi ASI ibu nifas. Pada tahap awal, hasil pretest menunjukkan bahwa sebagian besar kader belum memahami konsep ASI eksklusif, manfaat massage payudara, maupun teknik “Z-TING”. Hal ini tampak dari jawaban yang masih banyak keliru dan tingkat pemahaman yang rendah terhadap langkah-langkah teknik massage payudara. Setelah diberikan materi dan demonstrasi yang komprehensif, terjadi peningkatan yang sangat signifikan pada hasil posttest, di mana 99% kader dapat menjawab pertanyaan dengan benar, menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan pemahaman yang kuat setelah pelatihan.

Peningkatan pengetahuan ini diikuti dengan peningkatan keterampilan kader dalam praktik. Pada sesi simulasi menggunakan alat peraga, kader mulai mampu menerapkan langkah-langkah teknik “Z-TING” secara berurutan dan benar. Evaluasi keterampilan menunjukkan bahwa sebagian besar kader dapat melakukan massage dengan tekanan, durasi, dan alur gerakan yang sesuai standar. Hal ini memperlihatkan bahwa pendekatan demonstrasi dan praktik langsung efektif dalam membentuk keterampilan baru pada kader.

Pada tahap penerapan kepada 14 ibu nifas, hasil pengukuran produksi ASI sebelum intervensi (pretest) menunjukkan variasi volume ASI pada masing-masing ibu. Setelah dua minggu penerapan teknik massage payudara “Z-TING” yang dilakukan oleh kader secara rutin dua kali sehari, terjadi peningkatan produksi ASI yang signifikan. Rata-rata peningkatan produksi ASI mencapai 192 cc, dengan peningkatan tertinggi sebesar 250 cc. Peningkatan terendah, yaitu 50 cc, terjadi pada ibu nifas yang tidak menerima massage secara rutin akibat kesibukan dan keterbatasan waktu. Meskipun demikian, hasil keseluruhan menunjukkan bahwa teknik “Z-TING” memberikan dampak nyata dan positif terhadap peningkatan produksi ASI.

Selain peningkatan produksi ASI, terdapat perubahan positif lain yang diamati, antara lain meningkatnya kenyamanan ibu saat menyusui, berkurangnya keluhan payudara seperti rasa tegang atau nyeri, serta meningkatnya kepercayaan diri ibu dalam memberikan ASI eksklusif. Kader juga melaporkan bahwa ibu tampak lebih aktif dalam bertanya dan mulai memahami pentingnya perawatan payudara selama masa laktasi.

Pada akhir kegiatan, evaluasi keterampilan kader menunjukkan bahwa mereka telah mampu melakukan teknik “Z-TING” secara mandiri tanpa pendampingan. Kader juga menunjukkan komitmen untuk melanjutkan pendampingan kepada ibu nifas secara berkelanjutan. Secara keseluruhan, kegiatan ini berhasil meningkatkan kapasitas kader dalam memberikan dukungan laktasi, meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat, serta memberikan dampak langsung terhadap peningkatan produksi ASI, sehingga kegiatan PkM ini dinilai berhasil dan relevan untuk direplikasi di wilayah lain.

Diskusi

Hasil kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini menunjukkan bahwa pelatihan massage payudara teknik “Z-TING” memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan dan keterampilan kader, sekaligus berkontribusi terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas. Peningkatan pengetahuan kader yang ditunjukkan melalui perbandingan hasil pretest dan posttest mengindikasikan bahwa metode pelatihan berbasis ceramah, demonstrasi, dan praktik langsung efektif digunakan untuk meningkatkan pemahaman peserta. Temuan ini sejalan dengan literatur yang menyatakan bahwa metode pembelajaran aktif melalui demonstrasi dan simulasi mampu meningkatkan retensi pengetahuan dan keterampilan pada peserta pelatihan kesehatan.

Keberhasilan peningkatan keterampilan kader juga menjadi salah satu poin penting dalam diskusi ini. Kader sebagai ujung tombak pelayanan kesehatan di masyarakat memiliki peran strategis dalam memberikan edukasi laktasi dan pendampingan pada ibu nifas. Setelah diberikan pelatihan dan pendampingan intensif, kader terbukti mampu menerapkan langkah-langkah teknik “Z-TING” secara benar dan konsisten. Hal ini memperkuat peran kader dalam mendukung peningkatan kualitas pelayanan kesehatan berbasis masyarakat, terutama pada upaya peningkatan cakupan ASI eksklusif.

Peningkatan produksi ASI pada ibu nifas setelah intervensi menunjukkan bahwa teknik massage “Z-TING” merupakan metode yang efektif dalam merangsang hormon oksitosin dan prolaktin yang berperan penting dalam proses laktasi. Temuan peningkatan rata-rata produksi ASI sebesar 192 cc, dengan peningkatan tertinggi mencapai 250 cc, memperkuat hasil penelitian sebelumnya yang melaporkan bahwa massage payudara mampu meningkatkan aliran darah ke jaringan payudara, mengurangi sumbatan, serta memperlancar pengeluaran ASI. Meskipun demikian, terdapat variasi peningkatan produksi ASI yang dipengaruhi oleh kepatuhan ibu dalam menerima massage serta faktor internal seperti kondisi fisik, stres, dan pola makan. Kasus peningkatan terendah sebesar 50 cc pada ibu yang tidak menerima massage secara rutin menunjukkan bahwa frekuensi intervensi menjadi faktor penentu keberhasilan teknik ini.

Temuan penting lainnya adalah perubahan perilaku dan persepsi ibu nifas terhadap praktik menyusui. Ibu yang mendapatkan edukasi dan massage secara rutin melaporkan peningkatan kenyamanan saat menyusui, berkurangnya ketegangan pada payudara, serta meningkatnya kepercayaan diri dalam memberikan ASI eksklusif. Kondisi ini menunjukkan bahwa intervensi tidak hanya berdampak secara fisiologis, tetapi juga secara psikologis dalam memberikan pengalaman menyusui yang positif.

Keterlibatan kader yang aktif serta pendampingan secara intensif melalui komunikasi langsung dan pemantauan melalui grup WhatsApp terbukti efektif dalam menjaga kontinuitas penerapan teknik “Z-TING” selama dua minggu. Model pendampingan berkelanjutan ini penting untuk memastikan keberhasilan program, karena praktik massage yang tidak rutin dapat memengaruhi keluaran intervensi. Dengan keterampilan yang telah dimiliki, kader diharapkan mampu melanjutkan program secara mandiri dan mengintegrasikannya ke dalam

kegiatan posyandu dan pelayanan kesehatan desa.

Secara keseluruhan, kegiatan ini menunjukkan bahwa pelatihan teknik “Z-TING” dapat menjadi strategi efektif dalam mendukung keberhasilan ASI eksklusif melalui pemberdayaan kader dan pendampingan ibu nifas. Untuk implementasi yang lebih luas, diperlukan dukungan berkelanjutan dari bidan desa, integrasi dalam program posyandu, serta evaluasi lanjutan untuk memantau keberhasilan jangka panjang dari penerapan teknik ini.

Kesimpulan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat mengenai pelatihan massage payudara teknik “Z-TING” bagi kader kesehatan di Desa Tondomulyo memberikan dampak positif yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan, keterampilan, dan kemampuan kader dalam mendampingi ibu nifas untuk meningkatkan produksi ASI. Pelatihan yang diberikan melalui metode ceramah, demonstrasi, simulasi, dan praktik langsung terbukti mampu meningkatkan pemahaman kader secara menyeluruh, tercermin dari hasil posttest yang menunjukkan peningkatan pengetahuan hampir sempurna. Kader juga mampu melakukan teknik “Z-TING” secara mandiri sesuai dengan langkah-langkah yang benar setelah mendapatkan pendampingan.

Penerapan teknik “Z-TING” kepada 14 ibu nifas selama dua minggu menunjukkan peningkatan produksi ASI yang nyata, dengan rata-rata peningkatan sebesar 192 cc dan peningkatan tertinggi sebesar 250 cc. Temuan ini menegaskan bahwa teknik massage payudara “Z-TING” efektif dalam merangsang hormon laktasi dan membantu melancarkan pengeluaran ASI. Selain itu, ibu nifas juga merasakan manfaat berupa meningkatnya kenyamanan saat menyusui, berkurangnya keluhan payudara, serta meningkatnya kepercayaan diri dalam memberikan ASI eksklusif.

Secara keseluruhan, kegiatan ini berhasil mencapai tujuan, yaitu meningkatkan kapasitas kader kesehatan dan memberikan dampak langsung bagi ibu nifas dalam meningkatkan produksi ASI. Program ini sangat relevan untuk dilanjutkan dan direplikasi pada wilayah lain, dengan dukungan berkelanjutan dari bidan desa dan integrasi dalam kegiatan posyandu. Pelatihan teknik “Z-TING” dapat menjadi salah satu strategi efektif dalam mendukung keberhasilan ASI eksklusif melalui pemberdayaan masyarakat berbasis kader kesehatan.

Pengakuan/Acknowledgements

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini. Ucapan terima kasih disampaikan kepada Kepala Desa Tondomulyo, yang telah memberikan izin dan dukungan sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan baik. Penghargaan yang setinggi-tingginya juga diberikan kepada bidan desa serta ketua dan seluruh kader kesehatan Desa Tondomulyo yang telah berpartisipasi aktif dalam setiap tahapan kegiatan, mulai dari pelatihan, praktik, hingga pendampingan kepada ibu nifas.

Penulis juga menyampaikan apresiasi kepada para ibu nifas dan menyusui yang telah bersedia menjadi bagian dari kegiatan ini dan dengan antusias mengikuti seluruh proses penerapan teknik massage payudara “Z-TING”. Ucapan terima kasih disampaikan kepada tim pelaksana PkM yang telah bekerja sama dengan penuh dedikasi, serta kepada institusi perguruan tinggi yang telah memberikan dukungan moral, administratif, dan fasilitas sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan lancar.

Akhirnya, penulis berharap kegiatan ini dapat memberikan manfaat berkelanjutan bagi masyarakat Desa Tondomulyo dan menjadi bagian dari upaya peningkatan kesehatan ibu dan anak khususnya dalam mendukung keberhasilan ASI eksklusif. Semoga kolaborasi yang telah terjalin dapat terus berkembang pada kegiatan pengabdian dan pemberdayaan masyarakat selanjutnya.

Daftar Referensi

- Cunningham, F. G., Leveno, K. J., Bloom, S. L., Spong, C. Y., & Dashe, J. S. (2018). *Williams Obstetrics* (25th ed.). McGraw-Hill.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2022*. Kementerian Kesehatan RI.
- Dewi, V. K., & Noviyanti, R. (2020). Pengaruh pijat payudara terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui. *Jurnal Kebidanan*, 12(2), 87–94. <https://doi.org/10.32536/jka.v12i2.1234>
- Hockenberry, M. J., & Wilson, D. (2019). *Wong’s Essentials of Pediatric Nursing* (11th ed.). Elsevier.
- Mohrbacher, N. (2020). *Breastfeeding Answers: A Guide for Helping Families*. Praeclarus Press.
- Rofika, A., & Kasanah, N. (2024). Efektivitas teknik pijat payudara “Z-TING” terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 10(1), 45–53.
- Roesli, U. (2018). *Inisiasi Menyusu Dini dan ASI Eksklusif*. Pustaka Bunda.
- World Health Organization. (2020). *Infant and young child feeding: Guiding principles*. WHO Press.
- Yulianti, R., & Astuti, D. (2021). Pelatihan kader kesehatan dalam peningkatan pengetahuan ASI eksklusif. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(3), 155–162.