



## Sentra Backrolling Massage: Alternatif Pengembangan Sahabat-ASI Di Kelurahan Ketapang Kota Pangkalpinang

Backrolling Massage Sentra: Alternative Development of Sahabat-ASI in Kapatapang Village, Pangkalpinang City

Ade Devriany<sup>1\*</sup>, Karina Dwi Handini<sup>1</sup>, Emilia<sup>1</sup>, Retno Febrianti<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Pangkalpinang, Pangkalpinang, Indonesia

\*Email Korespondensi: ade.devriany@gmail.com

### Abstrak

Kelurahan Ketapang merupakan salah satu wilayah dengan cakupan pemberian ASI eksklusif yang mengalami penurunan selama tiga tahun terakhir. Salah satu alternatif yang dapat dilakukan untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu yang melahirkan selain mengonsumsi makanan yang tinggi protein adalah dengan melakukan pijatan untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin pada ibu. Mitra yang terpilih dalam kegiatan ini adalah kader posyandu dan bidan desa yang merupakan pilar utama penggerak pembangunan desa khususnya di bidang kesehatan. Kedua kelompok ini diharapkan dapat menjadi sahabat ASI bagi ibu menyusui untuk berbagi ilmu, konsultasi dan melakukan upaya yang mendukung pemberian ASI secara eksklusif. Rangkaian pelaksanaan kegiatan selama 7 (tujuh) bulan pada bulan April sampai dengan Oktober 2022 di Kelurahan Ketapang Kota Pangkalpinang. Sasaran kegiatan ini adalah kader desa dan bidan desa di wilayah Kelurahan Ketapang sejumlah 22 orang. Terdapat dua kegiatan dalam pelaksanaan kegiatan yaitu edukasi dengan penyuluhan dan pelatihan prosedur backrolling massage. Seluruh sasaran bekerja sebagai Ibu Rumah tangga dengan rata-rata usia 48 tahun dan tingkat Pendidikan Tamat SMA sebesar 72,8%. Kegiatan penyuluhan meningkatkan pengetahuan khalayak sasaran terkait pentingnya pemberian ASI eksklusif yang dibuktikan dengan meningkatnya pengetahuan kader dan bidan desa skor pretest dan posttest dengan hasil rata-rata skor pengetahuan pre-test sebesar 33,9% dan hasil post-test sebesar 55,8%. Selain itu peningkatan keterampilan kader dan bidan desa terkait pelaksanaan backrolling massage dengan menggunakan observasi keterampilan bahwa rata-rata persentase tahapan pijatan dengan tepat sebesar 51,5%. Backrolling massage perlu untuk diimplementasikan oleh para kader dan bidan desa sebagai kelompok sahabat ASI Di Kelurahan Ketapang untuk meningkatkan produksi ASI bagi ibu menyusui.

**Kata kunci:** Sahabat-ASI, Backrolling Massage, Pelatihan, ASI Eksklusif

### Abstract

*Ketapang Village is one of the areas with exclusive breastfeeding coverage which has decreased over the last three years. One alternative that can be done to increase milk production in mothers who give birth besides consuming foods high in protein is to do massage to stimulate the hormones prolactin and oxytocin in the mother. The selected partners in this activity were posyandu cadres and village midwives who are the main pillars driving village development, especially in the health sector. The two groups are expected to become ASI friends for breastfeeding mothers to share knowledge, consult and make efforts to support exclusive breastfeeding. The series of activities for 7 (seven) months from April to October 2022 in the Ketapang Village, Pangkalpinang City. The targets of this activity were village cadres and village midwives in the Ketapang Village area, a total of 22 people. There are two training activities in the implementation of activities, namely counseling with counseling and backrolling massage procedures. All targets work as housewives with an average age of 48 years and a high school graduation level of 72.8%. Extension activities increased the knowledge of the target audience regarding the importance of exclusive breastfeeding as evidenced by the increased knowledge of cadres and village midwives with pretest and posttest scores with an average pretest knowledge score of 33.9% and a posttest result of 55.8%. In addition to that, the skills of cadres and village midwives were increased in relation to the implementation of backrolling massage using skills observation that the average proportion of massage stages correctly was 51.5%. Backrolling massage needs to be implemented by cadres and village midwives as a group of ASI friends in the Ketapang Village to increase milk production for breastfeeding mothers.*

**Keywords:** Sahabat-ASI, Backrolling Massage, Training, Exclusive Breastfeeding

### Pesan Utama:

- Backrolling Massage dapat membantu meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui

<p>Access this article online</p>  <p>Quick Response Code</p>	<p>Copyright (c) 2022 Authors.</p> <p>Received: 01 November 2022 Accepted: 23 November 2022</p> <p>DOI: <a href="https://doi.org/10.56303/jppmi.v1i2.69">https://doi.org/10.56303/jppmi.v1i2.69</a></p>	 <p>This work is licensed under a Creative Commons Attribution- NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License</p>
--	---	---

## 1. Pendahuluan

Anak merupakan generasi penerus sumber daya manusia masa depan untuk melanjutkan pembangunan. Salah satu upaya yang paling mendasar untuk menjamin pencapaian kualitas tumbuh kembang anak secara optimal sekaligus memenuhi hak anak adalah memberikan makanan terbaik bagi anak sejak lahir hingga usia dua tahun (Kemenkes, 2011). Keadaan yang sering mempengaruhi awal tumbuh kembang adalah nutrisi. Setiap bayi harus mendapatkan asupan terbaik untuk memenuhi kebutuhan gizi bayi. Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan bayi terbaik untuk tumbuh dan berkembang. Selain kandungan gizi ASI yang lengkap, dengan menyusui maka bayi juga mendapat stimulasi sensorial yang komprehensif (taktil, penciuman, pendengaran, kehangatan dan kasih sayang) dari ibunya (Hariyani, dkk, 2016).

Salah satu sasaran pembangunan kesehatan di Indonesia adalah meningkatnya status kesehatan dan gizi pada ibu maupun anak (Kemenkes, 2015). Undang Undang Nomor 36 tahun 2009 tentang kesehatan bab VIII pasal 142 menyebutkan bahwa golongan yang termasuk ke dalam kelompok rentan gizi meliputi bayi dan balita, remaja perempuan, ibu hamil, dan ibu menyusui. Ibu menyusui tergolong ke dalam kelompok rentan gizi karena Air Susu Ibu (ASI) yang merupakan makanan utama bayi diperoleh dari sang ibu. Apabila ibu tidak mampu menggantikan zat gizi yang diberikan kepada bayi melalui asupan makanan, maka ibu akan kekurangan zat gizi, sehingga berdampak pada kesehatan ibu dan bayinya (Marmi, 2014).

Data WHO (2016) menyatakan bahwa cakupan pemberian ASI eksklusif di seluruh dunia hanya sekitar 36% selama periode 2007-2016. Di Asia Tenggara capaian ASI eksklusif menunjukkan angka yang tidak banyak perbedaan. Cakupan Di India sudah mencapai 46%, Philippines 34%, Vietnam 27% dan Myanmar sebesar 24%. Sedangkan cakupan pemberian ASI eksklusif di Indonesia sebesar 54,3% pada tahun 2016. Banyak penyebab ketidakberhasilan pemberian ASI eksklusif ini, salah satu alasan adalah ibu kurangnya tingkat kepercayaan diri ibu bahwa ASI yang dimiliki dapat mencukupi kebutuhan nutrisi bayinya (Roesli, 2008). Hal ini terjadi karena ASI yang tidak keluar atau hanya keluar sedikit pada hari-hari pertama setelah melahirkan.

Hasil Pemantauan Status Gizi (PSG) tahun 2016, cakupan bayi baru lahir yang mendapat IMD sebesar 51,9% yang terdiri dari 42,7% mendapatkan IMD dalam <1 jam setelah lahir, dan 9,2% dalam satu jam atau lebih, tertinggi di Provinsi DKI Jakarta (73%) dan terendah Bengkulu (16%). Cakupan bayi 0-5 bulan yang masih mendapat ASI eksklusif sebesar 54,0%, sedangkan bayi yang telah mendapatkan ASI eksklusif sampai usia enam bulan adalah sebesar 29,5%. Berdasarkan data profil kesehatan Provinsi Kepulauan Bangka Belitung, persentase bayi yang diberi ASI Eksklusif meningkat tahun 2017 sebesar 63,6% menjadi 69,7% tahun 2018. Persentase terendah bayi yang lulus ASI Eksklusif sampai 6 bulan adalah di kabupaten Bangka Tengah yakni sebesar 41,9% dan persentase tertinggi di kabupaten Bangka yakni sebesar 70,5% (Dinkes Babel, 2019). Sementara itu, cakupan pemberian ASI Eksklusif di Kota Pangkalpinang sebagai Ibu Kota Provinsi Kepulauan Bangka Belitung adalah sebesar 62,8% yang lebih rendah dari capaian pemberian ASI Eksklusif tingkat provinsi (Dinkes Kota Pangkalpinang, 2020).

Ibu balita dengan Kondisi yang penuh kekhawatiran dan tidak percaya diri karena merasa ASI nya tidak cukup, ibu memerlukan bantuan dan dukungan untuk dapat mempertahankan produksi ASI. Dengan rasa tidak percaya diri dan kekhawatiran akan menyebabkan terhambatnya pengeluaran hormon oksitosin. Hormon oksitosin berdampak pada pengeluaran hormon prolaktin sebagai stimulasi produksi ASI pada ibu selama menyusui (Amin, 2011). Berbagai alternatif dilakukan untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu yang melahirkan. Beberapa hasil penelitian mengungkapkan bahwa selain mengkonsumsi makanan yang tinggi protein, salah satu upaya yang bisa dilakukan adalah dengan melakukan pijatan untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin pada ibu. Hasil penelitian Badrus (2018) yang memberikan massage woolwich dan back rolling massage membuktikan terdapat peningkatan produksi pada Ibu. Terdapat 80% ibu yang mengalami peningkatan produksi ASI yang diberi *back rolling massage* dan 60% ibu yang mengalami peningkatan produksi ASI yang diberi *massage woolwich*.

Hasil penelitian di Palembang menunjukkan bahwa tindakan back rolling massage pada ibu post section caesarea terbukti efektif terhadap peningkatan produksi ASI (Rifan, 2017). Back rolling massage punggung adalah tindakan dapat memengaruhi hormon prolaktin yang berfungsi sebagai stimulus produksi ASI pada ibu selama menyusui. Tindakan ini juga dapat membuat rileks pada ibu dan melancarkan aliran syaraf serta saluran ASI pada kedua payudara (Amin, 2011). Hasil penelitian terdahulu memberikan hasil bahwa rata-rata produksi ASI ibu post-partum dari hari ke-4 hingga hari ke-7 mengalami peningkatan. Penggunaan minyak kelapa hijau dalam back

rolling massage menghasilkan rata-rata produksi ASI hari ke-4 lebih banyak sebesar 46,7ml. Penggunaan minyak kelapa hijau dalam back rolling massage menghasilkan rata-rata produksi ASI hari ke- 7 lebih banyak yaitu sebesar 87,3ml. Terdapat pengaruh back rolling massage dengan kelapa hijau (*Cocos nucifera*) terhadap produksi ASI hari ke-7 pada ibu post-partum di Kota Pangkalpinang (Devriany, 2019).

Salah satu penyebab lain sehingga produksi ASI tidak maksimal adalah asupan nutrisi ibu yang kurang baik, menu makanan yang tidak seimbang dan mengkonsumsi makanan yang kurang teratur. Asupan zat gizi memegang peranan penting dalam hal menunjang produksi dan kualitas ASI yang maksimal karena produksi dan pengeluaran ASI dipengaruhi oleh hormone prolactin yang berkaitan dengan asupan gizi ibu. Ibu menyusui dianjurkan makan sebanyak 6 kali perhari, minum 3 liter air per hari sesuai frekuensi menyusui bayinya karena setelah menyusui ibu akan merasa lapar. Ibu dianjurkan minum setiap kali menyusui dan mengkonsumsi tambahan 500 kalori tiap hari (Wiknjosastro, dkk. 2006). Ibu menyusui dengan asupan gizi yang baik, mampu menyusui bayi minimal 6 bulan. Sebaliknya pada ibu yang asupan gizinya kurang baik tidak mampu menyusui bayinya dalam jangka waktu selama itu, bahkan ada yang air susunya tidak keluar (Proverawati, 2010).

Kelurahan Ketapang dipilih sebagai lokasi pengabdian dilatarbelakangi oleh data yang menunjukkan bahwa Puskesmas Pangkalbalam sebagai salah satu Puskesmas yang ada di Kota Pangkalpinang dengan cakupan pemberian ASI Eksklusif yang mengalami penurunan selama tiga tahun terakhir yaitu 75,41% pada tahun 2019, 65,81 pada tahun 2020 dan menjadi 64,74% pada tahun 2021. Angka tersebut masih di bawah target nasional yaitu 80%. Kelurahan Ketapang merupakan wilayah dengan cakupan pemberian ASI Eksklusif terendah jika dibandingkan dengan keempat kelurahan lainnya yaitu sebesar 57,14%. Data status gizi balita stunting pada tahun 2019 juga menjadikan wilayahnya menjadi lokus stunting di tahun 2019, akan tetapi intervensi gizi untuk ibu menyusui sebagai kelompok rawan gizi hingga saat ini belum dilakukan secara maksimal.

Memaksimalkan peran kader dan bidan desa dalam penyampaian informasi dan konseling kepada ibu menyusui tentang pentingnya ASI bagi bayi dianggap dapat menjadi salah satu upaya yang dilakukan untuk meningkatkan cakupan pemberian ASI Eksklusif. Kurangnya pengetahuan menyebabkan kader kesehatan tidak memberikan informasi kepada orang tua yang mempunyai bayi, sehingga tidak melakukan stimulus/backrolling massage bagi ibu menyusui karena belum mengetahui cara pijat yang benar dan manfaat yang ditimbulkan jika dilakukan pijat secara rutin.

Tujuan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan tentang ASI Eksklusif dan keterampilan kader dan bidan melalui pelatihan *Backrolling Massage*. Pendidikan kesehatan dan pelatihan kepada kader maupun bidan desa agar dapat memberikan pelayanan kesehatan kepada ibu menyusui dan penyuluhan kepada orang tua tentang *backrolling massage* bagi ibu menyusui, manfaat pemberian ASI eksklusif dan deteksi dini tumbuh kembang pada anak agar di masa golden age ini anak bisa tumbuh dengan optimal untuk menghadapi tantangan di masa depan.

## 2. Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat oleh Dosen, Pranata Laboratorium Pendidikan (PLP) dan mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Pangkalpinang dilaksanakan dalam waktu 7 (tujuh) bulan yaitu pada bulan April – Oktober 2022. Kegiatan edukasi pertama adalah edukasi pentingnya ASI eksklusif yang dilakukan pada hari Kamis tanggal 7 April 2022 Di Puskesmas Pangkalbalam. Adapun edukasi kedua dilakukan pada hari Senin tanggal 17 Oktober 2022 dengan materi dan pelatihan tentang *backrolling massage*.

Khalayak sasaran pada kegiatan ini adalah bagian gizi Puskesmas Pangkalbalam, perangkat desa dan kelompok kader dan bidan desa Di Kelurahan Ketapang Kota Pangkalpinang. Kader merupakan kumpulan orang yang dibina oleh Dinas Kesehatan dan Puskesmas setempat yang berfungsi sebagai 'pemihak' dan atau membantu tugas dan fungsi pokok dari Dinas Kesehatan dan Puskesmas tersebut. Kader yang mengikuti kegiatan ini terdiri atas 17 orang yang merupakan kader Kelurahan Ketapang. Adapun jumlah Bidan Desa di wilayah kerja Puskesmas Pangkalbalam terdiri atas 5 orang. Pemilihan peserta mempertimbangkan prioritas kebutuhan akan informasi bagi kedua kelompok mitra dalam mempersiapkan pengembangan Sahabat ASI di Kelurahan Ketapang untuk menjadi Sentra Backrolling Massage Di Kota Pangkalpinang.

Metode edukasi yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah penyuluhan dengan alat bantu booklet sedangkan edukasi gizi yang diberikan kepada Kader Posyandu dan Bidan Desa adalah tentang pentingnya pemberian ASI eksklusif dan *backrolling*. Media yang digunakan adalah buku saku, video dan alat peraga untuk mempermudah pemahaman dan peningkatan pengetahuan, serta keterampilan bagi Kader Posyandu dan Bidan Desa dalam melakukan *backrolling massage* untuk meningkatkan produksi ASI ibu menyusui.

Bagian metode pelaksanaan ini memberikan informasi yang lengkap bagaimana kegiatan dilakukan, mulai dari waktu, lama, tempat, penggunaan alat dan bahan. Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan pada bagian sebelumnya serta solusi yang telah ditawarkan, telah dilakukan beberapa program dengan target luaran yang terarah. Untuk mencapai tujuan dari Program Pengembangan Desa Mitra ini akan dilakukan melalui beberapa pendekatan, yaitu:

1. *Model Participatory Rural Appraisal* (PPRA) yang menekankan keterlibatan pengelola dalam keseluruhan kegiatan mulai dari perencanaan,, pelaksanaan dan evaluasi program kegiatan
2. *Model Participatory Tecnology Development* yang memanfaatkan teknologi tepat guna yang berbasis pada ilmu pengetahuan dan kearifan budaya lokal
3. *Model Community development* yaitu pendekatan yang melibatkan pengelola secara langsung sebagai subyek dan obyek pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat
4. Persuasif yaitu pendekatan yang bersifat himbauan dan dukungan tanpa unsur paksaan bagi masyarakat untuk berperan aktif dalam kegiatan ini
5. Edukatif yaitu pendekatan sosialisasi, pelatihan dan pendampingan sebagai sarana transfer ilmu pengetahuan dan pendidikan untuk pemberdayaan masyarakat.

### 3. Hasil dan Pembahasan

Karakteristik sasaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat meliputi usia, tingkat pendidikan, jenis pekerjaan dan kategori sasaran. Distribusi karakteristik sasaran dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Sasaran (n=22)

Variabel	n	%
Usia		
- 31 – 40 Tahun	5	22,7
- 41 – 50 Tahun	9	40,9
- 51 – 60 Tahun	6	27,3
- 61 – 70 Tahun	2	9,1
Tingkat Pendidikan		
- Tamat SD	3	13,6
- Tamat SMP	3	13,6
- Tamat SMA	16	72,8
Jenis Pekerjaan		
- Ibu Rumah Tangga	22	100
Kategori Sasaran		
- Bidan Desa	5	22,7
- Kader	17	77,3

Berdasarkan Tabel 1, diketahui bahwa rata-rata usia sasaran adalah 48 Tahun yang berada pada usia 41 - 50 Tahun (40,9%) dengan tingkat Pendidikan paling banyak adalah Tamat SMA sebesar 72,8% (16 orang). Adapun seluruh sasaran bekerja sebagai Ibu Rumah tangga (100%) yang terdiri atas 77,3% kader (17 orang) dan 22,7% bidan desa (5 orang).

#### Penyuluhan Pemberian ASI Eksklusif

Penyuluhan ini terdiri dari penyampaian materi dan diskusi. Di awal kegiatan terdapat kata sambutan dari pihak Puskesmas Pangkalbalam dan dilanjutkan dengan materi pertama dari Ibu Emilia, SST, M.Gizi tentang pentingnya pemberian ASI secara eksklusif. Setiap peserta diberikan Buku Saku Sahabat ASI Panduan Pendampingan ASI yang berisikan materi penyuluhan tentang konsep menyusui dan Air Susu Ibu (ASI). Disamping buku pedoman, media yang digunakan dalam penyampaian materi pertama adalah powerpoint.

Media merupakan salah satu faktor penentu keberhasilan dalam pembelajaran. Proses pembelajaran dapat lebih menarik, menyenangkan (*joyfull learning*) dan membantu memperjelas pesan pembelajaran jika menggunakan media yang tepat. Informasi yang disampaikan secara lisan terkadang tidak dipahami sepenuhnya, sehingga media edukasi berperan sebagai alat bantu. Sadiman dkk (2002) dalam Sulistyawati (2014) menyatakan slide *power point* merupakan salah satu multimedia sebagai alat bantu visual yang banyak digunakan. Bentuk media diantaranya teks, grafik, gambar dan lain-lain sehingga proses pengajaran lebih interaktif (Norfai dan Abdullah. 2019). Menurut Ali (2001) dalam Silviana & Wandasari (2016) menyatakan informasi yang diterima melalui media cetak, elektronik, pendidikan atau penyuluhan, dan buku dapat meningkatkan pengetahuan seseorang sehingga terbiasa untuk memperbaiki atau meningkatkan pengetahuan dan perilakunya agar menjadi lebih baik. Hal ini berarti alat penyuluhan berupa media sangat membantu dalam mentransformasikan informasi

atau pengetahuan, karena mempermudah pengertian dan pemahaman terkait materi yang disampaikan. Media *power point* memiliki keunggulan dalam menyediakan sarana untuk membuat presentasi lebih menarik, membantu dalam menyusun presentasi yang efektif, profesional, dan mudah. Sehingga sasaran dapat lebih mudah memahami penjelasan kita melalui visualisasi yang terangkum di dalam slide.

Disamping buku pedoman, media yang digunakan dalam penyampaian materi pertama adalah powerpoint. Sebelum penyampaian materi, seluruh peserta penyuluhan diberikan soal *pre-test* untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta pada materi. Setelah penyampaian materi, peserta diberikan soal *post-test* untuk mengukur kembali tingkat pengetahuan peserta mengenai ASI eksklusif. Sebelum penyampaian materi, seluruh peserta penyuluhan diberikan soal *pre-test* untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta pada materi. Setelah penyampaian materi, peserta diberikan soal *post-test* untuk mengukur kembali tingkat pengetahuan peserta mengenai ASI eksklusif. Kemudian dilanjutkan diskusi dan tanya jawab bersama kader dan bidan desa dan tim pengabdian. Adapun dokumentasi kegiatan penyuluhan ASI Eksklusif dapat dilihat pada gambar 1.



Gambar 1. Penyuluhan ASI Eksklusif

### Pelatihan *Backrolling Massage*

Pelatihan merupakan proses diluar sistem pendidikan yang berlaku yang dapat diperoleh untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam waktu yang singkat (Baron & Greenberg, 2010). Pelatihan ini diawali dengan pemaparan materi, pemutaran video dan diskusi tentang *backrolling massage* yang disampaikan oleh Ibu Ade Devriany dan Ibu Karina Dwi Handini, S.P., MPH. Media edukasi gizi yang digunakan adalah video *backrolling massage* disertai dengan Buku Saku Sahabat ASI Panduan Pendampingan ASI yang berisikan materi penyuluhan. Materi edukasi disampaikan dengan menggunakan *power point* yang membahas tentang bagaimana *backrolling massage* dilakukan dan peran *backrolling massage* dalam meningkatkan produksi ASI ibu menyusui. Selain itu, kader dan bidan desa menyaksikan video *backrolling massage* dan pelatihan praktek awal dengan melakukan *backrolling massage* terhadap phantom oleh narasumber seperti pada Gambar2.



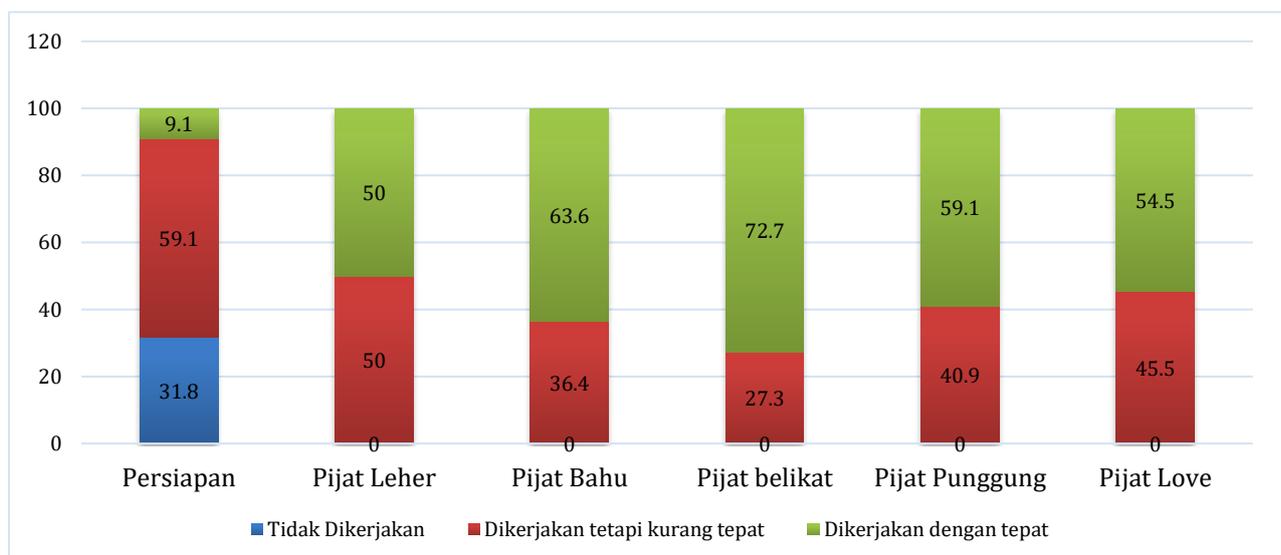
Gambar 2. Pelatihan *Backrolling Massage*

Pelatihan dilanjutkan dengan evaluasi yang dilakukan melalui ujicoba/praktek secara langsung oleh kader dan bidan desa. Setiap kader dan bidan desa dibagi menjadi berpasang-pasangan. Masing-masing melakukan *backrolling massage* secara bergantian dan dilakukan observasi penilaian oleh tim pengabdian bersama tim Puskesmas Pangkalbalam seperti pada Gambar 3.



**Gambar 3. Evaluasi Pelatihan dengan Praktik *Backrolling Massage***

Observasi merupakan teknik pengumpulan data dengan cara melakukan pengamatan dan pencatatan secara sistematis dan terarah terhadap gejala pada subjek penelitian. Tujuannya adalah untuk mendapat informasi yang lebih akurat, baik berupa tempat, pelaku, objek, kegiatan, perbuatan atau peristiwa. Observasi yang dilakukan dalam penilaian keterampilan sasaran bersifat objektif, faktual, dan sistematis. Observasi keterampilan peserta dilakukan setelah pemutaran video dan pelatihan *backrolling massage* selesai dilakukan. Setiap peserta diberikan kesempatan untuk melakukan penilaian kepada peserta lainnya berdasarkan lembar *checklist* yang telah disediakan. Observasi yang dilakukan berdasarkan 6 komponen penilaian utama yang meliputi persiapan sebelum Tindakan dan prosedur tindakan yang terdiri atas pemijatan leher, pemijatan bahu, pemijatan belikat, pemijatan punggung, pemijatan love. Penilaian terhadap hasil observasi menggunakan form *checklist* (lembar tilik). Adapun hasil penilaian berdasarkan lembar *checklist* observasi keterampilan dapat dilihat pada Gambar 4.



**Gambar 4. Hasil Observasi Keterampilan *Backrolling Massage***

Gambar 4 menunjukkan bahwa lebih dari 50% peserta telah melaksanakan tahapan dalam pemijatan *backrolling massage* dengan tepat, namun dalam tahapan persiapan terlihat masih ada sebesar 31,8% peserta yang tidak mengerjakan. Dalam tahap persiapan, masih terdapat peserta yang tidak mengawali proses pemijatan dengan salam pembuka dan tidak memastikan ibu dalam kondisi yang nyaman. Kader dan bidan desa telah melakukan tahapan pemijatan dengan tepat dengan persentase masing-masing sebesar 50% pemijatan dibagian

leher, 63,6% pemijatan pada bagian bahu, 72,7% pemijatan dibagian belikat, 59,1% pemijatan dibagian punggung dan 54,5% pemijatan love. Penilaian tersebut dinilai sangat baik dan telah menguasai materi pembelajaran yang akan disampaikan mengingat seluruh peserta menjawab belum pernah mendapatkan pelatihan dalam pemijatan bagi ibu menyusui. Untuk itu, perlu adanya latihan secara berkelanjutan sehingga keterampilan kader dan bidan desa dalam melakukan *backrolling massage* kepada ibu menyusui.

Berdasarkan taksonomi Bloom, dapat disimpulkan bahwa telah terjadi perpaduan yang baik antara domain kognitif (pengetahuan), ranah afektif (sikap), dan psikomotorik (perilaku). Tingkatan pengetahuan kader dan bidan desa telah mencapai kepada ranah penerapan dengan keterampilan *backrolling massage*; tahap analisis dengan mengkaitkan materi yang diberikan; serta tahap menciptakan dengan memberikan reaksi dalam tahap uji coba dengan teman secara berpasangan. Sikap positif dari kader dan bidan desa telah tergambar dalam bentuk semangat, motivasi, dan minat untuk berdiskusi dan bertanya. Sedangkan perilaku positif ditunjukkan dengan melakukan praktek *backrolling massage*.

### Keberhasilan Kegiatan

Indikator yang digunakan dalam melihat keberhasilan kegiatan penyuluhan adalah skor pre dan post test untuk mengetahui peningkatan pengetahuan peserta. Analisis hasil *pretest* dan *post test* menjadi tolak ukur untuk mengetahui apakah terjadi peningkatan pengetahuan atau tidak. *Pretest* dilaksanakan sebelum proses edukasi gizi dan *posttest* dilaksanakan setelah pemberian edukasi gizi. Berdasarkan Tabel 2 terlihat bahwa rata-rata skor pengetahuan mengalami peningkatan untuk materi penyuluhan. Hasil *pre-test* sebesar 33,9 dan hasil *post-test* sebesar 55,8 terlihat bahwa rata-rata skor pengetahuan mengalami peningkatan untuk materi Penyuluhan ASI Eksklusif dan *Backrolling Massage*. Hal tersebut menunjukkan bahwa terjadi peningkatan rata-rata skor pengetahuan peserta. Tingkat pengetahuan khalayak sasaran setelah mendapatkan penyuluhan termasuk dalam kategori baik.

Menurut Ali Khomsan (2000), kategori pengetahuan gizi terbagi atas baik (> 80%), sedang (60-80%), dan rendah (< 60%). Tingkat pengetahuan yang baik diharapkan dapat membentuk sikap positif dalam menyelesaikan masalah. Pengetahuan yang diperoleh dapat mendorong seseorang untuk berperilaku dan bertindak lebih baik (Wiqoyatussakinah, 2016). Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang adalah umur, pendidikan, dan sumber informasi (Notoatmodjo, 2003 dalam Wiqoyatussakinah, 2016). Semakin banyak informasi yang diperoleh seseorang maka akan menimbulkan kesadaran untuk berperilaku sesuai dengan pengetahuan yang diperoleh sebelumnya informasi (Notoatmodjo, 2008 dalam Wiqoyatussakinah, 2016).

Notoatmodjo (2003) menyatakan bahwa tingkatan pengetahuan seseorang merupakan hasil dari tahu, memahami, mengaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari, menganalisis, mensistesis, serta mengevaluasi. Bloom mengatakan pemahaman merupakan kemampuan seseorang untuk mengerti sebuah informasi setelah diketahui dan diingat informasi tersebut. Seseorang dapat dikatakan memahami sesuatu jika dapat memberikan penjelasan kembali terkait informasi yang telah dipelajari dengan menggunakan bahasa sendiri (Wiqoyatussakinah, 2016).

Tabel 2. Rata-Rata Skor Pre dan Post Test Penyuluhan

Materi	Skor
Rata-rata skor pre test	33,9
Rata-rata skor post test	55,8
Persentase peningkatan skor	21,9
p-value	0.001

Ket: Materi 1 ASI Eksklusif, Materi 2 *Backrolling Massage* (*uji paired sample test* dan signifikan pada  $p < 0.005$ )

Pemberian materi pada kegiatan penyuluhan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan peserta dari yang tidak tahu menjadi tahu, peningkatan pengetahuan merupakan landasan awal agar terjadi perubahan sikap dan perilaku subjek yang akan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari (Waryana, 2016). Hasil uji statistik menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* pada materi ASI eksklusif dan *backrolling massage* berbeda signifikan ( $p < 0.005$ ). Diharapkan kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang Pengembangan Sahabat-ASI ini dapat menjadi salah satu upaya untuk memberikan edukasi gizi yang tepat

kepada masyarakat.

Indikator lain yang digunakan dalam melihat keberhasilan kegiatan penyuluhan adalah keterampilan kader dan bidan desa dalam melakukan *backrolling massage*. Berdasarkan Gambar 4 terlihat Kader dan bidan desa telah melakukan tahapan pemijatan dengan tepat dengan persentase masing-masing sebesar 50% pemijatan dibagian leher, 63,6% pemijatan pada bagian bahu, 72,7% pemijatan dibagian belikat, 59,1% pemijatan dibagian punggung dan 54,5% pemijatan love. Penilaian tersebut dinilai sangat baik dan telah menguasai materi pembelajaran yang akan disampaikan mengingat seluruh peserta menjawab belum pernah mendapatkan pelatihan dalam pemijatan bagi ibu menyusui.

Pelatihan yang diberikan terdiri diawali dengan pemutaran video *backrolling massage*. Banyak penelitian yang meneliti efektivitas pelatihan yang dikolaborasi dengan penggunaan media pembelajaran yang lebih menarik termasuk video (Juslida, 2012). Hasil ini sejalan dengan penelitian Susiladewi (2021), terdapat pengaruh pelatihan dan pemberian video terhadap pengetahuan perawat tentang penggunaan alat pelindung diri di masa pandemi Covid-19 di UPT RSUD Bali Mandara.

Pendidikan dan pelatihan adalah komponen kunci untuk memperbaharui dan meningkatkan pengetahuan seseorang (Munirathnamma dkk, 2018). Program pendidikan dan pelatihan berperan penting dalam pelaksanaan tindakan profesional namun diperlukan metode pembelajaran yang sesuai dengan materi dan peserta sehingga peningkatan pengetahuan menjadi optimal (Aboalizm & Elhy, 2019). Metode pelatihan yang penulis gunakan pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah pemberian video, diskusi dan simulasi *backrolling massgae*. Intervensi edukasi menggunakan kombinasi media efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader dan bidan desa. Berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Gema (2015) tentang pelatihan dengan metode ceramah dengan media video tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap pemahaman mahasiswa. Soejarwono (2017) berpendapat, alat bantu video dapat membantu memberikan konsep pertama atau kesan yang benar, meningkatkan pengertian yang lebih baik, melengkapi sumber informasi yang lain, dan membuat ingatan terhadap pebelajaran lebih lama. Terkait dengan hal diatas, penulis berpendapat bahwa walaupun secara nyata telah diberikan penyuluhan, pemutaran video dan pelatihan tentang *backrolling massgae* dapat meningkatkan keterampilan, tetap diperlukan suatu tindak lanjut program pelatihan yang seharusnya dapat diprogramkan secara regular dan kontinu.

Capaian akhir dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah terbentuknya kelompok sahabat ASI dari kader dan bidan desa yang memiliki pengetahuan yang baik tentang pentingnya ASI eksklusif dan *backrolling massage* serta keterampilan yang cukup untuk memberikan *backrolling massage* kepada ibu menyusui di Kelurahan Ketapang. Adanya perubahan pengetahuan dari kader maupun bidan desa terkait materi-materi yang telah disampaikan. Perubahan sikap dapat dilihat berdasarkan kriteria dalam proses penilaian yang dilakukan. Kader dan bidan desa yang aktif diperlukan dalam mendukung peningkatan capaian pemberian ASI secara eksklusif. Kegiatan yang dilakukan di Kelurahan Ketapang ini diharapkan bisa menjadi kelurahan percontohan untuk sentra pemijatan *backrolling massage* bagi ibu menyusui untuk meningkatkan produksi ASI. Dengan demikian informasi yang diperoleh dapat disosialisasikan kembali kepada masyarakat sebagai bentuk kepedulian bersama dalam mewujudkan Sahabat ASI di Kelurahan Ketapang.

#### 4. Kesimpulan

Kegiatan berhasil dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader dan bidan desa Kelurahan Ketapang terkait pentingnya pemberian ASI eksklusif yang dibuktikan meningkatnya pengetahuan dengan hasil rata-rata skor pengetahuan pre-test sebesar 33,9% dan hasil post-test sebesar 55,8%. Selain itu berdasarkan hasil evaluasi dengan menggunakan observasi keterampilan ader dan bidan desa Kelurahan Ketapang dengan rata-rata persentase tahapan pemijatan dengan tepat sebesar 51,5%. *Backrolling massage* perlu untuk diimplementasikan oleh para kader dan bidan desa kepada ibu menyusui dan keluarga sebagai Sahabat-ASI dalam upaya untuk meningkatkan produksi ASI bagi ibu menyusui. Hal ini memerlukan dukungan dan pendampingan dari pihak Puskesmas, sehingga capaian pemberian ASI eksklusif dapat ditingkatkan.

**Pendanaan:** Penelitian ini didanai oleh Poltekkes Kemenkes Pangkalpinang berdasarkan Surat Perjanjian Kerjasama Nomor: HK.03.01/4.4/1212/2022 tanggal 23 Februari 2022

**Ucapan Terima Kasih:** Kami mengucapkan terima kasih kepada Poltekkes Kemenkes Pangkalpinang, Dinas Kesehatan Kota Pangkalpinang, Puskesmas Pangkalbalam dan perangkat Kelurahan Ketapang Kota Pangkalpinang serta seluruh pihak yang telah membantu Program Pengembangan Desa Mitra ini

**Konflik kepentingan:** Para penulis menyatakan tidak ada konflik kepentingan.

### Daftar Pustaka

- Aboalizm, S.E., Elhy, A.H.A. 2019. Effect of Educational Intervention On Nurses' Knowledge And Practices Regarding Endotracheal Tube Suctioning. SSRG International Jurnal of Nursing and Health Science. Vol 5, No.3.
- Amin M, Rehana, Jaya H. 2011. Efektifitas Massage Rolling (punggung) terhadap produksi ASI pada Ibu Post SECTio Caesaria di RS Muhammadiyah Palembang.
- Badrus, Arkha Rosyaria. 2018. Perbedaan Massage Woolwich dan Massage Rolling (Punggung) terhadap Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Postpartum. Jurnal-HESTECH Vol. 1 No.1.
- Baron, R. A. & Greenberg, J. 2010. Behaviour in Organization. (7Th ed). New Jersey: Prentice Hall.
- Desmawati. 2013 Penentu Kecepatan Pengeluaran Air Susu Ibu (ASI) setelah Secsio Caesaria. Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional. Vol.7, No.8: 360-364.
- Devriany, A., Kardinasari, E. 2019. Pengaruh Back Rolling Massage dengan Ekstrak Minyak Kelapa Hijau (Cocos nucifera) terhadap Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Postpartum Di Kota Pangkalpinang. Pangkalpinang: Poltekkes Kemenkes Pangkalpinang.
- Dinas Kesehatan Kota Pangkalpinang, 2020. Data Kesehatan Kota Pangkalpinang. Kota Pangkalpinang: Dinas Kesehatan Kota Pangkalpinang.
- Dinas Kesehatan Provinsi Kepulauan Bangka Belitung. 2019 Profil Kesehatan Provinsi Kepulauan Bangka Belitung Tahun 2018. Kota Pangkalpinang: Dinas Kesehatan Provinsi Kepulauan Bangka Belitung.
- Direktorat Gizi Masyarakat. 2017. Hasil Pemantauan Satatus Gizi (PSG) Tahun 2016. Jakarta: Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat Kementerian Kesehatan.
- Gema. 2015. Pengaruh Pelatihan Media dan Entertainment dengan Metode Ceramah dan Media Video terhadap Pemahaman pada Mahasiwa Informatika Di STIMIK Bandung. Oktober 17, 2021. [https://www.trade.gov/topmarkets/pdf/Media\\_and\\_Entertainment\\_Top\\_Markets\\_Report.pdf](https://www.trade.gov/topmarkets/pdf/Media_and_Entertainment_Top_Markets_Report.pdf).
- Hariani,R.E., Amareta, D.I., Suryana, A.L. 2016. Pola Pemberian ASI dan Makanan Pendamping ASI Terhadap Grafik Pertumbuhan pada Kartu Menuju Sehat. Jurnal Ilmiah Inovasi, Vol.1 No.1 : 41-46.
- Juslida. 2012. Pengaruh Pelatihan Manajemen Penugasan terhadap Pengetahuan dan Sikap Ketua Tim dalam Penerapan Metode Tim Diruang Penyakit dalam dan Penyakit Bedah RSUPN. Tesis. Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia: Jakarta.
- Karima, K.,& Achadi, E. L. 2012. Status Gizi Ibu dan Berat Badan Lahir Bayi. Jurnal Kesehatan Masyarakat. Vol. No :111-119
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2011. Makanan Sehat Ibu Menyusui. Direktorat Bina Gizi: Jakarta
- \_\_\_\_\_ 2015. Rencana Strategis Kementerian Kesehatan Tahun 2015- 2019. Kemenkes RI: Jakarta.
- Marmi. 2014. Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2007. Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Jakarta: Rineka Cipta.
- Munirathnamma K, Mamatha G, Dhanalakshmi N, and Lingaraju CM. 2018 Effectiveness of an Educational Intervention on Knowledge Regarding Partograph Among Student Nurses in Selected Nursing Institutions at Mysuru. Mamatha Shetty. Biomed J Sci & Tech Res. Vol. 4, No 1: Doi: 10.26717/BJSTR.2018.04.000982
- Proverawati, A & Rahmawati, E. 2010. Kapita Selektasi ASI & Menyusui. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Puspitasari, Linda. 2015. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Perubahan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Dalam Upaya Menangani Balita Gizi Kurang Di Desa Mancasan Sukoharjo. Skripsi. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta: Surakarta.
- Rifan, Ahmad, Wagiyo. 2017. Pemberian Back Rolling Massage dan Woolwich Massage terhadap Kecepatan Ekskresi ASI pada Ibu Post Partum dengan Sectio Caesarea Di RSUD Ambarawa.
- Roesli, Utami. 2005. Mengenal ASI Eksklusif. Jakarta: Trubus Agriwidya.

- Soejarwono. 2017. Media dan digital. Oktober 17, 2021. [www.millwardbrown.com/mb-global/.../2017/2017-digital-and-media-predictions](http://www.millwardbrown.com/mb-global/.../2017/2017-digital-and-media-predictions).
- Susiladewi, I.A.V, Yanti, Ni Putu Emy Darma, Pradiksa H. 2021. Pengaruh Pelatihan dan Pemberian Video terhadap Pengetahuan Perawat tentang Alat Pelindung Diri Di Masa Pandemi Coronavirus Disease 2019. Jurnal Keperawatan. Vol. 13, No.2: 79-88
- Tikawati, K, F. 2015. Penerapan Tindakan Massage Rolling Punggung Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Asuhan Keperawatan Ny. T Post Sectio Caesaria Di Ruang Mawar 1 Rumah Sakit Umum Dr. Moewardi Surakarta. KTI. Stikes Kusuma Husada. Surakarta.
- WHO. 2001. Global Strategy For Infant And Young Child Feeding: The Optimal Duration Of Exclusive Breastfeeding. A54/INF.DOC./4.