

Edukasi Pijat Oksitosin Untuk Meningkatkan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui

¹⁾**Muzayyana***, ²⁾**Sitti Nurul Hikma Saleh**, ³⁾**Alhidayah**

^{1,2,3)}Program Studi D3 Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Institut Kesehatan dan Teknologi Graha Medika, Indonesia
Email: , ¹muzayyanananna@gmail.com, ²nurulhikmasaleh93@gmail.com, ³alhidayahsayang01@gmail.com

INFORMASI ARTIKEL

ABSTRAK

Kata Kunci:

Ibu Menyusui
Kelancaran ASI
Pijat Oksitosin.

Kebutuhan ASI oleh bayi yang intens membuat ibu harus ekstra dalam inisiasi menyusui bayi, khususnya untuk kehidupan pertamanya. Namun banyak ibu yang tidak dapat memberikan ASI karena ASI yang tidak lancar dan berbagai hambatan yang bisa disebabkan oleh banyak faktor. Mengingat pentingnya pemberian ASI, maka perlu dilakukan intervensi untuk melancarkan ASI salah satunya dengan pijat punggung dengan pijat oksitosin. Subjek dalam pelaksanaan pengmas ini ialah beberapa ibu nifas yang memberikan ASI di Kelurahan Gogagoman Kota Kotamobagu pada tanggal 17 Februari 2025. Hasil menunjukkan bahwa Pijat oksitosin efektif dapat meningkatkan kelancaran ASI pada ibu menyusui di Kecamatan Gogagoman. Seluruh ibu menyusui tersebut sudah bisa mempraktikkan pijat oksitosin. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu untuk mensukseskan ASI eksklusif dengan edukasi tentang Pijat Oksitosin. Hasil dari penyuluhan terdapat peningkatan pengetahuan dan pemahaman pada ibu menyusui setelah diberi penyuluhan ASI eksklusif dan pelatihan pijat oksitosin. karena Pijat Oksitosin mampu meningkatkan kenyamanan dan produksi ASI ibu nifas. Kelancaran pengeluaran ASI ini disebabkan karena peningkatan kenyamanan pada ibu yang secara otomatis akan merangsang keluarnya hormon oksitosin ini. Efek dari hormon oksitosin ini merangsang kelancaran ASI pada ibu menyusui sehingga secara otomatis ASI pun lancar.

ABSTRACT

Keywords:

Breastfeeding Mothers
Smooth Breast Milk
Oxytocin Massage.

The intense need for breast milk by babies makes mothers have to be extra in initiating breastfeeding, especially for their first life. However, many mothers are unable to provide breast milk because their breast milk is not smooth and various obstacles that can be caused by many factors. Given the importance of providing breast milk, it is necessary to carry out interventions to facilitate breast milk, one of which is by back massage with oxytocin massage. The subjects in the implementation of this community service were several postpartum mothers who provided breast milk in Gogagoman Village, Kotamobagu City on February 17, 2025. The results showed that Oxytocin massage was effective in increasing the smoothness of breast milk in breastfeeding mothers in Gogagoman District. All breastfeeding mothers were able to practice oxytocin massage. The purpose of this community service activity is to increase the knowledge and skills of mothers to make exclusive breastfeeding a success with education about Oxytocin Massage. The results of the counseling showed an increase in knowledge and understanding in breastfeeding mothers after being given exclusive breastfeeding counseling and oxytocin massage training. because Oxytocin Massage can increase the comfort and production of breast milk in postpartum mothers. The smoothness of breast milk production is due to increased comfort in the mother which will automatically stimulate the release of the oxytocin hormone. The effect of the oxytocin hormone stimulates the smoothness of breast milk in breastfeeding mothers so that breast milk automatically flows smoothly.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



I. PENDAHULUAN

Masa laktasi merupakan suatu masa terjadi perubahan pada payudara ibu, sehingga mampu memproduksi air susu ibu (ASI) dan merupakan suatu interaksi yang sangat kompleks antara rangsangan

2091

mekanik, saraf dan berbagai macam hormon sehingga ASI dapat dikeluarkan. Kadang - kadang ibu mengatakan air susunya tidak keluar atau keluarnya hanya sedikit pada hari - hari pertama kelahiran bayinya. Pemberian ASI akan meningkatkan kualitas generasi penerus bangsa (Astutik, 2014). Kecukupan pemberian ASI bisa dilihat dari perilaku bayi yang tenang, tidak rewel dan tidur pulas. Tetapi perlu juga diperhatikan bahwa kesuksesan pemberian ASI dipengaruhi oleh tingkat kenyamanan ibu pada saat menyusui (Randayani Lubis D, 2021). Air Susu Ibu (ASI) menjadi satu-satunya asupan makanan terbaik bagi bayi dimasa awal kehidupannya (Marantika et al., 2023). Sesaat setelah bayi dilahirkan, ibu memiliki peran penting dalam menyulurkan ASI terhadap bayi demi memenuhi kebutuhan nutrisi, hormon, sistem kekebalan tubuh, anti inflamasi, hingga memfasilitasi standart pertumbuhan yang optimal (Sholehah, A., & Qomariyah, 2023). Dengan demikian, *World Health Organization* (WHO) menegakkan peraturan terkait pemberian ASI setidaknya terpenuhi hingga bayi berusia 6 bulan (Ummah, 2014). Departemen Kesehatan Republik Indonesia memiliki target persentase hingga 80% akan pemberian ASI eksklusif pada bayi. Namun persentase yang diharapkan tidak mudah tercapai dengan adanya bukti prevalensi ASI eksklusif yang semakin menurun dari tahun ke tahun (Harshindy, N. A., & Rahardjo, 2022). Data terakhir yang didapat pada tahun 2022 persentase ASI eksklusif di Indonesia mengalami penurunan hingga 3%, sementara menurunnya persentase ASI eksklusif di provinsi Sulawesi Utara tahun 2021 berada di angka 30,2 % (BPS Sulawesi Utara, 2021).

Upaya yang sudah dilakukan oleh tenaga kesehatan dalam meningkatkan pemberian ASI yaitu konseling, pendampingan oleh keluarga, perawatan payudara dan hipnolaktasi. Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang sudah dilakukan menunjukkan bahwa penyuluhan atau edukasi mengenai ASI dan pijat oksitosin sangat membantu mitra dalam meningkatkan pengetahuannya. Upaya berupa penyuluhan, edukasi, ataupun konseling akan lebih baik apabila dilakukan sejak masa kehamilan sampai dengan ibu menyusui. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa konseling yang dilakukan setelah melahirkan mempunyai pengaruh terhadap pemberian ASI selama 4 sampai 6 minggu, sedangkan konseling yang dilakukan selama kehamilan dan setelah melahirkan mempunyai pengaruh terhadap pemberian ASI eksklusif sampai 6 bulan (Ambarwati, R., Muis, S. F., & Susantini, 2018).

Pijat oksitosin adalah suatu tindakan pemijatan tulang belakang mulai dari nervuske 5 – 6 sampai scapula yang akan mempercepat kerja saraf parasimpatis untuk menyampaikan perintah ke otak bagian belakang sehingga oksitosin keluar. Pijat oksitosin ini dilakukan untuk merangsang refleks oksitosin atau *let down reflex*. Selain untuk merangsang *let down reflex* manfaat pijat oksitosin adalah memberikan kenyamanan pada ibu, mengurangi bengkak, mengurangi sumbatan ASI, Merangsang pelepasan hormon oksitosin, mempertahankan produksi ASI.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Prafitri, L. D., Zuhana, N., & Ersila, 2021) mengatakan bahwa hasil wawancara yang dilakukan kepada bidan desa bahwa belum pernah memberikan pendidikan kesehatan tentang pijat oksitosin kepada ibu menyusui baik dari tenaga kesehatan ataupun dari kader kesehatan. Media yang ada hanya berupa poster pijat oksitosin yang seringkali pesannya tidak tersampaikan secara langsung. Secara fisiologis, pijat oksitosin melalui neurotransmitter akan merangsang *medulla oblongata* dengan mengirim pesan ke *hypothalamus* di *hipofise posterior*. Hal tersebut merangsang refleks oksitosin atau *refleks let down* untuk mensekresi hormon oksitosin ke dalam darah. Dengan diberikan pijat oksitosin akan lebih memperlancar produksi ASI pada ibu menyusui dan juga memberikan kenyamanan pada ibu (Purnamasari Devi Kurniati, 2020).

II. MASALAH

Hasil survei keluhan ibu menyusui di Kelurahan Gogagoman Kota Kotamobagu adalah permasalahan pengeluaran ASI yang tidak lancar, 9 dari 12 ibu menyusui menyatakan bahwa ASI yang diproduksi terkadang mengalami sumbatan sehingga ASI tidak keluar, dan ada juga beberapa penyebab seperti pada saat ibu mengalami stress dan kelelahan berlebih. Tujuan dari kegiatan penyuluhan ini adalah untuk memperkenalkan pijat oksitosin agar dapat membantu melancarkan kembali pengeluaran ASI pada ibu menyusui dengan harapan bayi pengeluaran ASI menjadi optimal sehingga mendapatkan asupan ASI yang cukup.



Gambar 1. Survei Awal di Lokasi Kelurahan Gogagoman, Kecamatan Kota Kotamobagu

III. METODE

Pengabdian pada Masyarakat ini dilakukan di Kelurahan Gogagoman Kota Kotamobagu dengan 12 ibu menyusui. Penyuluhan dan mempraktikan bagaimana cara melakukan pijat oksitosin dengan benar. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah metode ceramah, role play, demonstrasi langsung dan tanya jawab. Terdapat tiga tahapan yaitu:

1. Tahap persiapan

Tahap persiapan dengan berkoordinasi dengan bidan Puskesmas Gogagoman untuk bekerja sama dalam mengumpulkan ibu-ibu yang menyusui. Kemudian, menetukan Lokasi pengabdian kepada Masyarakat untuk dilakukan penyuluhan dan demonstrasi.

2. Tahap pelaksanaan kegiatan dilakukan pada tanggal 17 Februari 2025



Gambar 2. Mendemonstrasikan Pijat Oksitosin

Metode ini dilakukan dengan penyampaian secara verbal dan demonstrasi kepada ibu menyusui agar menperlancar pengeluaran ASI eksklusif.

Alat dan bahan yang dibutuhkan untuk pijat oksitosin meliputi tempat yang bersih dan nyaman (kursi, bantal, handuk, dan waslap), minyak zaitun atau minyak kelapa, serta air hangat dan dingin untuk membersihkan punggung ibu setelah pijatan.

2093

Dilakukan dalam beberapa langkah, yaitu sebagai berikut:

1. Ibu duduk bersandar ke depan
2. Lipat lengan diatas meja, dan meletakkan kepala di atas lengannya.
3. Payudara tergantung lepas tanpa pakaian
4. Seseorang memijat di sepanjang kedua sisi tulang belakang ibu, menggunakan ibu jari atau kepalan tangan.
5. Tekan kuat membentuk gerakan melingkar kecil dengan kedua ibu jari, pijat mulai dari leher, turun ke bawah kearah tulang belikat selama 2-3 menit.

3. Tahap Evaluasi



Gambar 3. Praktik Dan Mengevaluasi Setelah Dilakukan Pijat Oksitosin

Tahap akhir setelah pelaksanaan kegiatan pengabdian ini, dilanjutkan dengan melakukan evaluasi dengan tanya jawab sejauh mana pemahaman ibu tentang pijat oksitosin, dan keterampilan ibu melakukan pijat oksitosin itu sendiri.

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan dilakukan dengan jumlah ibu menyusui yang hadir pada kegiatan penyuluhan adalah 12 ibu menyusui. Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan penyuluhan ASI eksklusif meliputi pengertian ASI eksklusif, komposisi ASI, kandungan zat gizi ASI, manfaat ASI eksklusif, dampak tidak diberikan ASI eksklusif, faktor yang mempengaruhi pemberian ASI eksklusif, ASI eksklusif pada ibu bekerja dan permasalahan pada ibu menyusui sebagai upaya untuk meningkatkan pengetahuan ibu supaya bisa menyukseskan ASI eksklusif, serta mendemonstrasikan tata cara pijat oksitosin untuk melancarkan pengeluaran ASI. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan berjalan dengan lancar, antusiasme ibu menyusui baik selama mengikuti semua kegiatan, walaupun ada beberapa ibu yang membawa anaknya merasa gelisah karena rewel.

Di bagian gambar 2. Mendemonstrasikan tata cara pijat oksitosin sambil menjelaskan titik pijat beserta manfaatnya. Pada kegiatan edukasi yang dilakukan, terlihat antusias dan semangat ibu-ibu nifas tersebut. Selama mendemonstrasikan cara pijat oksitosin, ibu-ibu nifas mengikuti dengan baik langkah-langkahnya.

Pada gambar 3 mengevaluasi apakah yang sudah di praktikan ibu sudah memahami dan mengerti tata cara melakukan pijat oksitosin. Ibu merasa nyaman dan rileks pada saat dilakukan pijat oksitosin.

Produksi ASI sangat dipengaruhi oleh kondisi psikologis ibu menyusui. Saat ibu menyusui merasa nyaman dan rileks, pengeluaran oksitosin dapat berlangsung dengan baik. Terdapat titik-titik yang dapat memperlancar ASI di antaranya, tiga titik di payudara yakni titik di atas puting, titik tepat pada puting dan titik dibawah puting, serta titik di punggung yang segaris dengan payudara. Pijat stimulasi oksitosin untuk

ibu menyusui berfungsi untuk merangsang hormon oksitosin agar dapat memperlancar ASI dan meningkatkan kenyamanan ibu. Pijatan di bagian punggung ibu yang membuat ibu rileks juga dapat merangsang pengeluaran oksitosin (Litasari R, Mahwati Y, 2020). Ketidaklancaran ASI dapat menyebabkan kurangnya konsumsi ASI eksklusif pada bayi yang dapat mengakibatkan gangguan pencernaan, kekebalan tubuh yang kurang, serta dapat menyebabkan infeksi saluran pernapasan atas. ASI mengandung berbagai macam zat kekebalan tubuh dan immunoglobulin yang identik dengan imunisasi, kurangnya produksi ASI menjadi salah satu menjadi salah satu penyebab ibu memberikan susu formula pada bayi. Kurangnya pengetahuan dan riwayat pendidikan menjadi salah satu faktor penyebab produksi ASI tidak dapat memenuhi kebutuhan bayi (Dewi, I. M., Wulandari, A., & Basuki, 2022).

Pemijatan pada punggung dapat memberikan rasa nyaman pada ibu yang dapat membantu dalam pengeluaran ASI sehingga dapat mengurangi rasa nyeri akibat hisapan bayi pada payudara dan kontraksi uterus dapat berkurang. Pemijatan yang dilakukan dapat memberikan rasa tenang dan nyaman bagi ibu sehingga dapat mempertahankan produksi ASI.

Pijat oksitosin yang dilakukan pada ibu setelah melahirkan dapat membantu kerja hormone oksitosin dalam mempercepat pengeluaran ASI, mempercepat syaraf parasimpatis menyampaikan sinyal ke otak bagian belakang untuk merangsang kerja oksitosin dalam mengalirkan ASI agar keluar. Tidak pijat oksitosin juga dapat membuat ibu merasa rileks dan melancarkan aliran syaraf serta saluran ASI pada kedua payudara (Noviyana, N., Lina, P. H., Diana, S., Dwi, U., Eni, N., Fransisca, A., Lataminarni & Rani, H. W., Ruth, A., & Welmi, 2022).

Demonstrasi pijat oksitosin yang dilakukan pada saat kegiatan berlangsung bertujuan supaya ibu menyusui dapat mengerti, memahami, dan bisa mempraktikkan secara langsung di rumah dengan bantuan suami ataupun keluarga. Media yang digunakan untuk mendemonstrasikan pijat oksitosin adalah phantom payudara, handuk, dan minyak zaitun (Azriani, D., dan Handayani, 2016).

Hasil dari pengabdian kepada masyarakat ini sudah membuktikan bahwa pentingnya memberikan edukasi dan pelatihan terkait dengan pengetahuan pijat oksitosin, bukan hanya pengetahuannya saja tetapi bisa mempraktikkan secara mandiri yang bisa dilakukan ibu menyusui dirumah masing-masing karena alat dan bahannya sederhana dan langkah-langkahnya sangat mudah dipahami dan diikuti, penelitian terdahulu mengatakan bahwa belum pernah memberikan pendidikan kesehatan tentang pijat oksitosin kepada ibu menyusui baik dari tenaga kesehatan ataupun dari kader kesehatan, kebanyakan hanya poster saja yang dipajang tetapi tidak ada yang memberikan edukasi terkait pijat oksitosin, apa manfaat yang didapatkan, dan bagaimana prosedur melakukan secara mandiri.

Pemberian pijat oksitosin yang dilakukan pada ibu post partum dengan SC setelah diberikan penerapan pijat oksitosin 2 hari sebanyak 2x dalam sehari mengalami peningkatan produksi ASI dari tidak lancar menjadi lancar karena pijat oksitosin dapat merangsang pelepasan hormone oksitosin kedalam aliran darah dan merangsang alveoli untuk mengeluarkan ASI (Anggraini, M. A., & Nurrohmah, 2023). Hormon oksitosin atau hormon kasih sayang dipengaruhi oleh pikiran ibu, pikiran positif ibu akan memperlancar pengeluaran hormon. Pijatan pada punggung sangat membantu dalam pemberian ASI karena hal tersebut memberikan kenyamanan pada ibu dan dapat dirasakan oleh bayi, sehingga bayi dapat menyusu dengan baik (Magdalena, M., Auliya, D., Usraeli, U., Melly, M., & Idayanti, 2020). Oleh karena itu, penting bagi ibu dan keluarga menerapkan pijat oksitosin, terutama pada hari awal kelahiran bayi (Randayani Lubis D, 2021). Kelancaran pengeluaran ASI tidak hanya pada pemenuhan nutrisi ibu tetapi juga dipengaruhi oleh stress yang dialami ibu, agar proses menyusui berjalan dengan baik dan tanpa hambatan sebaiknya ibu melakukan persiapan baik secara fisik maupun psikologis (Sasi, D. K., Devy, S. R., & Qomaruddin, 2022).

V. KESIMPULAN

Metode edukasi dengan ceramah dan demonstrasi efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu menyusui tentang pijat oksitosin di Kelurahan Gogagoman Kota Kotamobagu, serta peserta mampu dalam mempraktikkan pijat oksitosin dengan benar. Peningkatan pada pengetahuan dan keterampilan terkait pijat oksitosin menunjukkan bahwa edukasi kesehatan maupun demonstrasi yang diberikan mampu memberikan efek peningkatan pengetahuan dan keterampilan pada ibu menyusui diharapkan dapat mempengaruhi keterampilan pijat oksitosin, serta menghasilkan perilaku yang lebih baik sehingga ibu menyusui yang nantinya mengalami masalah dalam produksi ASI diharapkan dapat mengatasi masalah kelancaran ASI secara mandiri di rumah. Dan diharapkan tenaga Kesehatan khususnya bidan dapat

memberikan edukasi dan penyuluhan terkait dengan pijat oksitosin beserta dengan cara melakukan pijat oksitosin tersebut.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada ketua LPPM beserta dosen DIII kebidanan, dan Institut Kesehatan dan Teknologi Graha Medika yang telah berpartisipasi dalam pengabdian kepada masyarakat ini baik secara moril maupun materil serta pihak dari lintas sektoral baik dari pemerintah, aparat desa dan bidan desa yang telah mengizinkan kami melakukan penyuluhan di lokasi tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, R., Muis, S. F., & Susantini, P. (2018). *engaruh konseling laktasi intensif terhadap pemberian air susu ibu (ASI) eksklusif sampai 3 bulan*. 2(1), 16 – 23.
- Anggraini, M. A., & Nurrohmah, A. (2023). Penerapan pijat oksitosin terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu post partum di RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 2(4), 920–927.
- Azriani, D., dan Handayani, S. (2016). The Effect Of Oxytocin Massage On Breast Milk Production. *Journal Of Dama International Researchers (DIJR)*, 1(8), 47-50.
- BPS Sulawesi Utara. (2021). *Badan Pusat Statistik (BPS) Provinsi Sulawesi Utara*.
- Dewi, I. M., Wulandari, A., & Basuki, P. P. (2022). Pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu post partum. *Jurnal Keperawatan*, 14(1), 53–60.
- Harshindly, N. A., & Rahardjo, B. B. (2022). Analisis Analisis Pelaksanaan Program Asi Eksklusif di Posyandu. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 2(1), 0–66.
- Litasari R, Mahwati Y, R. A. (2020). Pengaruh pijat oksitosin terhadap pengeluaran dan produksi ASI pada ibu nifas. *Jurnal Kesehatan STIKes Muhammadiyah Ciamis*, 5(2), 61–70.
- Magdalena, M., Auliya, D., Usraleli, U., Melly, M., & Idayanti, I. (2020). Pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Sidomulyo Rawat Jalan Pekanbaru. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(2), 344–348.
- Noviyana, N., Lina, P. H., Diana, S., Dwi, U., Eni, N., Fransisca, A., Lataminarni, S., & Rani, H. W., Ruth, A., & Welmi, S. (2022). Efektivitas pijat oksitosin dalam pengeluaran ASI. *Jurnal Ilmu Keperawatan Maternitas*, 5(1), 23–33.
- Prafitri, L. D., Zuhana, N., & Ersila, W. (2021). Kelas Laktasi untuk Sukseskan ASI Eksklusif melalui NYUPIT (Penyuluhan dan Pijat Oksitosin). *Abdi Geomedisains*, 2(1), 35–43.
- Purnamasari Devi Kurniati, H. I. Y. (2020). Metode Pijat Oksitosin, salah satu upaya meningkatkan produksi ASI. *Jurnal Kesehatan Perintis (Perintis's Health Journal)*, 7.
- Randayani Lubis D, A. L. (2021). Pijat Oksitosin terhadap kuantitas produksi Asi pada ibu menyusui yang memiliki bayi berusia 0- 6 Bulan. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 7(3), 576-583.
- Sasi, D. K., Devy, S. R., & Qomaruddin, M. B. (2022). Perilaku ibu dalam mengatasi hambatan pemberian ASI. *Jurnal Keperawatan*, 20(3), 13–22.
- Sholehah, A., & Qomariyah, K. (2023). Penerapan Pijat Oksitosin Dalam Upaya Memperbanyak Produksi ASI Melalui Penyuluhan Di Desa Samatan Kecamatan Proppo. *Ommunniy Development Journal*, 4(6), 11502–11504.
- Ummah, F. (2014). Pijat Oksitosin Untuk Mempercepat Pengeluaran ASI Pada Ibu Pasca Salin Normal Di Dusun Sono Desa Ketanen Kecamatan Panceng Gresik. *Surya Jurnal*, 2(XVIII), 121–125.