

Edukasi dan Pelatihan Pijat Oksitosin bagi Ibu Menyusui

Heldayati¹, Prihatiningsih², Sudarni³, Srihastuti⁴, Riki Liliyanti⁵, Radiah⁶,
Kartika Sari⁷

¹Kebidanan Program Sarjana Universitas Ngudi Waluyo, heldayatihelda75@gmail.com

²Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo,
ranikhairakhaira28@gmail.com

³Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo,
sudarnidarni63@gmail.com

⁴Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo,
bidan.has2t@gmail.com

⁵Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo,
yantisalvinus@gmail.com

⁶Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo

⁷Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo,
kartikasari@unw.ac.id

Korespondensi Email : radiahrsud1992@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2025-06-23

Accepted, 2023-06-28

Published, 2025-07-04

Keywords : Oxytocin
Massage, Exclusive
Breastfeeding, Health
Education, Postpartum
Mothers, Community
Outreach

Kata Kunci: Pijat
Oksitosin, ASI
Eksklusif, Edukasi
Kesehatan, Ibu
Menyusui, Pengabdian
Masyarakat

Abstract

Oxytocin massage is a non-pharmacological method proven effective in stimulating the production of oxytocin hormone, which plays a crucial role in breast milk (ASI) let-down. However, the lack of public knowledge regarding this technique remains a barrier to achieving successful exclusive breastfeeding. This community service program aimed to improve postpartum mothers' knowledge and skills in performing oxytocin massage through structured education, demonstration, and hands-on training. The activity was held on May 28, 2025, at the Integrated Maternity Room of RSUD dr. H. Jusuf SK, Tarakan City, with 12 participants. Methods included a pretest, educational session, live demonstration of oxytocin massage, and posttest. Evaluation results showed a significant increase in participants' knowledge initially, 66.7% had poor understanding, which improved to 100% with good knowledge after the training. This program demonstrates that oxytocin massage education and training can be an effective intervention in supporting breastfeeding practices and enhancing the success rate of exclusive breastfeeding in the community. Among 12 participants, 66.7% had low knowledge of oxytocin massage before the training. After the session, 100% showed improved knowledge categorized as good. Participants also demonstrated correct massage techniques and actively engaged in the activity. Conclusion: The oxytocin massage education and training program effectively improved postpartum mothers' knowledge and skills in supporting exclusive breastfeeding. This activity serves as a successful promotive and preventive approach in community based

midwifery care.

Abstrak

Pijat oksitosin merupakan metode non- farmakologis yang efektif dalam merangsang produksi hormon oksitosin, yang berperan penting dalam pengeluaran Air Susu Ibu (ASI). Namun, kurangnya pemahaman masyarakat mengenai teknik ini menjadi salah satu hambatan dalam pencapaian keberhasilan ASI eksklusif. Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu nifas dalam melakukan pijat oksitosin melalui penyuluhan, demonstrasi, dan pelatihan langsung. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 28 Mei 2025 di Ruang Kebidanan Terpadu RSUD dr. H. Jusuf SK, Kota Tarakan, dan diikuti oleh 12 peserta. Metode yang digunakan meliputi pretest, penyampaian materi, demonstrasi pijat oksitosin, serta posttest. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan signifikan pengetahuan peserta, di mana seluruh responden yang awalnya memiliki tingkat pengetahuan kurang (66,7%) mengalami peningkatan menjadi 100% berpengetahuan baik setelah pelatihan. Dari 12 peserta, 66,7% memiliki pengetahuan kurang tentang pijat oksitosin sebelum pelatihan. Setelah penyuluhan dan demonstrasi, 100% peserta menunjukkan peningkatan pengetahuan menjadi kategori baik. Selain itu, peserta mampu mempraktikkan teknik pijat dengan benar dan antusias mengikuti kegiatan. Program edukasi dan pelatihan pijat oksitosin berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu nifas dalam mendukung keberhasilan ASI eksklusif. Kegiatan ini efektif sebagai upaya promotif dan preventif dalam pelayanan kebidanan.

Pendahuluan

Air Susu Ibu (ASI) merupakan nutrisi terbaik bagi bayi pada enam bulan pertama kehidupan. ASI mengandung zat gizi esensial serta antibodi yang mampu melindungi bayi dari berbagai penyakit infeksi. Pemberian ASI eksklusif tidak hanya mendukung pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif bayi, tetapi juga memperkuat ikatan emosional antara ibu dan anak (WHO, 2009). Meskipun manfaatnya telah terbukti, cakupan pemberian ASI eksklusif di Indonesia masih rendah, yaitu hanya sekitar 37,3% menurut Riskesdas tahun 2018 (Kemenkes RI, 2021). Salah satu kendala yang sering dihadapi ibu dalam menyusui adalah gangguan pada produksi atau pengeluaran ASI, yang dapat dipengaruhi oleh faktor fisik, emosional, serta kurangnya stimulasi hormon oksitosin. Oksitosin adalah hormon penting dalam proses menyusui, terutama dalam merangsang refleks pengeluaran ASI (*let-down reflex*). Hormon ini dapat dirangsang secara alami melalui sentuhan, kedekatan emosional, serta pijatan yang dikenal dengan teknik pijat oksitosin (Roesli, 2008).

Pijat oksitosin merupakan metode non-invasif yang dilakukan dengan pijatan lembut di sepanjang tulang belakang bagian atas, dari tulang leher hingga batas tulang belikat. Teknik ini terbukti mampu meningkatkan kadar oksitosin dalam tubuh ibu, memperlancar aliran ASI, serta memberikan efek relaksasi yang mengurangi stres pasca

persalinan (Wibowo & Damayanti, 2014). Meskipun aman dan efektif, praktik ini masih jarang diterapkan secara rutin karena keterbatasan informasi dan kurangnya pelatihan di masyarakat.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Kundryanti et al., 2023) didapatkan bahwa pijat oksitosin lebih efektif mengurangi nyeri persalinan daripada pijat endorfin. Diharapkan tenaga kesehatan dapat memberikan terapi komplementer pijat oksitosin sebagai salah satu upaya mengurangi nyeri persalinan pada ibu bersalin. Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Aminah et al., 2022) didapatkan bahwa Ada pengaruh pemberian obat pelancar ASI dan pijat oksitosin terhadap kelancaran ASI. Dari hasil uji statistik bahwa pemberian obat pelancar ASI dan pijat oksitosin memberikan pengaruh terhadap kelancaran ASI sebesar 4,5 kali lebih lancar dibandingkan dengan kelancaran ASI dengan pemberian obat pelancar ASI saja.

Untuk itu, diperlukan kegiatan edukasi dan pelatihan langsung mengenai pijat oksitosin, khususnya bagi ibu menyusui dan keluarganya, guna meningkatkan pengetahuan, keterampilan, serta keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan pendekatan yang praktis dan berbasis komunitas.

Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan metode edukatif partisipatif yang terdiri dari penyuluhan, demonstrasi, dan praktik langsung. Sasaran kegiatan adalah ibu nifas/ibu menyusui dengan bayi usia 0–6 bulan, serta anggota keluarga (suami/ibu) dan kader posyandu, dengan total peserta sekitar 15 orang.

Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 28 Mei 2025 bertempat di Ruang Kebidanan Terpadu RSUD dr. H. Jusuf SK Kota Tarakan. Pelaksanaan dimulai dengan pre-test untuk mengukur pengetahuan awal peserta, dilanjutkan penyuluhan menggunakan media PowerPoint dan leaflet, serta demonstrasi teknik pijat oksitosin oleh fasilitator. Peserta diberikan kesempatan untuk praktik langsung dan mengikuti sesi tanya jawab. Setelah sesi edukasi, dilakukan post-test untuk mengukur peningkatan pemahaman peserta.

Evaluasi dilakukan melalui analisis hasil pre-test dan post-test serta observasi keterampilan praktik peserta. Media yang digunakan dalam kegiatan meliputi materi cetak (leaflet), media visual (PPT), dan alat bantu praktik. Instrumen yang digunakan adalah lembar kuesioner dan observasi praktik langsung.

Hasil dan Pembahasan

Pengabdian kepada masyarakat ini telah dilaksanakan pada hari Rabu, 28 Mei 2025 di Ruang Kebidanan Terpadu RSUD dr. H. Jusuf SK, RT 01 Kelurahan Kampung 1 Skip, Kota Tarakan, dan diikuti oleh 12 ibu nifas/ibu menyusui. Kegiatan dimulai pukul 10.00 WITA hingga selesai, dengan rangkaian kegiatan berupa penyuluhan, demonstrasi, dan praktik langsung pijat oksitosin. Adapun hasil dari pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah sebagai berikut:

Tahap Persiapan

Persiapan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dengan cara melakukan kerja sama dengan mitra yaitu bidan kordinator Ruang Kebidanan Terpadu RSUD dr. H. Jusuf SK. Kelurahan Kampung 1 Skip Kota Tarakan dan melakukan pengumpulan responden dalam program pengabdian masyarakat yaitu penyuluhan Pijat Oksitosin kepada Ibu nifas / Ibu Menyusui, ada beberapa langkah yang dapat diambil. Langkah awal adalah menentukan kriteria peserta yang relevan. Dalam hal ini, program ini ditujukan khusus untuk Ibu nifas/menyusui peserta Ruang Kebidanan Terpadu RSUD dr. H. Jusuf SK Kota Tarakan

Berikut merupakan karakteristik peserta pengabdian masyarakat yang terdiri dari

tingkat Pendidikan :

Tabel 1 Karakteristik Responden

	Frekuensi	Presentase (%)
Pendidikan Dasar	3	25
Menengah	8	66,7
Tinggi	1	8,3
Jumlah	12	100

Berdasarkan tabel 1, didapatkan peserta yang mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat mengenai pijat Oksitosin berdasarkan tingkat pendidikan yaitu pendidikan menengah sebanyak 8 orang (66,7%), Pendidikan dasar sebanyak 3 orang (25%) dan Pendidikan tinggi sebanyak 1 orang (8,3%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat Pendidikan menengah.

Tahap Pelaksanaan

Pada awal kegiatan pengabdian ini dimulai dari pretest. Kuisoner pre test di bagikan dalam bentuk lembar kuisoner yang langsung di sisi di tempat penyuluhan dengan tujuan dapat di ketahui seberapa jauh pengetahuan peserta tentang Pijat Oksitosin.



Gambar 1. Pengisian Lembar Kuesioner

Adapun hasil dari pretest sebagai berikut :

Tabel 2. Pre Test pengetahuan tentang Pijat Oksitosin

Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	0	0
Cukup	4	33,3
Kurang	8	66,7
Jumlah	12	100

Berdasarkan tabel 2, didapatkan bahwa ibu memiliki pengetahuan kurang mengenai pijat bayi sebanyak 8 orang (66,7%) dan pengetahuan cukup sebanyak 4 orang (33,3%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan yang kurang mengenai pijat bayi. Setelah mengisi pretest, dilakukan pembagian leaflet kepada responden. Selanjutnya penyampaian materi dan dilanjutkan dengan demonstrasi/ praktik pijat Oksitosin. Materi disampaikan oleh Sri Hastuti, A.Md.Keb yang menjelaskan tentang apa itu Pijat Oksitosin atau pijat Pada Ini nifas/Menyusui, apa manfaatnya untuk Ibu, Berapa kali sebaiknya di lakukan dalam sehari, kapan waktu yang baik dilakukan pijat Oksitosin.



Gambar 2. Pemberian Materi

Setelah dilakukan edukasi dengan menggunakan proyektor, dilanjutkan dengan demonstrasi langsung cara pijat yang benar. Setelah penyampaian materi, dibuka sesi tanya jawab, di mana peserta dapat mengajukan pertanyaan terkait baby massage dan kami menjawab pertanyaan-pertanyaan mereka dengan tepat dan jelas untuk memberikan pemahaman yang lebih baik.



Gambar 3 Demonstrasi *Pijat Oksitosin*

Tahapan demostrasi pijat Oksitosn di mulai dari menjelaskan kepada ibu- ibu kegiatan yang akan dilakukan, bahwa demonstrasi pijat bayi ini dibuat dengan beberapa tahap. Menjelaskan bahwa pijat Oksitosin sangat penting untuk pertumbuhan dan Ibu Menyusui atau Ibu Nifas. Demosntrasi dilakukan untuk memperagakan Pijat Oksitosin dengan benar untuk meningkatkan pengetahuan ibu Nifas/Ibu Menyusui (Nasution et al., 2022).

Tahap Evaluasi

Tahap terakhir dari kegiatan pengabdian ini adalah tahap evaluasi. Evluasi dengan menggunakan lembar kuesioner posttest untuk mengukur sejauh mana peserta memahami materi penyuluhan Pijat Oksitosin, selanjutnya penutup dan pesan penyuluhan, serta memberikan informasi tambahan tentang kegiatan atau program yang dapat diikuti peserta di masa depan. Adapun hasil dari pretest sebagai berikut :

Tabel 3. Post Test Pengetahuan tentang Pijat Oksitosin

Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	12	100
Cukup	0	0
Kurang	0	0
Jumlah	12	100

Berdasarkan tabel 3, didapatkan bahwa pengetahuan ibu setelah dilakukan penyuluhan dan demostrasi mengenai Pijat Oksitosin memiliki pengetahuan baik sebanyak 12 orang (100%). Berdasarkan hasil pretest dan posttest setelah dilakukan pengabdian

masyarakat menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan ibu.

Berdasarkan hasil pretest dan posttest yang dilakukan menunjukkan terjadi peningkatan pengetahuan pada ibu Nifas setelah dilakukan penyuluhan pijat Oksitosin. Dimana, pada pretest sebagian besar ibu Nifas memiliki pengetahuan kurang sebanyak 66,7% dan setelah dilakukan edukasi serta demonstrasi, hasil pengetahuan posttest adalah semua memiliki pengetahuan baik (100%). Sejalan dengan hasil penelitian Cahyaningrum & Hardyani (2024) setelah dilakukan penyuluhan pijat Oksitosin, hasil evaluasi melalui gform menunjukkan semua ibu Nifas 10 Orang (100%) mengalami peningkatan pengetahuan baik mengenai pijat Oksitosin. Didukung oleh (Sari et al., 2024) Terdapat peningkatan pengetahuan dan keterampilan pijat Oksitosin pada ibu Nifas setelah dilakukan pemberian edukasi dan demonstrasi.

Informasi akan memberikan pengaruh pada pengetahuan seseorang. Meskipun seseorang memiliki pendidikan yang rendah tetapi jika ia mendapatkan informasi yang baik dari berbagai sumber maka hal itu akan dapat meningkatkan pengetahuannya. Adanya perubahan atau peningkatan kemampuan ibu dalam melakukan pijat Oksitosin terjadi karena pendidikan kesehatan tentang pijat Oksitosin yang telah diberikan. Perubahan ini melalui suatu proses tertentu dan berlangsung dalam interaksi manusia dengan lingkungannya. Sesuai dengan pendapat diatas pendidikan kesehatan merupakan suatu faktor yang penting karena dapat membantu individu dalam meningkatkan dan mengontrol kesehatan dirinya. Sedangkan keterampilan motorik (motor skills) berkaitan dengan serangkaian gerak-gerak jasmaniah dalam urutan tertentu dengan mengadakan koordinasi antara gerak-gerak berbagai anggota badan secara terpadu (Yanuarini et al., 2020)

Pendidikan kesehatan sangat penting untuk merubah perilaku seseorang. Hal ini disebabkan karena pendidikan kesehatan sebagai bagian dari kesehatan masyarakat yang berfungsi sebagai media untuk menyediakan kondisi sosiopsikologis sehingga individu atau masyarakat dapat berperilaku hidup sehat (Notoatmodjo, 2014). Pijat Oksitosin memiliki manfaat yang sangat positif meliputi meningkatkan Kualitas dan Jumlah ASI dan membuat Ibu Rileks dalam Proses menyusui dan Dalam istirahat Tidur malam. Peningkatan kuantitas ASI pada Ibu nifas yang diberi pemijatan tersebut disebabkan oleh adanya peningkatan kadar sekresi serotonin yang dihasilkan pada saat pemijatan. serotonin merupakan zat transmitter utama yang menyertai pembentukan tidur. Pada saat pemijatan juga mengeluarkan Melatonin yang mempunyai peran dalam tidur dan membuat tidur lebih lama dan lelap pada saat malam hari, karena melatonin lebih banyak diproduksi pada keadaan gelap saat cahaya yang masuk ke mata berkurang (Wardani et al., 2023).

Dari penjelasan tersebut menunjukkan bahwa program penyuluhan ini berhasil meningkatkan pengetahuan peserta secara signifikan. Seluruh peserta mencapai tingkat pengetahuan dan evaluasi yang baik setelah mengikuti program tersebut. Hal ini menunjukkan efektifitas program penyuluhan berhasil dan tujuan pengabdian masyarakat tercapai.

Simpulan dan Saran

Program pengabdian masyarakat ini berhasil meningkatkan pengetahuan ibu nifas/menyusui mengenai manfaat pijat oksitosin sebagai upaya stimulasi untuk merangsang pengeluaran ASI. Kegiatan yang melibatkan 15 peserta ini dilaksanakan melalui metode pembelajaran langsung dan diskusi kelompok kecil. Hasil penyuluhan menunjukkan peningkatan pemahaman peserta setelah mendapatkan edukasi dan demonstrasi. Evaluasi bersama bidan setempat juga telah dilakukan sebagai langkah untuk menyusun tindak lanjut keberlanjutan program di RSUD dr. H. Jusuf SK Kota Tarakan.

Agar program edukasi pijat oksitosin dapat memberikan dampak yang berkelanjutan, disarankan untuk menetapkan jadwal pelaksanaan kelas ibu nifas/ibu menyusui secara rutin dan terstruktur. Kelas ini dapat dijadikan bagian dari program tetap di fasilitas kesehatan seperti RSUD, puskesmas, atau posyandu. Selain itu, kegiatan promosi

dan penyuluhan kesehatan sebaiknya dilaksanakan secara berkala, baik melalui pertemuan langsung maupun media edukatif lainnya, guna meningkatkan kesadaran dan pengetahuan ibu menyusui serta keluarganya tentang pentingnya pijat oksitosin dalam mendukung keberhasilan ASI eksklusif. Dengan upaya yang konsisten, diharapkan praktik pijat oksitosin dapat menjadi bagian dari kebiasaan menyusui yang sehat di masyarakat.

Ucapan Terima Kasih

Kami menyampaikan ucapan terimakasih kepada: Rektor Universitas NgudiWaluyo, Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo, Kaprodi S1 Kebidanan, Pembimbing Klinik dan Akademik, Kepala Puskesmas Larangan dan seluruh ibu yang memiliki bayi yang turut mendukung pengabdian masyarakat ini sehingga dapat berjalan dengan lancar.

Daftar Pustaka

- Kemenkes RI. (2021). *Buku Kesehatan Ibu dan Anak (KIA)*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Manuaba, I.B.G. (2010). *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan Keluarga Berencana untuk Pendidikan Bidan*. Jakarta: EGC.
- Novilia, S., & Lestari, D. (2020). Pengaruh Pijat Oksitosin terhadap Produksi ASI pada Ibu Menyusui. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional*, 5(2), 115– 122.
- Nugroho, T. (2021). Pengaruh Pijat Oksitosin terhadap Peningkatan Volume ASI. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 13(1), 45–51.
- Roesli, U. (2008). *ASI Eksklusif: Panduan Praktis Bagi Ibu Menyusui*. Jakarta: Trubus Agriwidya.
- Welch, T. R. (2008). Tempering temper tantrums. *The Journal of Pediatrics*, 152(1), A2.
- WHO. (2009). *Infant and Young Child Feeding Model Chapter*. World Health Organization.
- Yanuarini, T. A., Yani, E. R., & Farida, A. Y. (2020). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Pijat Bayi Terhadap Kemampuan Psikomotor Ibu Melakukan Pijat Bayi 1-3 Bulan. *Jurnal Wiyata: Penelitian Sains Dan Kesehatan*, 7(1), 62–68