

Pijat Oksitosin Sebagai Upaya untuk Meningkatkan Produksi ASI pada Ibu Menyusui

Karlina Eci Daryanti¹, Warni Muchtar², Heni Hirawati Pranoto³

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

²Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo,
warni2736@yahoo.com

³Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo,
henihirawati@unw.ac.id

Korespondensi Email : karlinaeci@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2025-12-09

Accepted, 2025-12-28

Published, 2025-12-30

Keywords: Oxytocin
Massage, Exclusive
Breastfeeding,
Breastfeeding Mothers
Lactation, Community
Services

Kata Kunci: Pijat
Oksitosin, ASI Eksklusif,
Ibu menyusui, Laktasi,
Pelayanan Masyarakat

Abstract

Breast milk is an emulsion of fat in a solution of protein, lactose, and various inorganic salts secreted by the mother's mammary glands and serves as the baby's first food. One common problem for breastfeeding mothers is a slow or insufficient milk flow, caused by a lack of stimulation from the hormones oxytocin and prolactin, which play a role in milk production. Therefore, alternative interventions or management such as oxytocin massage are needed, as it is very effective in stimulating milk production. Oxytocin massage can relax mothers and relieve stress, thereby stimulating the release of the hormone oxytocin, which can facilitate milk production. The purpose of this community service is to increase mothers' knowledge and skills about oxytocin massage as an effort to increase breast milk production. The methods used are counseling and demonstrations of oxytocin massage as an effort to increase breast milk production in the obstetrics ward at Siti Fatimah Regional Hospital, South Sumatra Province. The methods used included distributing leaflets, providing health education about oxytocin massage, demonstrating oxytocin massage by healthcare workers, and evaluating knowledge levels before and after the intervention. Ten postpartum mothers participated. The results showed an increase in postpartum mothers' knowledge regarding the benefits and application of oxytocin massage during breastfeeding, from 90% in the poor knowledge category to 100% in the good knowledge category. In conclusion, oxytocin massage is an effective non-pharmacological intervention for relaxing mothers and increasing breast milk production during breastfeeding. This activity is expected to be integrated into postnatal care as a promotional effort to improve maternal and infant health.

Abstrak

ASI merupakan suatu emulsi lemak dalam larutan protein, laktosa, dan beragam garam anorganik yang dikeluarkan

oleh kelenjar payudara ibu yang bermanfaat sebagai makanan pertama bayi. Masalah yang sering terjadi pada ibu menyusui salah satunya adalah ASI yang tidak lancar atau keluarnya hanya sedikit yang disebabkan kurangnya rangsangan hormon oksitosin dan prolaktin yang berperan dalam kelancaran produksi ASI sehingga dibutuhkan upaya tindakan alternatif atau penatalaksanaan berupa pijat oksitosin, karena pijat oksitosin sangat efektif membantu merangsang pengeluaran ASI. Pijat oksitosin dapat menjadikan ibu merasa rileks dan menghilangkan stress, sehingga merangsang pengeluaran hormon oksitosin yang dapat memperlancar pengeluaran produksi ASI. Tujuan dari pengabdian kepada masyarakat ini untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu tentang pijat oksitosin sebagai upaya meningkatkan produksi ASI. Metode yang digunakan adalah penyuluhan dan demonstrasi pijat oksitosin sebagai upaya untuk meningkatkan produksi ASI di ruang rawat kebidanan di RSUD Siti Fatimah Provinsi Sumatera Selatan. Metode yang digunakan meliputi pembagian leaflet, pemberian edukasi kesehatan mengenai pijat oksitosin, demonstrasi pijat oksitosin oleh tenaga kesehatan, serta evaluasi pengukuran tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi. Peserta kegiatan berjumlah 10 ibu nifas. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu nifas mengenai manfaat dan penerapan pijat oksitosin selama periode menyusui, dari 90% yang masuk kategori pengetahuan kurang menjadi 100% baik. Kesimpulannya, pijat oksitosin efektif sebagai intervensi non-farmakologis untuk merelaksasi ibu dalam Upaya meningkatkan produksi Asi pada masa menyusui. Kegiatan ini diharapkan dapat diintegrasikan ke dalam pelayanan postnatal sebagai upaya promotive untuk meningkatkan kesehatan ibu dan bayi.

Pendahuluan

ASI merupakan sumber gizi yang sangat ideal dengan komposisi yang seimbang dan disesuaikan dengan kebutuhan pertumbuhan bayi. ASI adalah makanan yang sempurna, baik kualitas maupun kuantitasnya dengan tatalaksana menyusui yang benar. Masalah yang sering terjadi pada ibu menyusui salah satunya adalah ASI yang tidak lancar atau keluarnya hanya sedikit yang disebabkan kurangnya rangsangan hormon oksitosin dan prolaktin yang berperan dalam kelancaran produksi ASI sehingga dibutuhkan upaya tindakan alternatif atau penatalaksanaan berupa pijat oksitosin, karena pijat oksitosin sangat efektif membantu merangsang pengeluaran ASI.

Berdasarkan data persalinan di RSUD Siti Fatimah periode desember 2025 minggu kedua, terdapat 34 persalinan dan 25 ibu nifas diantaranya mengeluhkan ASI yang kurang lancar. Kurangnya pemahaman mengenai metode nonfarmakologis yang aman dan efektif untuk meningkatkan produksi ASI menjadi permasalahan utama yang dihadapi mitra. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang bersifat promotif guna meningkatkan kenyamanan ibu menyusui. Salah satu metode yang dapat diterapkan adalah pijat oksitosin, yaitu pijat yang dilakukan di sepanjang tulang belakang (vertebrae) sampai tulang costae kelima-keenam pada ibu setelah melahirkan, mampu mempercepat penyampaian

sinyal ke otak bagian belakang untuk merangsang kerja oksitosin, sehingga dapat memperlancar pengeluaran ASI. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk membantu mengatasi permasalahan tersebut melalui edukasi dan praktik pijat oksitosin.

Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di RSUD Siti Fatimah Provinsi Sumatera Selatan Palembang pada tanggal 17 Desember 2025. Sasaran kegiatan adalah 10 ibu nifas hari ke 2 dan 3 yang masih di rawat di ruang rawat kebidanan. Metode pelaksanaan meliputi beberapa tahapan, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi.

Pada tahap persiapan, tim melakukan koordinasi dengan kepala ruangan, menyusun materi edukasi, serta menyiapkan instrumen untuk kegiatan. Tahap pelaksanaan meliputi penyuluhan kesehatan mengenai pijat oksitosin, dilanjutkan dengan praktik pijat oksitosin yang dipandu langsung oleh tim pengabdian. Evaluasi dilakukan dengan mengukur tingkat pengetahuan ibu dengan kemampuan mempraktekan kembali pijat oksitosin setelah diberikan edukasi.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan penerapan pijat oksitosin pada ibu nifas di RSUD Siti Fatimah melibatkan 10 orang peserta. Evaluasi kegiatan dilakukan dengan mengukur tingkat pengetahuan ibu hamil sebelum dan sesudah intervensi pijat oksitosin. Hasil evaluasi tersebut disajikan dalam bentuk tabel dan diuraikan secara terintegrasi dengan pembahasan sebagai berikut.

Tabel 1. Pengetahuan ibu nifas Sebelum dan Sesudah diberikan penyuluhan

| Waktu Pengukuran | Pengetahuan Baik n (%) | Pengetahuan Cukup n (%) | Pengetahuan kurang n (%) | Total (n) |
|------------------|------------------------|-------------------------|--------------------------|-----------|
| Pre edukasi | 0 (0%) | 1 (10%) | 9 (90%) | 10 |
| Post edukasi | 10 (100%) | 0 (0%) | 0 (0%) | 10 |

Berdasarkan hasil pengukuran pengetahuan sebelum intervensi Sebagian besar peserta termasuk dalam kategori pengetahuan kurang yaitu 9 orang (90%) dan cukup 1 orang (10%). Hasil evaluasi tingkat pengetahuan ibu nifas menunjukkan adanya peningkatan setelah diberikan edukasi dan praktik pijat oksitosin. Setelah intervensi, seluruh peserta (100%) mencapai kategori pengetahuan baik. Peningkatan ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang disertai dengan praktik langsung pijat oksitosin mampu memperkuat pemahaman ibu nifas dan menyusui mengenai manfaat dan penerapan pijat oksitosin secara aman.

Peningkatan pengetahuan ini penting karena pemahaman yang baik akan mendorong ibu menyusui untuk menerapkan perilaku sehat secara mandiri dan berkelanjutan. Pendidikan kesehatan yang diberikan secara interaktif, disertai demonstrasi gerakan pijak oksitosin memudahkan peserta dalam memahami materi dan meningkatkan keterlibatan aktif selama kegiatan. Hasil ini sejalan dengan teori promosi kesehatan yang menyatakan bahwa peningkatan pengetahuan merupakan langkah awal dalam pembentukan sikap dan perilaku kesehatan yang positif (Notoatmodjo, 2014).

Secara keseluruhan, hasil kegiatan menunjukkan bahwa pijat oksitosin terbukti efektif dalam merelaksasi ibu menyusui dan juga berkontribusi dalam peningkatan pengetahuan ibu menyusui dalam Upaya meningkatkan produksi ASI. Dengan demikian, pijat oksitosin dapat direkomendasikan sebagai bagian dari pelayanan post natal maupun pelayanan laktasi sebagai upaya promotif untuk meningkatkan kenyamanan dan kesejahteraan ibu dan anak.



Simpulan dan Saran

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui edukasi pijat oksitosin pada ibu nifas di RSUD Siti Fatimah Palembang terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu menyusui dalam upaya peningkatan produksi ASI. Setelah dilakukan intervensi pijat oksitosin, seluruh peserta mengalami peningkatan pengetahuan dan pemahaman yang ditunjukkan dengan seluruh peserta mencapai kategori pengetahuan baik dan mampu mempraktekkan kembali setelah intervensi.

Berdasarkan hasil tersebut, pijat oksitosin direkomendasikan sebagai intervensi non-farmakologis yang aman dan efektif untuk diintegrasikan dalam pelayanan post natal dan kegiatan kelas laktasi sebagai upaya promotif. Pelaksanaan pijat oksitosin secara rutin dengan pendampingan tenaga kesehatan diharapkan dapat meningkatkan kenyamanan dan kesejahteraan ibu dan bayi. Kegiatan atau penelitian selanjutnya disarankan melibatkan jumlah peserta yang lebih besar dan durasi intervensi yang lebih panjang agar diperoleh hasil yang lebih komprehensif.

Ucapan Terima Kasih

Penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan dan berkontribusi dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Ucapan terima kasih disampaikan kepada pimpinan RSUD Siti Fatimah dan kepala ruangan rawat inap kebidanan yang telah memberikan izin, fasilitas, serta dukungan selama pelaksanaan kegiatan. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada para ibu nifas dan keluarga pendamping yang telah bersedia berpartisipasi dan mengikuti seluruh rangkaian kegiatan dengan penuh antusiasme.

Selain itu, penulis menyampaikan apresiasi kepada institusi pendidikan dan tim pengabdian kepada masyarakat yang telah memberikan dukungan akademik dan teknis, serta kepada seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu atas bantuan, kerja sama, dan kontribusi yang diberikan sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik

Daftar Pustaka

- HMarmi, S. (2012). Panduan Lengkap Manajemen Laktasi. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Safitri, A., & Puspitasari, D. A. (2019). Upaya Peningkatan Pemberian Asi Eksklusif Dan Kebijakannya Di Indonesia. Penelitian Gizi Dan Makanan (The Journal of Nutrition and Food Research), 41(1), 13–20. <https://doi.org/10.22435/pgm.v41i1.1856>
- 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. <https://doi.org/10.23917/abdigeomedisains.v2i1.292>
- Notoatmodjo, S. (2014). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Orisinal, O., & Jumadewi, A. (2019). PENGARUH DUKUNGAN KELUARGA TERHADAP PEMBERIAN ASI EKSKLUSIF PADA IBU YANG BEKERJA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TAPAKTUAN KABUPATEN ACEH SELATAN. *Majalah Kesehatan Masyarakat Aceh (MaKMA)*, 2(1). <https://doi.org/10.32672/makma.v2i1.877>
- Indrayani, Triana (2021).Pengaruh Edukasi Pijat Oksitosin Terhadap Pengetahuan Ibu Postpartum Di Klinik Ikhwan Sentul Kabupaten Bogor