Prosiding
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo
Volume 5 No 1 Tahun 2026

# Penerapan Pijat Oksitosin Terhadap Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Menyusui

**Berthy Novianita Indriani[1], Nita Andriani [2], Ainur Rokhminda[3] , Elsa Agusrini[4], Yeni Marlena[5] , Rosa Rossisally[6], Dyah Setyorini[7]**
[1]Kebidanan Program Sarjana Universitas Ngudi Waluyo, rakhaabie2626@gmail.com
[2]Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, andrianinita552@gmail.com
[3]Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, rachminda15@gmail.com
[4]Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, agusrinielsa@gmail.com
[5]Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, yenimarlenamark@gmail.com
[6]Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, rossisallypasaribu@gmail.com
[7]Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, diyahsykr27@gmail.com

Korespondensi Email: rakhaabie2626@gmail.com

**Article Info**

*Article History*
*Submitted, 2026-05-17*
*Accepted, 2026-05-22*
*Published, 2026-06-24*

*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 intervention involving gentle massage along the vertebral column from the level of the fifth and sixth ribs to the scapular region. This technique stimulates the parasympathetic nervous system, originating from the medulla oblongata and the sacral segments of the spinal cord, thereby promoting oxytocin release from the posterior pituitary gland. Oxytocin subsequently induces contraction of the smooth muscle cells surrounding the lactiferous ducts within the mammary glands, resulting in myoepithelial cell contraction and facilitating the milk ejection reflex. Despite its proven benefits, inadequate public awareness and limited understanding of this technique remain barriers to the successful implementation of exclusive breastfeeding. This community-based service program aimed to enhance postpartum mothers' knowledge and practical skills regarding oxytocin massage through structured health education, demonstrations, and supervised hands-on training. The activity was conducted on June 03, 2026, at the Integrated Midwifery Unit of dr. H. Jusuf SK Regional General Hospital, Tarakan City, involving 20 participants. Methods A pre-experimental pretest-posttest approach was employed. The intervention consisted of baseline knowledge assessment (pretest), educational sessions, live demonstrations of oxytocin massage techniques, and post-intervention evaluation (posttest). Results: Evaluation revealed a substantial improvement in 20 participants knowledge following the intervention. Prior to the training, 70% of participants demonstrated inadequate knowledge regarding oxytocin massage. After receiving education and practical demonstrations, all participants (100%) achieved a good level of knowledge. Furthermore, participants were able to correctly perform the massage technique and actively engaged throughout the training sessions. Conclusion:*

*The oxytocin massage education and training program effectively improved postpartum mothers' cognitive understanding and practical competencies in supporting successful exclusive breastfeeding. This intervention represents an effective promotive and preventive strategy within maternal and neonatal midwifery care.*

**Abstrak**

Pijat oksitosin adalah pemijatan tulang belakang pada costa (tulang rusuk) ke 5-6 sampai ke scapula (tulang belikat) yang akan mempercepat kerja syaraf parasimpatis, saraf yang berpangkal pada medulla oblongata dan daerah scarum dari medulla spinalis, merangsang hipofise posterior untuk mengeluarkan oksitosin. Oksitosin menstimulasi kontraksi sel-sel pada otot polos yang melingkari ductus laktiferus kelenjar mamae hingga menyebabkan kontraktilitas miopitel payudara yang dapat meningkatkan kelancaran ASI dari kelenjar mammae atau payudara. 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 03 Juni 2026 di Ruang Kebidanan Terpadu RSUD dr. H. Jusuf SK, Kota Tarakan, dan diikuti oleh 20 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 (70%) mengalami peningkatan menjadi 100% berpengetahuan baik setelah pelatihan. Hasil : Dari 20 peserta, 70% 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. Kesimpulan : 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 sumber nutrisi terbaik bagi bayi selama enam bulan pertama kehidupan. ASI mengandung berbagai zat gizi penting serta antibodi yang berperan dalam melindungi bayi dari berbagai penyakit infeksi. Pemberian ASI eksklusif tidak hanya mendukung pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif bayi, tetapi juga mempererat hubungan emosional antara ibu dan bayi (WHO, 2009). Meskipun manfaat

ASI telah banyak dibuktikan, cakupan pemberian ASI eksklusif di Indonesia masih tergolong rendah, yaitu sekitar 37,3% berdasarkan data Riskesdas tahun 2018 (Kemenkes RI, 2021).

Salah satu permasalahan yang sering dialami ibu menyusui adalah gangguan produksi maupun pengeluaran ASI. Kondisi tersebut dapat dipengaruhi oleh faktor fisik, psikologis, serta kurang optimalnya stimulasi hormon oksitosin. Oksitosin merupakan hormon yang memiliki peran penting dalam proses menyusui, khususnya dalam merangsang refleks pengeluaran ASI (*let-down reflex*). Produksi hormon ini dapat ditingkatkan secara alami melalui sentuhan, kedekatan emosional, serta teknik pijat oksitosin (Roesli, 2008).

Pijat oksitosin merupakan tindakan noninvasif yang dilakukan dengan memberikan pijatan lembut di sepanjang tulang belakang bagian atas, mulai dari leher hingga batas tulang belikat. Teknik ini diketahui dapat meningkatkan kadar hormon oksitosin, memperlancar pengeluaran ASI, serta memberikan efek relaksasi yang membantu mengurangi stres pascapersalinan (Wibowo & Damayanti, 2014). Walaupun terbukti aman dan bermanfaat, penerapan pijat oksitosin di masyarakat masih belum optimal akibat terbatasnya informasi dan kurangnya pelatihan yang tersedia.

Oleh karena itu, diperlukan kegiatan edukasi dan pelatihan mengenai pijat oksitosin bagi ibu menyusui beserta keluarga sebagai upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diselenggarakan dengan pendekatan praktis dan berbasis komunitas guna menjawab kebutuhan tersebut.

## Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan edukatif partisipatif yang meliputi penyuluhan, demonstrasi, serta praktik langsung. Sasaran kegiatan adalah ibu nifas atau ibu menyusui dengan bayi usia 0–6 bulan, serta anggota keluarga dan kader kesehatan yang terlibat dalam pendampingan ibu menyusui. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan sebanyak 20 orang.

Kegiatan diselenggarakan pada tanggal 03 Juni 2026 di Ruang Kebidanan Terpadu RSUD dr. H. Jusuf SK Kota Tarakan. Tahapan pelaksanaan dimulai dengan pemberian pretest untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal peserta mengenai pijat oksitosin. Selanjutnya dilakukan penyampaian materi menggunakan media presentasi dan leaflet, kemudian dilanjutkan dengan demonstrasi teknik pijat oksitosin oleh fasilitator.

Setelah penyampaian materi, peserta diberikan kesempatan untuk mempraktikkan teknik pijat oksitosin secara langsung disertai sesi diskusi dan tanya jawab. Pada akhir kegiatan, dilakukan posttest guna mengevaluasi peningkatan pengetahuan peserta setelah memperoleh edukasi.

Evaluasi kegiatan dilakukan melalui perbandingan hasil pretest dan posttest serta observasi keterampilan peserta selama praktik. Media yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi leaflet, media presentasi PowerPoint, dan alat bantu demonstrasi. Instrumen pengumpulan data berupa lembar kuesioner dan lembar observasi praktik.

## Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada hari Rabu, 03 Juni 2026 di Ruang Kebidanan Terpadu RSUD dr. H. Jusuf SK Kota Tarakan dan diikuti oleh 20 orang ibu nifas maupun ibu menyusui. Kegiatan berlangsung mulai pukul 11.00 WITA hingga selesai dengan rangkaian kegiatan berupa penyuluhan, demonstrasi, dan praktik 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 | 5 | 25 |
| Menengah | 12 | 60 |
| Tinggi | 3 | 15 |
| Jumlah | 20 | 100 |

Berdasarkan tabel 1, didapatkan peserta yang mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat mengenai pijat Oksitosin berdasarkan tingkat pendidikan yaitu pendidikan menengah sebanyak 12 orang (60%), Pendidikan dasar sebanyak 5 orang (25%) dan Pendidikan tinggi sebanyak 3 orang (15%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat Pendidikan menengah.

**Tahap Pelaksanaan**

Pada awal kegiatan pengabdian ini dimulai dari pretest. Kuisoner pretest di bagikan dalam bentuk lembar kuisioner 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 :

| **Pengetahuan** | **Frekuensi** | **Persentase (%)** |
|---|---|---|
| Baik | 2 | 10 |
| Cukup | 4 | 20 |
| Kurang | 14 | 70 |
| Jumlah | 20 | 100 |

Berdasarkan tabel 2, didapatkan bahwa ibu memiliki pengetahuan kurang mengenai pijat bayi sebanyak 14 orang (70%) dan pengetahuan cukup sebanyak 4 orang (20%). Temuan ini menunjukkan bahwa pemahaman peserta mengenai pijat oksitosin masih perlu ditingkatkan.

Setelah pelaksanaan pretest, peserta diberikan leaflet sebagai media edukasi. Penyampaian materi dilakukan menggunakan media presentasi dan dilanjutkan dengan demonstrasi teknik pijat oksitosin yang benar. Materi yang diberikan meliputi pengertian pijat oksitosin, manfaat pijat oksitosin bagi ibu menyusui, frekuensi pelaksanaan yang dianjurkan, serta waktu yang tepat untuk melakukan pijat oksitosin.

Selanjutnya penyampaian materi dan dilanjutkan dengan demonstrasi/ praktik pijat Oksitosin. Materi disampaikan oleh Berthy Novianita Indriani, A.Md.Keb yang menjelaskan tentang arti Pijat Oksitosin atau pijat ibu nifas/Menyusui, apa manfaatnya untuk Ibu, Frekuensi sebaiknya di lalukan dalam sehari, kapan waktu yang baik dilakukan pijat Oksitosin.



Gambar 2 Pemberian Materi

Selanjutnya, peserta memperoleh kesempatan untuk menyaksikan demonstrasi secara langsung dan mengikuti sesi diskusi. Antusiasme peserta terlihat dari keaktifan mereka dalam mengajukan pertanyaan terkait manfaat maupun teknik pelaksanaan pijat oksitosin.



Gambar 3 Demontrasi *Pijat Oksitosin*

Demonstrasi dilakukan secara bertahap dengan menjelaskan setiap langkah pelaksanaan pijat oksitosin secara sistematis. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman sekaligus keterampilan ibu nifas dan ibu menyusui dalam melakukan pijat oksitosin secara mandiri.

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. Evaluasi 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 :

| Pengetahuan | Frekuensi | Persentase (%) |
|---|---|---|
| Baik | 20 | 100 |
| Cukup | 0 | 0 |
| Kurang | 0 | 0 |
| Jumlah | 20 | 100 |

Berdasarkan tabel 3, Hasil posttest menunjukkan bahwa seluruh peserta (100%) telah memiliki tingkat pengetahuan kategori baik mengenai pijat oksitosin. Hasil tersebut memperlihatkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan dibandingkan dengan kondisi sebelum diberikan edukasi.

Perbandingan hasil pretest dan posttest menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan dan demonstrasi yang diberikan mampu meningkatkan pengetahuan peserta mengenai pijat oksitosin. Sebelum intervensi, sebagian besar peserta berada pada kategori pengetahuan kurang (70%), sedangkan setelah kegiatan seluruh peserta mencapai kategori pengetahuan baik (100%).

Hasil diatas sejalan dengan penelitian Cahyaningrum dan Hardyani (2024) yang melaporkan bahwa edukasi mengenai pijat oksitosin dapat meningkatkan pengetahuan ibu nifas. Temuan tersebut juga didukung oleh penelitian Sari, dkk (2024) yang menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu nifas setelah diberikan edukasi dan demonstrasi pijat oksitosin.

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-gerik jasmaniah dalam urutan tertentu dengan mengadakan koordinasi antara gerak-gerik berbagai anggota badan secara terpadu (Yanuarini,dkk., 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).

Secara keseluruhan, hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa program pen yuluhan dan pelatihan pijat oksitosin berhasil mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Seluruh peserta mengalami peningkatan pengetahuan dan mampu memahami manfaat pijat oksitosin dalam mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif.

**Simpulan dan Saran**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai edukasi dan pelatihan pijat oksitosin berhasil meningkatkan pengetahuan ibu nifas dan ibu menyusui terkait manfaat pijat oksitosin dalam merangsang pengeluaran ASI. Pelaksanaan kegiatan melalui penyuluhan, demonstrasi, dan praktik langsung terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta. Evaluasi hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan tingkat pengetahuan peserta setelah memperoleh edukasi. Dengan demikian, program ini dapat menjadi salah satu strategi promotif dan preventif dalam mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif khususnya di Lingkungan RSUD dr. H. Jusuf SK Kota Tarakan.

Agar manfaat program dapat berkelanjutan, disarankan agar kegiatan edukasi bagi ibu nifas dan ibu menyusui dilaksanakan secara rutin dan terstruktur di fasilitas pelayanan kesehatan, seperti rumah sakit, puskesmas, maupun posyandu. Selain itu, promosi kesehatan mengenai pijat oksitosin perlu dilakukan secara berkala melalui berbagai media edukasi sehingga pengetahuan ibu menyusui dan keluarga dapat terus meningkat. Dengan pelaksanaan yang berkesinambungan, diharapkan praktik pijat oksitosin dapat menjadi bagian dari budaya menyusui yang sehat di Masyarakat.

**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.