

## PENYULUHAN DAN PRAKTEK PIJAT OKSITOSIN UNTUK MENINGKATKAN PRODUKSI ASI PADA IBU MENYUSUI DI RW 19 KELURAHAN SIALANG MUNGGU PEKANBARU

Elmia Kursani<sup>1</sup>, Sherly Vermita Warlenda<sup>2</sup>, Yuni Purwanti<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan, Universitas Hang Tuah Pekanbaru  
e-mail: elmiakursanihtp@gmail.com

### 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. ASI eksklusif merupakan ASI yang diberikan pada bayi baru lahir hingga berusia 6 bulan, tanpa menambahkan dan/atau mengganti dengan makanan atau minuman lain, kecuali obat, vitamin, dan mineral. Produksi ASI yang lancar pada ibu menyusui akan membantu kesuksesan pemberian ASI Eksklusif selama 6 bulan, sehingga membantu bayi tumbuh dan berkembang dengan baik. Namun, tidak semua ibu menyusui dapat mengeluarkan ASI dengan lancar dan mudah, sehingga dapat menghambat pemberian ASI eksklusif pada bayi, sehingga berpengaruh pada capaian ASI eksklusif yang dicanangkan pemerintah, dimana target nasional cakupan ASI eksklusif adalah sebesar 80%. Pijat oksitosin merupakan salah satu cara untuk mengatasi ketidاكلancaran produksi ASI. Pijat oksitosin dapat menjadikan ibu merasa rileks dan menghilangkan stress, sehingga merangsang pengeluaran hormon oksitosin yang dapat memperlancar pengeluaran produksi ASI. Metode yang digunakan dalam pengabdian adalah dengan melakukan penyuluhan dan pelatihan pijat oksitosin pada ibu menyusui di RW 19 Kelurahan Sialang Munggu Pekanbaru. Tujuan penyuluhan dan pelatihan pijat oksitosin ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu menyusui dan keluarganya tentang pijat oksitosin dan manfaatnya, serta dapat mengaplikasikannya pada orang terdekat. Hasil pengabdian ini akan di publikasikan didalam jurnal pengabdian sinta 5.

**Kata kunci:** Pijat Oksitosin, Ibu Menyusui, ASI, Penyuluhan, Praktek Pijat.

### Abstract

Breast milk is an emulsion of fat in protein's solution, lactose and various inorganic salts secreted by the mother's breast glands used as baby's first food. Exclusive breastfeeding is breast milk given to newborns up to 6 months old, without adding and/or replacing it with other foods or drinks, except for medicines, vitamins and minerals. Smooth breast milk production in breastfeeding mothers will ensure the success of exclusive breastfeeding for 6 months, thus helping the baby grow and develop well. However, not all breastfeeding mothers can produce breast milk smoothly and easily, which can hinder the provision of exclusive breastfeeding to babies, thus affecting the achievement of exclusive breastfeeding launched by the government, where the national target of exclusive breastfeeding coverage is 80%. Oxytocin massage is one way to overcome irregularities in breast milk production. Oxytocin massage can make mothers feel relaxed and relieve stress, thus stimulating the release of the hormone oxytocin which can facilitate the release of breast milk production. The method used is by providing counseling and training on oxytocin massage for breastfeeding mothers in RW 19, Sialang Munggu Village, Pekanbaru. The aim of this oxytocin massage education and training is to increase the knowledge of breastfeeding mothers and their families about oxytocin massage and its benefits, and can be applied to their family. The results of this service will be published in the Sinta 5 service journal.

**Keywords:** Oxytocin Massage, Breastfeeding Mothers, Breast Milk, Counseling, Massage Practice.

### PENDAHULUAN

Air susu ibu (ASI) merupakan makanan pertama bayi, berisi nutrisi penting yang dibutuhkan bayi dalam masa pertumbuhan dan perkembangannya. ASI tidak hanya mengandung nutrisi namun juga antibodi untuk melindungi bayi dari infeksi kuman penyakit. Pemberian ASI secara eksklusif merupakan rekomendasi *United Nations Children's Fund* (UNICEF) dan *World Health Organization* (WHO), dimana ASI merupakan makanan utama yang diberikan pada bayi baru lahir hingga berusia 6

bulan, tanpa menambahkan/mengganti dengan makanan atau minuman lain, kecuali obat, vitamin, dan mineral (WHO, 2021).

Pemberian ASI eksklusif sampai saat ini masih terus ditingkatkan, mengingat cakupan pemberian ASI eksklusif sendiri masih relatif rendah. Berdasarkan data WHO tahun 2022, dalam kurun waktu antara tahun 2015-2021, persentase bayi yang mendapatkan ASI eksklusif di dunia mencapai 48%, sepuluh persen lebih tinggi dibanding dengan sepuluh tahun sebelumnya, namun masih jauh dari target global sebesar 70% yang harus dicapai di tahun 2030 (WHO, 2022). Berdasarkan data Survey Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) tahun 2020-2022, persentase bayi yang mendapatkan ASI eksklusif di Indonesia tahun 2022 adalah sebesar 72,04%, dimana angka ini mengalami peningkatan dari tahun 2021 sebesar 71,58%. Namun angka tersebut belum mencapai target pemberian ASI eksklusif tahun 2022 sebesar 80%.

Cakupan ASI eksklusif yang belum mencapai target nasional, menunjukkan bahwa terdapat masalah dalam pemberian ASI eksklusif. Salah satu masalah dalam pemberian ASI pada ibu postpartum adalah ASI yang tidak lancar dan berjumlah sedikit. Produksi dan pengeluaran ASI yang sedikit pada beberapa hari pertama setelah melahirkan dapat disebabkan oleh kurangnya rangsangan terhadap pengeluaran hormon prolaktin dan oksitosin yang sangat berperan dalam kelancaran produksi dan pengeluaran ASI (Sulaeman et al., 2019). Produksi ASI yang sedikit dan tidak lancar akan mendorong ibu post partum untuk memberikan susu formula pada bayinya, agar kebutuhan air susu bayi terpenuhi. Hal ini menyebabkan tidak terpenuhinya kaidah ASI eksklusif, dimana bayi tidak boleh diberi cairan/minuman lain selain air susu ibu, kecuali obat, vitamin, atau mineral.

Menurut Rahayu (2016), pijat oksitosin merupakan salah satu cara untuk mengatasi ketidaklancaran produksi ASI. Pijat oksitosin 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 dan mencegah terjadinya bengkak pada payudara ibu. Pijat oksitosin dapat merangsang pengeluaran hormon oksitosin sehingga dapat memperlancar pengeluaran produksi ASI (Handayani dan Rustiana, 2020). Disamping itu, pijat oksitosin dapat menjadikan ibu merasa rileks dan menghilangkan stress (Manurung dan Sigalingging, 2020). Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian Triananinsi et al. (2019), bahwa terdapat pengaruh pijat oksitosin pada ibu nifas terhadap kelancaran ASI di Puskesmas Caile Kabupaten Bulukumba, dimana pengujian menggunakan uji Mann Whitney U, dengan hasil  $Asymp. Sig. (2-tailed) 0.003 < 0.05$  atau 5% (Triananinsi et al., 2019).

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru tahun 2020, cakupan ASI eksklusif di wilayah kerja Puskesmas Sidomulyo (27,6%) termasuk yang terendah (Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru, 2021) Kelurahan Sialang Mundu termasuk di wilayah kerja Sidomulyo. Pengetahuan ibu menyusui tentang pijat oksitosin masih terbilang rendah, dan masih banyak ibu menyusui yang tidak mengetahui bagaimana cara melakukan praktek pemijatan oksitiosin ini. Pemberian edukasi dan praktek pijat oksitosin diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan para ibu menyusui, sehingga dapat melakukannya di rumah dengan bantuan suami atau anggota keluarga yang lain. Pijat oksitosin tidak saja mudah dilakukan oleh orang dewasa, namun bersifat ekonomis karena tidak membutuhkan biaya. Hal tersebut sejalan dengan hasil kegiatan pengabdian masyarakat Fatrin, et. al (2022) dalam memberikan edukasi dan praktek pada ibu postpartum untuk meningkatkan produksi ASI. Hasilnya menunjukkan bahwa terjadi peningkatan skor pengetahuan 15 (lima belas) ibu postpartum orang di praktek bidan mandiri (PBM) Husniati Palembang, dimana hasil pre-test sebesar 40,5% dan post-test sebesar 84%.

Berdasarkan survey awal yang dilakukan pada 10 (sepuluh) ibu menyusui di lingkungan RW 19 Kelurahan Sialang Munggu, terdapat 8 (delapan) ibu menyusui yang tidak mengetahui tentang pijat oksitosin sebagai salah satu cara dalam meningkatkan produksi dan kelancaran ASI. Oleh sebab itu, kami mengajukan usulan pengabdian masyarakat yang bertujuan untuk memberikan edukasi dan pelatihan terkait pijat oksitosin pada ibu menyusui di RW 19 Kelurahan Sialang Munggu Pekanbaru.

Tujuan kegiatan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu menyusui dan keluarganya tentang pijat oksitosin dalam meningkatkan produksi ASI. Fokus pengabdian ini adalah pada ibu ibu yang dalam tahap menyusui, atau ibu ibu yang mengalami kendala dalam menyusui seperti mengalami masalah ASI yang tidak lancar.

## METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat di RW 19 Kelurahan Sialang Munggu ini diberikan dalam bentuk penyuluhan berupa ceramah untuk meningkatkan pengetahuan peserta dan pembagian leaflet tentang pijat oksitosin, serta demonstrasi atau praktek pijat oksitosin.

Kegiatan diawali dengan pemberian materi tentang pijat oksitosin melalui ceramah dan pembagian leaflet berisi informasi tentang pijat oksitosin, serta dilanjutkan dengan sesi tanya jawab dan diskusi dengan peserta acara. Kegiatan selanjutnya adalah demonstrasi bagaimana cara melakukan pijat oksitosin, disertai dengan praktek oleh peserta didampingi oleh pemateri.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada tanggal 6 Agustus 2023, di RW 19 Kelurahan Sialang Munggu, diikuti oleh 23 (dua puluh tiga) ibu menyusui beserta salah satu anggota keluarganya.

Bentuk kegiatan pengabdian ini adalah penyuluhan kesehatan dan pendidikan kesehatan berupa ceramah dan praktek tentang langkah langkah melakukan pijat oksitoksin. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat tentang pentingnya meningkatkan kesehatan dan melakukan pijat oksitosin untuk melancarkan ASI pada ibu menyusui.

Sebelum melakukan praktek pijat oksitosin, pelaksana memberikan atau membina susana kepada ibu ibu yang hadir agar mereka mau mendengarkan dan menerima penyuluhan dan mengikuti praktek pijat oksitosin yang sesuai dengan langkah langkah yang benar. Sebelum para ibu menyusui (peserta) diberi penyuluhan, terlebih dahulu dilakukan pre-test untuk melihat bagaimana tingkat pengetahuan sasaran atau ibu menyusui tersebut tentang pijat oksitosin. Dari 23 (dua puluh tiga) orang ibu menyusui yang hadir, tidak seorang pun ibu menyusui yang mengetahui tentang pijat oksitosin serta manfaatnya.

Pada saat kegiatan penyuluhan seluruh ibu ibu yang hadir sangat antusias dan menunjukkan rasa ingin tahu tentang pijat oksitosin. Pada awal penyuluhan, peserta merasa santai karena penyuluhan hanya membahas tentang pijat oksitosin, karena menurut mereka pembahasan tentang pijat merupakan hal yang biasa. Namun setelah pemateri memberikan pemahaman dan demonstrasi tentang langkah langkah pijat oksitosin, mereka sangat fokus dan tertarik sekali untuk melakukan pijat oksitosin. Para peserta penyuluhan bahkan mengajukan beberapa pertanyaan kepada pemateri terkait manfaat pijat oksitosin, diantaranya adalah: apakah ASI menjadi lancar setelah dilakukan pijat oksitosin.

Hasil (post-test) menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan pada peserta, dimana dari 23 (dua puluh tiga) orang peserta yang hadir, terdapat 18 (delapan belas) orang (78,3%) peserta mampu menjawab pertanyaan dan mampu mempraktekkan pijat oksitosin.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Fatrin, dkk (2022), bahwa terjadi peningkatan pengetahuan ibu nifas tentang pijat oksitosin dalam meningkatkan produksi ASI setelah diberi edukasi dan praktek melaksanakan pijat oksitosin, dimana terjadi peningkatan persentase skor pengetahuan berdasarkan hasil rata-rata pre-test sebesar 40,5% dan post-test sebesar 84% (Fatrin et al., 2022).

Pemberian air susu ibu (ASI) secara eksklusif sangat dianjurkan dan sesuai dengan rekomendasi dari United Nations Children's Fund (UNICEF) dan World Health Organization (WHO), dimana bayi baru lahir diberi ASI eksklusif sebagai makanan sumber nutrisi yang optimal, selama 6 bulan pertama hidupnya. ASI tidak hanya mengandung nutrisi penting yang dibutuhkan bayi di awal kehidupannya untuk tumbuh dan berkembang, namun juga mengandung antibodi untuk melindungi bayi dari infeksi kuman penyakit (Purwanto et al., 2018).

Dalam prakteknya, beberapa kendala dihadapi oleh ibu menyusui selama proses menyusui. Salah satu permasalahan atau kendala tersebut adalah ASI yang keluar tidak lancar dan berjumlah sedikit. Hal tersebut tentu saja mengganggu proses pemberian ASI eksklusif, karena seringkali ibu putus asa dan memberi bayi susu formula sebagai pengganti ASI agar bayi tetap mendapat makanan.

Produksi dan pengeluaran ASI yang sedikit pada beberapa hari pertama setelah melahirkan dapat disebabkan oleh kurangnya rangsangan terhadap pengeluaran hormon prolaktin dan oksitosin yang sangat berperan dalam kelancaran produksi dan pengeluaran ASI (Sulaeman et al., 2019). Hormon prolaktin mempengaruhi jumlah produksi air susu ibu (ASI). Hormon oksitosin diperlukan untuk mengeluarkan air susu dari payudara ibu, melalui rangsangan isapan bayi pada puting ibu. Pengeluaran oksitosin dapat juga dilakukan melalui pijatan pada tulang belakang ibu, sehingga ibu merasa tenang, rileks, dan nyaman (Triananinsi et al., 2019).

Kondisi kejiwaan dan pikiran ibu yang tenang berpengaruh positif pada produksi ASI. Demikian sebaliknya, kondisi psikologis ibu yang tertekan, sedih dan tidak nyaman akan menurunkan produksi ASI (Wahyuni dan Supriyatiningasih, 2021). Pijat oksitosin merupakan salah satu cara untuk membuat ibu post partum merasa rileks dan nyaman (Sulaeman et al., 2019).

Pijat oksitosin adalah pemijatan pada sepanjang tulang belakang (vertebrae) sampai tulang costae kelima-keenam yang akan merangsang pelepasan hormon oksitosin setelah melahirkan. Pijat oksitosin dapat menghilangkan rasa lelah ibu sehabis melahirkan, sehingga ibu postpartum merasa nyaman dan rileks, sehingga merangsang pelepasan hormon oksitosin dalam darah yang berperan dalam pelepasan ASI dari payudara ibu. Studi yang dilakukan Hanum et al., menunjukkan bahwa terjadi peningkatan produksi ASI pada ibu nifas di RB dan Klinik Delta Mutiara Sidoarjo setelah mendapatkan pijat oksitosin (Hanum et al., 2019). Demikian juga dengan hasil penelitian Pertasari (2022) di Klinik Permata Bunda Kota Serang tahun 2021, bahwa pijat oksitosin mampu memperlancar pengeluaran ASI pada ibu post partum, dimana ASI keluar lancar dan banyak pada hari ketiga intervensi/perlakuan (Pertasari, 2022).

## SIMPULAN

Pijat oksitosin yang dilakukan pada ibu menyusui mampu meningkatkan produksi ASI, karena mampu merangsang produksi hormon oksitosin yang berperan dalam kelancaran produksi ASI. Pengetahuan ibu menyusui yang masih rendah dapat ditingkatkan melalui pemberian penyuluhan atau edukasi berupa ceramah yang berisi materi tentang pijat oksitosin, yang diikuti dengan sesi tanya jawab dan diskusi antara peserta kegiatan dan pemateri. Demonstrasi atau praktek pijat oksitosin perlu dilakukan sehingga peserta memahami secara mendalam langkah-langkah atau cara melakukan pijat oksitosin sehingga pijat dapat dilakukan dengan benar dan tepat.

## SARAN

Saran untuk kegiatan pengabdian serupa dapat berupa penggabungan teknik pijat oksitosin dan pijat laktasi sehingga mampu memberikan hasil (produksi ASI) yang lebih optimal. Peserta yang mengikuti kegiatan dapat ditambah sehingga semakin banyak ibu menyusui serta anggota keluarga lainnya yang mengetahui dan memahami pijat oksitosin.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Hang Tuah Pekanbaru selaku instansi yang telah memberi dukungan finansial terhadap terlaksananya kegiatan pengabdian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Patrin, T., Soleha, M., Apriyanti, T., Sari, Y., & Aryanti, A. (2022). Edukasi Praktik Pijat Oksitosin Terhadap Peningkatan Kelancaran Produksi Air Susu Ibu (Asi). *Jurnal Pengabdian Masyarakat: Humanity And Medicine*, 3(1), 39–46. <https://doi.org/10.32539/Hummed.V3i1.73>
- Handayani, E. T., & Rustiana, E. (2020). Perawatan Payudara Dan Pijat Oksitosin Meningkatkan Produksi Asi Pada Ibu Post Partum Primipara. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 6(2), 255–263. <https://doi.org/10.33024/Jkm.V6i2.2600>
- Hanum, S. M. F., Purwanti, Y., & Khumairoh, I. R. (2019). Efektivitas Pijat Oksitosin Terhadap Produksi Asi. *Jurnal Borneo Cendekia*, 3(2), 223–227. <https://doi.org/10.54411/Jbc.V3i2.217>
- Manurung, R. H., & Sigalingging, T. (2020). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Kelancaran Asi Pada Ibu Nifas Di Puskesmas Sitinjo Kabupaten Dairi Tahun 2019. *Excellent Midwifery Journal*, 3(1), 69–78.
- Pertasari, R. M. Y. (2022). Efektivitas Pijat Oksitosin Terhadap Pengeluaran Asi Pada Ibu Postpartum Di Klinik Permata Bunda Kota Serang Tahun 2021. *Journal Of Midwifery*, 10(1), 41–47. <https://doi.org/10.37676/Jm.V10i1.2316>
- Purwanto, T. S., Nuryani, & Rahayu, T. P. (2018). Modul Ajar Asuhan Kebidanan Nifas Dan Menyusui (A. H. Ngestiningrum (Ed.); Cetakan Ke). Prodi Kebidanan Magetan- Poltekkes Kemenkes Surabaya. <https://jurankebidanan.poltekkesdepkes-sby.ac.id/wp-content/uploads/2021/01/Modul-Ajar-Askeb-Nifas-2019-With-Cover1.Pdf>
- Sulaeman, R., Lina, P., Mas'adah, M., & Purnamawati, D. (2019). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Pengeluaran Asi Pada Ibu Postpartum Primipara. *Jurnal Kesehatan Prima*, 13(1), 10. <https://doi.org/10.32807/Jkp.V13i1.193>

- Triananinsi, N., Jumrah, J., Syarif, S., & ... (2019). Pengaruh Terapi Pijat Oksitosin Terhadap Kelancaran Asi Pada Ibu Nifas Di Puskesmas Caile Kaupaten Bulukumba. Prosiding Seminar ....
- Wahyuni, A., & Supriyatiningih, D. A. K. P. (2021). Relationship Between Maternal Anxiety Level And Ejection Of Breast Milk In The First 24 Hours Of Postpartum Period. Proceedings Of The 4th International Conference On Sustainable Innovation 2020–Health Science And Nursing (Icosihsn 2020) Relationship, 33(Icosihsn 2020), 8–11.
- Who. (2021). Infants Exclusively Breastfed For The First Six Months Of Life (%). In Early Initiation Of Breastfeeding To Promote Exclusive Breastfeeding, Early Initiation Of Breastfeeding To Promote Exclusive Breastfeeding.
- Who. (2022). Global Breastfeeding Scorecard 2022.