

## Optimalisasi Pijat Oksitosin untuk Mendukung Keberhasilan ASI Eksklusif

Irfa Lailatul Ni'mah<sup>a\*</sup>, Bima Suryantara<sup>b</sup>, Indah Purnamasari<sup>c</sup>

<sup>a,b,c</sup> STIKES Guna Bangsa Yogyakarta, Indonesia

Email\*: [irfalailatul@gmail.com](mailto:irfalailatul@gmail.com)

### Article History

Received: 13-05-2024

Revised: 26-06-2024

Accepted: 04-11-2024

### Kata kunci:

Pijat Oksitosin, ASI Eksklusif, Pengabdian Masyarakat, Ibu Menyusui, Produksi ASI

### Keywords:

Oxytocin Massage, Exclusive Breastfeeding, Community Service, Breastfeeding Mothers, Milk Production

**Abstrak: Latar Belakang.** Pijat oksitosin adalah pemijatan pada tulang belakang hingga tulang rusuk kelima-enam, bertujuan merangsang hormon prolaktin dan oksitosin setelah melahirkan untuk memperlancar produksi ASI. **Tujuan.** Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan ibu menyusui guna mendukung keberhasilan ASI eksklusif dan memperlancar produksi ASI. **Metode.** Pengabdian ini dilakukan di Desa Boyolangu Kabupaten Banyuwangi melalui seminar, pendampingan, dan praktik langsung pijat oksitosin kepada 20 ibu menyusui dengan bayi usia 0-24 bulan. Luaran berupa leaflet dan peningkatan keterampilan masyarakat dalam pijat oksitosin. **Hasil.** Setelah edukasi, pengetahuan ibu menyusui meningkat dari 45% (kurang) menjadi 70% (baik). Kegiatan ini signifikan mendukung keberhasilan ASI eksklusif, dengan peserta lebih memahami teknik pijat oksitosin dan percaya diri menerapkannya sehari-hari. **Kesimpulan.** Pengabdian ini memberikan dampak positif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu menyusui, berkontribusi pada optimalisasi dukungan bagi mereka dalam menyusui.

**Abstract: Background.** Oxytocin massage involves massaging along the spine to the fifth and sixth ribs to stimulate prolactin and oxytocin hormones after childbirth, promoting smoother breast milk production. **Objective.** This program aims to increase breastfeeding mothers' knowledge to support exclusive breastfeeding success and enhance milk production. **Method.** This community service was conducted in Boyolangu Village, Banyuwangi, through seminars, mentoring, and hands-on practice of oxytocin massage for 20 breastfeeding mothers with infants aged 0-24 months. Outputs included leaflets and improved community skills in oxytocin massage. **Results.** After the educational session, mothers' knowledge increased from 45% (poor) to 70% (good). This activity significantly supported exclusive breastfeeding, with participants gaining a better understanding of oxytocin massage techniques and confidence in applying them daily. **Conclusion.** This community service positively impacted breastfeeding mothers' knowledge and skills, contributing to optimal support for successful breastfeeding.

## PENDAHULUAN

Pijat oksitosin adalah pemijatan pada sepanjang tulang belakang (vertebrae) sampai tulang costae kelima-keenam dan merupakan usaha untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin setelah melahirkan (Dian Wahyuningtyas, 2020).

Gizi adalah salah satu komponen yang paling penting dari bangsa yang perlu dipertimbangkan dengan hati-hati untuk mempromosikan populasi yang sehat, terutama

selama 1000 hari pertama sejarah manusia. 1000 hari pertama kehidupan adalah waktu dari kelahiran dalam keluarga hingga usia dua tahun. Fase ini disebut sebagai "periode emas kehidupan" karena selama ini ada awal pubertas otak yang sangat lambat. Generasi gizi saat ini kemungkinan akan menyebabkan kerusakan atau terhambatan pertumbuhan yang tidak dapat ditingkatkan pada tahap akhir kehidupan. Bersih sepenuhnya di dalam wadah akan membuat janin tumbuh menjadi bayi yang sehat dan murni di setiap tahap perkembangan dan pertumbuhan

(Oktaviasari & Nugraheni, 2020). Dalam rangka percepatan perbaikan gizi telah diterbitkan Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 42 tahun 2013 tentang Gerakan Nasional Percepatan Perbaikan Gizi yang diprioritaskan pada Seribu Hari Pertama Kehidupan (Gerakan 1000 HPK). Salah satu upaya yang dilakukan adalah pemberian ASI kepada bayi secara Eksklusif. ASI eksklusif adalah pemberian ASI saja kepada bayi sejak lahir sampai berusia 6 bulan tanpa diberi makanan lain selain ASI dan dilanjutkan menyusui sampai usia 2 (dua) tahun dengan pemberian MP-ASI sesuai dengan tahapan umur anak (Oktaviasari & Nugraheni, 2020) Salah satu faktor yang mempengaruhi masalah perbaikan gizi dan kesehatan bayi adalah masalah pemberian ASI. Masalah dalam pemberian ASI eksklusif di Indonesia juga membutuhkan perhatian dari tenaga kesehatan khususnya Bidan. Secara nasional cakupan pemberian ASI eksklusif di Indonesia pada bayi 0 - 6 bulan sudah mengalami peningkatan dari tahun ke tahun, namun belum dapat mencapai indikator pencapaian nasional. Secara nasional, cakupan, secara nasional bayi mendapat ASI eksklusif sebesar 61,33% (Sestu Iriami Mintaningtyas, 2022). Untuk meningkatkan efektivitas program pemberian ASI pada bayi, salah satu strategi adalah melancarkan produksi ASI dengan meningkatkan hormon oksitosin dalam tubuh. Hormon oksitosin diproduksi ketika tubuh dalam keadaan yang nyaman. Salah satu cara untuk menciptakan kenyamanan pada ibu yang menyusui adalah melalui pijat oksitosin. Pijat oksitosin secara konseptual merupakan teknik pemijatan dari tulang belakang (*vertebrae*) hingga tulang *costae* kelima dan keenam. Selain meningkatkan rasa nyaman, produksi hormon oksitosin juga berperan dalam meningkatkan kontraksi mioepitel kelenjar *mammatae*, yang pada gilirannya memperlancar produksi ASI (Lubis & Angraeni, 2021).

Beberapa faktor yang menjadi penyebab masalah pemberian ASI adalah masih belum maksimalnya kegiatan edukasi, sosialisasi, advokasi, dan kampanye terkait pemberian ASI dan minimnya kesadaran ibu terhadap pentingnya pemberian ASI eksklusif serta kurangnya dukungan ibu dalam pemberian ASI eksklusif Dalam penelitian Indriyani (2016) yaitu usaha untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin pada ibu setelah melahirkan selain dengan memeras ASI, dapat dilakukan juga dengan melakukan perawatan atau pemijatan payudara,

membersihkan puting, sering-sering menyusui bayi meskipun ASI belum keluar, menyusui dini dan teratur serta pijat oksitosin. Pijat oksitosin dilakukan untuk merangsang refleks oksitosin atau refleks let down. edukasi melakukan pijat oksitosin pada ibu post partum, yang dilakukan oleh kader posyandu/keluarga ibu post partum (Sestu Iriami Mintaningtyas, 2022).

Bayi yang mendapatkan ASI menyebabkan pertumbuhan yang baik karena akan mengalami kenaikan berat badan yang sesuai masanya setelah lahir, pertumbuhan setelah periode perinatal baik dan mengurangi obesitas. ASI dapat dianggap sebagai kekayaan Nasional. Apabila semua ibu menyusui bayinya, diperkirakan akan mengurangi devisa Negara untuk membeli susu formula. Pemberian ASI akan meningkatkan kualitas generasi penerus bangsa. 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. Pijat oksitosin yang dilakukan pada ibu menyusui dengan memijat area *vertebrae* dapat membantu memperlancar proses pengeluaran ASI, ibu akan menjadi lebih puas dan senang sehingga hormon oksitosin akan bekerja secara maksimal (Lia Dwi Prafitri et al., 2021).

Kegiatan edukasi ini belum pernah dilaksanakan di Kelurahan Boyolangu Kecamatan Giri Kabupaten Banyuwangi. Oleh karena itu diperlukan kegiatan pengabdian yang dilaksanakan melalui kerjasama institusi pendidikan kesehatan dan institusi kesehatan yang salah satunya bertujuan untuk tercapainya ASI eksklusif dengan metode pijat oksitosin pada ibu menyusui di Kelurahan Boyolangu Kecamatan Giri Kabupaten Banyuwangi.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu menyusui dalam upaya meningkatkan keberhasilan ASI eksklusif dan upaya memperlancar produksi ASI.

## METODE

### Tempat dan Waktu Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan di rumah warga di Kelurahan Boyolangu Kecamatan Giri Kabupaten Banyuwangi. Dalam pelaksanaannya tanggal 09 Februari 2024

sasaran dijelaskan tentang ASI eksklusif dan manfaat serta cara pijat oksitosin melalui Penyuluhan Kesehatan.

### Masyarakat sasaran

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan di rumah warga di Kelurahan Boyolangu Kecamatan Giri Kabupaten Banyuwangi ini diikuti oleh 20 ibu menyusui yang mempunyai balita usia 0-24 bulan.

### Prosedur pelaksanaan

Kegiatan pengabdian dilaksanakan melalui penyuluhan langsung menggunakan media leaflet dan praktek langsung pijat oksitosin. Kegiatan dilakukan dengan tahapan sebagai berikut;

1. Kegiatan Pre-test, dilakukan test dengan kuesioner untuk mengetahui gambaran pengetahuan ibu menyusui mengenai ASI eksklusif dan pijat oksitosin. Kegiatan ini dilakukan dengan meminta ibu menyusui untuk mengisi kuesioner yang memuat 10 pertanyaan terkait materi yang akan disampaikan.
2. Pendataan nomor kontak ibu menyusui yang nantinya akan berguna dalam kegiatan edukasi lanjutan menggunakan media sosial.
3. Penyampaian materi tentang ASI eksklusif dan pijat oksitosin. Setelah materi disampaikan oleh edukator dilanjutkan praktek bersama cara pijat oksitosin dan pendampingan langsung kepada semua responden pengabmas selanjutnya responden diberi kesempatan untuk bertanya mengenai materi yang telah disampaikan (tanya jawab).
4. Kegiatan Post-test, diuji seberapa besar peningkatan pengetahuan dan sikap responden terhadap materi yang telah disampaikan.
5. Kegiatan monitoring dan evaluasi dilakukan setelah kegiatan promosi dilaksanakan. Kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui perubahan perilaku ibu menyusui melalui pengisian kuesioner.

### HASIL

Hasil yang dicapai adalah telah terlaksananya kegiatan pengabdian masyarakat yaitu berupa edukasi tentang pijat oksitosin sebagai metode untuk keberhasilan ASI eksklusif di Kelurahan Boyolangu Kecamatan Giri.

Kegiatan ini diikuti oleh 20 peserta, terdiri dari ibu-ibu menyusui di Kelurahan Boyolangu.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diselenggarakan selama satu hari yaitu tanggal 09 Februari 2024, bertempat di rumah warga Kelurahan Boyolangu Kecamatan Giri. Dalam penyampaian materi diiringi dengan diskusi/tanya jawab tentang ASI eksklusif dan pijat oksitosin. Selanjutnya dilakukan praktek bersama dengan salah satu peserta sebagai pasien untuk dilakukan pijat oksitosin. Adapun dokumentasi/gambar pelaksanaan kegiatan sebagaimana terlampir.

Pengabdian masyarakat tentang pijat oksitosin telah memberikan dampak positif yang signifikan pada peserta pengabdian masyarakat dalam mendukung keberhasilan ASI eksklusif. Peserta tidak hanya memahami teknik pijat oksitosin dengan baik, tetapi juga merasa percaya diri untuk menerapkannya dalam praktik sehari-hari. Hal ini merupakan langkah penting menuju optimalisasi dukungan bagi ibu yang menyusui. Pijat oksitosin telah terbukti efektif dalam meningkatkan produksi ASI serta menguatkan ikatan emosional antara ibu dan bayi. Dengan demikian, implementasi pijat oksitosin dapat menjadi salah satu strategi yang efektif dalam mendukung praktik ASI eksklusif di masyarakat.

Hasil pengabdian masyarakat yang telah dilakukan adalah sebagai berikut :

**Tabel 1 Pengetahuan Ibu menyusui tentang ASI eksklusif dan Pijat oksitosin di Kelurahan Boyolangu Kecamatan Giri.**

Pengetahuan	Baik		Cukup		Kurang		Jumlah	
	F	%	F	%	F	%	F	%
<b>Pretest</b>	5	25	6	30	9	45	20	100
<b>Posttest</b>	14	70	4	20	2	10	20	100

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui dari hasil pretest dan posttest bahwa ada peningkatan secara signifikan pengetahuan ibu tentang ASI eksklusif dan Pijat oksitosin di Kelurahan Boyolangu

## PEMBAHASAN

Pijatan oksitosin adalah cara yang bisa digunakan untuk membantu meningkatkan produksi ASI yang kurang lancar. Ini melibatkan pijatan pada bagian sisi tulang belakang, khususnya dari tulang rusuk kelima ke enam, dengan tujuan merangsang hormon prolaktin dan oksitosin pasca kelahiran. Namun, penting untuk dicatat bahwa pijatan oksitosin ini harus dilakukan oleh orang lain karena ibu tidak dapat melakukannya sendiri. (Doko et al., 2019)

Kurangnya rangsangan hormon oksitosin merupakan salah satu penyebab umum ketidاكلancaran dalam pengeluaran ASI pada hari pertama setelah melahirkan. Kehadiran hormon ini sangat penting dalam proses kelancaran pengeluaran ASI. Sebagai hasilnya, beberapa ibu pasca persalinan mungkin memerlukan upaya tambahan untuk merangsang produksi ASI. Dalam upaya untuk meningkatkan pengeluaran ASI, terdapat dua faktor yang berperan, yaitu produksi dan pengeluaran ASI. Produksi ASI dipengaruhi oleh hormon prolaktin, sementara pengeluarannya dipengaruhi oleh hormon oksitosin (Wulandari et al., 2018)

Cara mengetahui apakah produksi ASI mencukupi atau tidak dapat dilihat dari beberapa tanda berikut: ASI yang banyak mungkin akan merembes dari puting susu, sebelum menyusui, payudara terasa tegang, penambahan berat badan bayi sesuai dengan perkembangannya, setelah menyusui, bayi akan tertidur atau tenang selama 3-4 jam, serta frekuensi buang air kecil bayi yang lebih sering, sekitar 8 kali sehari. (Perdana & Yulsardi, 2016)

Untuk mengatasi masalah ketidاكلancaran produksi ASI, salah satu solusinya adalah dengan melakukan pijat oksitosin. Pijat oksitosin dilakukan dengan memijat sepanjang tulang belakang sampai ke tulang rusuk kelima-keenam, dengan tujuan merangsang hormon prolaktin dan oksitosin setelah persalinan. Pijatan ini bertujuan untuk meningkatkan produksi hormon oksitosin yang dapat membantu menenangkan ibu, sehingga produksi ASI menjadi lebih lancar. (Perdana & Yulsardi, 2016)

Produksi ASI sangat dipengaruhi oleh keadaan psikologis ibu saat menyusui. Ketika ibu merasa nyaman dan rileks saat menyusui, pelepasan oksitosin dapat terjadi dengan lancar. Ada beberapa titik yang dapat membantu memperlancar produksi ASI, termasuk tiga titik di sekitar payudara, yaitu di atas puting, tepat pada puting, dan di bawah puting, serta titik di punggung yang sejajar dengan payudara. Pijatan untuk merangsang oksitosin saat menyusui

bertujuan untuk meningkatkan pelepasan hormon oksitosin, yang dapat membantu memperlancar produksi ASI dan meningkatkan kenyamanan ibu. Pijatan pada bagian punggung yang membuat ibu merasa rileks juga dapat merangsang pelepasan oksitosin. (Asih, 2017)

Hasil pengabdian kepada masyarakat di Kelurahan Boyolangu dalam upaya meningkatkan pengetahuan tentang ASI eksklusif dan Pijat Oksitosin. Sebelum diberikan edukasi sebelumnya pengetahuan ibu menyusui mayoritas kurang, sedangkan setelah edukasi mayoritas ibu menyusui mempunyai pengetahuan baik. Pengabdian masyarakat tentang pijat oksitosin telah memberikan dampak positif yang signifikan pada peserta pengabdian masyarakat dalam mendukung keberhasilan ASI eksklusif. Peserta tidak hanya memahami teknik pijat oksitosin dengan baik, tetapi juga merasa percaya diri untuk menerapkannya dalam praktik sehari-hari. Hal ini merupakan langkah penting menuju optimalisasi dukungan bagi ibu yang menyusui.

Pijat oksitosin telah terbukti efektif dalam meningkatkan produksi ASI serta menguatkan ikatan emosional antara ibu dan bayi. Dengan demikian, implementasi pijat oksitosin dapat menjadi salah satu strategi yang efektif dalam mendukung praktik ASI eksklusif di masyarakat. Penting untuk terus melakukan pemantauan dan evaluasi terhadap pelaksanaan pijat oksitosin di masyarakat guna memastikan keberlanjutan dan efektivitasnya dalam jangka panjang. Langkah-langkah ini juga perlu didukung oleh sosialisasi yang lebih luas dan kolaborasi dengan penyedia layanan kesehatan agar praktik pijat oksitosin dapat diintegrasikan ke dalam program kesehatan ibu dan anak yang ada. Dengan demikian, optimalisasi pijat oksitosin dapat menjadi bagian integral dalam upaya meningkatkan keberhasilan ASI eksklusif di masyarakat.

Berdasarkan teori dan hasil pengabdian masyarakat yang telah dilakukan menunjukkan bahwa pijat oksitosin dapat memengaruhi produksi ASI dan meningkatkan pengetahuan di Kelurahan Boyolangu Kecamatan Giri Kabupaten Banyuwangi. Pijat oksitosin diyakini dapat merangsang pelepasan hormon oksitosin yang berperan dalam pengeluaran ASI. Cara melakukan pijat oksitosin melalui pengabdian masyarakat ini dapat memotivasi ibu dan keluarga untuk melaksanakan pijat oksitosin selama masa nifas atau menyusui sehingga dapat merangsang hormon untuk meningkatkan produksi ASI sehingga untuk memperlancar proses ASI eksklusif.

Penting untuk terus melakukan pemantauan dan evaluasi terhadap pelaksanaan pijat oksitosin

di masyarakat guna memastikan keberlanjutan dan efektivitasnya dalam jangka panjang. Langkah-langkah ini juga perlu didukung oleh sosialisasi yang lebih luas dan kolaborasi dengan penyedia layanan kesehatan agar praktik pijat oksitosin dapat diintegrasikan ke dalam program kesehatan ibu dan anak yang ada. Dengan demikian, optimalisasi pijat oksitosin dapat menjadi bagian integral dalam upaya meningkatkan keberhasilan ASI eksklusif di masyarakat. Dengan memadukan metode seminar dengan leaflet, pendampingan langsung kepada responden, dan praktek langsung tentang pijat oksitosin sehingga kegiatan pengabmas dapat memberikan pendekatan yang komprehensif dan efektif untuk meningkatkan keberhasilan ASI eksklusif melalui pijat oksitosin sehingga dapat memperlancar ASI.



Gambar 1. Kegiatan Edukasi Pengabmas



Gambar 2. Praktek langsung pijat oksitosin

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat dapat disimpulkan bahwa:

1. Implementasi pijat oksitosin telah memberikan dampak positif dalam meningkatkan keberhasilan ASI eksklusif.
2. Peserta menunjukkan partisipasi aktif, pemahaman yang baik tentang teknik pijat oksitosin, serta kesediaan untuk mengimplementasikan praktik tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

3. Sikap peserta yang positif terhadap pijat oksitosin mencerminkan potensi besar metode ini dalam meningkatkan keberhasilan ASI eksklusif serta menguatkan ikatan emosional antara ibu dan bayi.

## SARAN

1. Melakukan sosialisasi yang lebih luas tentang pijat oksitosin kepada masyarakat umum, termasuk kepada keluarga dan komunitas, untuk meningkatkan kesadaran akan praktik ini sebagai metode pendukung dalam menyusui.
2. Melakukan pemantauan dan evaluasi rutin terhadap implementasi praktik pijat oksitosin di masyarakat guna memastikan keberlanjutan dan efektivitasnya dalam jangka panjang.
3. Melakukan kerja sama dengan lembaga atau organisasi terkait, termasuk penyedia layanan kesehatan, untuk mendukung implementasi pijat oksitosin sebagai bagian dari program kesehatan ibu dan anak yang lebih luas.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Pengusul pengabmas mengucapkan terimakasih kepada LPPM STIKES Guna Bangsa Yogyakarta dan Kepala Lurah Kelurahan Boyolangu Kecamatan Giri Kabupaten Banyuwangi yang telah mendukung dan memberikan kesempatan untuk melaksanakan Program Pengabdian Masyarakat ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Asih, Y. (2017). Pengaruh Pijat Oksitosin terhadap ASI Ibu Nifas. *Jurnal Keperawatan*, XIII(2), 209–214.
- Dian Wahyuningtyas. (2020). *Buku saku Pijat Oksitosin Dengan Murottal Al-Qur'an Untuk Meningkatkan Produksi Asipada Ibu Nifas*.
- Doko, T. M., Aristiati, K., & Hadisaputro, S. (2019). Pengaruh Pijat Oksitosin oleh Suami terhadap Peningkatan Produksi Asi pada Ibu Nifas. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 2(2), 66–86. <https://doi.org/10.31539/jks.v2i2.529>
- Lia Dwi Prafitri, Zuhana, N., & Ersila, W. (2021). Kelas Laktasi untuk Sukseskan ASI Eksklusif melalui NYUPIT ( Penyuluhan dan Pijat Oksitosin ). *Abdi Geomedisains*, 2(1), 35–43.
- Lubis, D. R., & Angraeni, L. (2021). *Pijat Oksitosin*

*sebagai Langkah Awal Gentle Breastfeeding.*

- Oktaviasari, D., & Nugraheni, R. (2020). Pentingnya Pemberian ASI Eksklusif dan MP-ASI Dalam Upaya Mendukung Gerakan 1000 Hari Pertama Kehidupan (1000 HPK) The Importance Of Exclusive Breastfeeding And Complementary Breastfeeding (Mp-Asi) In An Effort To Support The First 1000 Days Of Life Move. *Journal of Community Engagement and Employment*, 3(1), 24–29. <http://ojs.iik.ac.id/index.php/JCEE>
- Perdana, M., & Yulsardi, R. P. (2016). JURNAL IPTEKS TERAPAN Research of Applied Science and Education V9.i4 (276-284). *Jurnal Ipteks Terapan*, 10, 276–282.
- Sestu Iriami Mintaningtyas, Y. S. I. (2022). Edukasi Pijat Oksitosin Sebagai Upaya Optimalisasi Peran Keluarga Dimasa Pandemi Covid-19 Dalam Pemberian Asi Eksklusif. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 5(September), 3056–3073.
- WHO. (2023). *Sukses menyusui*. 1–5.
- Wulandari, P., Menik, K., & Khusnul, A. (2018). Peningkatan Produksi ASI Ibu Post Partum melalui Tindakan Pijat Oksitosin. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia [JIKI]*, 2(1), 33. <https://doi.org/10.31000/jiki.v2i1.1001>