



Pelatihan Pijat Oksitosin Sebagai Upaya Meningkatkan Pengetahuan Kader Kesehatan dan Ibu Hamil

Indah Christiana¹, Nurul Eko Widiyastuti², Diana Kusumawati³

^{1,2}Pendidikan Profesi Bidan, STIKES Banyuwangi

³Pendidikan Profesi Ners STIKES Banyuwangi

Indahchristiana84@gmail.com

ABSTRAK

Persentase ASI eksklusif di Indonesia menurun dari 69,7% pada 2021 menjadi 67,96% di 2022. Salah satu alasan yang membuat sulit untuk mencapai target cakupan ASI eksklusif adalah kelancaran produksi ASI yang terhambat atau bahkan tidak keluar. Salah satu alasan mengapa ibu tidak memberikan ASI adalah karena produksi ASI yang tidak lancar. Salah satu metode mengatasi ketidaklancaran produksi ASI yaitu melakukan pijat *oksitosin*. Pelatihan pijat *oksitosin* ini dilakukan pada tanggal 15 Maret 2024 di Kelurahan Kemiren Banyuwangi. Sasaran pada pengabdian masyarakat yaitu kader kesehatan sejumlah 20 orang dan 8 ibu hamil. Sebelum dan sesudah pelatihan dilakukan test untuk mengetahui pengetahuan kader dan ibu hamil tentang ASI eksklusif. Terdapat peningkatan pengetahuan, nilai rata-rata sebelum pelatihan adalah 31, sementara setelah pelatihan diberikan, terjadi kenaikan sebesar 52 poin sehingga mencapai 83. Pelatihan pijat *oksitosin* bisa sangat membantu para kader kesehatan dalam meningkatkan jumlah ibu yang memberikan ASI eksklusif. Selain menjadi kesempatan untuk bertukar informasi, pelatihan ini juga bisa menjadi sarana kolaborasi antar komunitas. Oleh karena itu, disarankan untuk mengembangkan program pelatihan serupa bagi para kader kesehatan di berbagai wilayah, terutama di daerah yang mengalami penurunan dalam praktik pemberian ASI eksklusif.

Kata Kunci: Kader Kesehatan, Pengetahuan, Pijat Oksitosin

ABSTRACT

The rate of exclusive breastfeeding in Indonesia dropped from 69.7% in 2021 to 67.96% in 2022. This exclusive breastfeeding coverage target is difficult to achieve, one factor is the irregularity in the production of breast milk or even does not come out. Difficulties in the process of expressing breast milk can lead to mothers choosing not to breastfeed their babies. One method to address fluctuations in breast milk supply is by performing an oxytocin massage. This massage training was carried out on March 15 2024 in Kemiren Village, Banyuwangi. The targets for community service are 20 health cadres and 8 pregnant women. Before and after the training, tests were performed to assess the understanding of cadres and pregnant women about exclusive breastfeeding. The knowledge level showed an improvement, with the average score prior to the training standing at 31, while the average score rose 52 points to 83 after the training was given. Oxytocin massage training can optimize the role of cadres in increasing breast milk coverage. Apart from that, it can be a forum for sharing information with each other and between communities so that it is hoped that It is important to enhance the development and education of oxytocin massage for health cadres for health cadres in other areas, especially those in areas where problems are found in decreasing coverage of exclusive breastfeeding.

Keywords: Health Cadre, Knowledge, Oxytocin Massage

DOI: <https://doi.org/10.54832/judimas.v3i1.362>

Pendahuluan

Air Susu Ibu (ASI) menjadi sumber nutrisi terbaik untuk bayi khusus selama awal bulan kehidupannya (Bakara & Susanti, 2019). WHO telah menyarankan bahwa memberikan

ASI eksklusif pada bayi yang berusia 0 hingga 6 bulan sangatlah penting. Salah satu hambatan dalam mencapai target pemberian ASI adalah keluarnya ASI yang terhambat. Persentase ASI eksklusif di Indonesia pada tahun 2022 menunjukkan penurunan menjadi 67,96% dari angka 69,7% pada tahun sebelumnya, sementara di Jawa Timur persentasenya pada 2022 turun menjadi 73,3% dari angka 73,6% pada tahun sebelumnya (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur, 2022). Data BPS 2023, di Jawa Timur pada tahun 2023 sebanyak 72,58% mengalami kenaikan dari tahun 2022 sebesar 69,72%. Sedangkan di Kabupaten Banyuwangi cakupan ASI Eksklusif sebanyak 89,4% pada tahun 2021 (Dinas Kesehatan Kabupaten Banyuwangi, 2023). Kesulitan dalam mengeluarkan ASI dapat menjadi faktor yang menghambat seseorang dalam menyusui bayinya dengan lancar, sehingga diperlukan upaya untuk merubah kebiasaan buruk di masyarakat, seperti memberikan makanan tambahan sebelum bayi berusia 6 bulan, yang dapat mengganggu proses menyusui. Penting untuk memberikan bantuan kepada ibu dalam meningkatkan kelancaran ASI dengan memperkenalkan berbagai metode yang dapat membantu dalam proses menyusui (Nurainun & Susilowati, 2021).

Salah satu metode mengatasi gangguan produksi ASI ialah melalui penerapan teknik pijat oksitosin. Oksitosin, hormon yang penting untuk menyusui, dapat dilepaskan secara alami melalui stimulasi pada puting susu atau pijatan lembut pada punggung ibu saat bayi menyusui. Pijatan ini dapat membantu ibu merasa lebih tenang, rileks, dan meningkatkan ikatan emosional dengan bayinya, memudahkan pelepasan oksitosin dan keluarnya ASI (Ibrahim, 2021). Pijat oksitosin ialah teknik pijat yang dimulai dari tulang leher hingga tulang punggung bagian atas untuk merangsang produksi hormon prolaktin dan oksitosin setelah proses kelahiran. Pijatan ini bertujuan merangsang respons oksitosin yang memicu keluarnya ASI secara alami serta meningkatkan hormon oksitosin yang memberikan efek menenangkan pada ibu (Wulandari et al., 2018).

Di Desa Kemiren, masalah umum yang sering dihadapi oleh ibu menyusui adalah kesulitan dalam memastikan kelancaran pemberian ASI pada periode seribu hari pertama kehidupan bayi, sehingga pemberian ASI tidak mencapai potensi penuhnya. Ibu yang menyusui mengklaim kekurangan ASI (sindrom defisiensi ASI) yang menyebabkan mereka memberi MP-ASI sebelum bayi mencapai 6 bulan. Langkah yang bisa diambil dengan memberikan pelatihan kepada kader posyandu agar lebih mahir dalam berhubungan dengan kelompok ibu, khususnya yang sedang dalam masa postpartum. Dengan melatih mereka

dalam menggunakan pijatan oksitosin pada ibu pasca melahirkan, diharapkan para kader mampu memberikan pendidikan mengenai teknik pijatan tersebut kepada ibu-ibu pasca melahirkan guna meningkatkan kelancaran produksi ASI agar meningkatkan jumlah bayi yang mendapat ASI Eksklusif (Septiani & Ridwan, 2018).

Metode Pelaksanaan

Pengabdian masyarakat ini menggunakan metode pelatihan dimana di dalamnya mencakup pemberian materi, diskusi dan praktik tentang pijat oksitosin. Proses ini melibatkan tahap persiapan, pelaksanaan, dan penutup. Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 15 Maret 2024 bertempat di balai desa Kemiren, dimulai pukul 09.00 WIB hingga selesai, sasarannya kader kesehatan di wilayah desa Kemiren sejumlah 20 orang dan ibu hamil sejumlah 8 orang. Peralatan dan bahan yang dibutuhkan termasuk *leaflet*, *kuesioner*, *bolpoint*, minyak (pelumas) atau *baby oil*.

1. Persiapan:

- a. Mengajukan proposal ke PPPM STIKES Banyuwangi.
- b. Mengurus perijinan yang diperlukan.
- c. Berkoordinasi mengenai jadwal, lokasi, dan target kegiatan dengan pihak terkait.
- d. Menyiapkan peralatan dan bahan.

2. Pelaksanaan:

Pelatihan pijat oksitosin ini dilakukan pada kader kesehatan dan ibu hamil di desa Kemiren.

- a. Pelaksanaan *pre test*.
- b. Memberikan materi tentang pengertian, manfaat, komposisi ASI, konsekuensi bagi bayi yang tidak mendapatkan asi dan cara pemberian asi yang benar serta materi pijat oksitosin.
- c. Diskusi dan sesi tanya jawab tentang materi yang dipresentasikan.
- d. Mendemonstrasikan dan mensimulasikan teknik pijat *oksitosin*.
- e. Kader mendemonstrasikan ulang pijat oksitosin pada ibu hamil.
- f. Pelaksanaan *post test*.
- g. Data dari hasil pre dan post test yang sudah terkumpul akan dilakukan analisis untuk mengetahui apakah ada perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan pelatihan.

3. Penutup:

Kegiatan diakhiri dengan pemberian *door prize* serta sesi foto bersama.

Hasil dan Pembahasan

1. Hasil

Tabel 1. Karakteristik Umum Responden

Variabel	Jumlah	Prosentase
Umur		
< 20 tahun	0	0%
20-35 tahun	25	89%
> 35 tahun	3	11%
Pendidikan		
Rendah	2	7%
Menengah	26	93%
Tinggi	0	0%
Pekerjaan		
Tidak bekerja	27	96%
Swasta	0	0%
Wiraswasta	1	4%
PNS	0	0%

Dari tabel 1 diatas dapat disimpulkan bahwa hampir seluruhnya responden berusia 20-35 tahun sejumlah 25 orang (89%), dan tingkat pendidikan menengah (SMP/SMA) sejumlah 26 (93%), serta tidak bekerja (IRT) sebanyak 27 responden (96%).

Tabel 2. Hasil Pre Test dan Post Test

Variabel	Nilai Rata-Rata	Nilai Min - Max	Peningkatan (Point)
Pre Test	31	20 - 50	
Post Test	83	70 - 100	52

Dari tabel 2 dapat disimpulkan rata-rata, sebelum pelatihan 31, tetapi setelah pelatihan, nilainya meningkat sebesar 52 poin menjadi 83.

2. Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat tentang pelatihan pijat oksitosin yang diikuti oleh 20 kader dan 8 ibu hamil. Hasil evaluasi kegiatan didapatkan pengetahuan kader dan ibu hamil mengalami peningkatan sebesar 52 point. Pada saat proses pelatihan kader dan ibu hamil terlihat antusias yang dibuktikan dengan ada beberapa kader dan ibu hamil yang bertanya tentang ASI Eksklusif. Di akhir kegiatan semua kader dan ibu hamil melakukan demonstrasi pijat oksitosin untuk meningkatkan keterampilan tetapi masih dengan bimbingan.

Pijat *oksitosin* ialah teknik yang digunakan untuk membantu meningkatkan produksi ASI dengan cara merangsang *hormon prolaktin* dan *oksitosin* setelah persalinan. Teknik ini melibatkan pemijatan di sepanjang tulang belakang dan tulang rusuk kelima-keenam, yang bertujuan untuk merangsang produksi hormon-hormon tersebut guna memperlancar keluarnya ASI. Selain itu, pijatan ini juga bermanfaat untuk meredakan stres pada ibu dan meningkatkan rasa tenang sehingga produksi ASI dapat lebih optimal. Cara melakukan pijat payudara untuk meningkatkan produksi ASI dengan teknik *oksitosin* (Pawestri et al., 2023), (Hidayati & Hanifah, 2019), (Fasiha et al., 2020) :

- a. Melepas pakaian atas ibu.
- b. Ibu kemudian miring ke kanan atau kiri, memeluk bantal, tapi ada 2 opsi lain yakni telungkup di meja.
- c. Pasang handuk.
- d. Mengoleskan *baby oil* pada kedua telapak tangan.
- e. Memijat kedua sisi tulang belakang ibu dengan dua tangan, letakkan ibu jari menunjuk ke depan. Identifikasi area tulang belakang leher dengan menemukan bagian yang menonjol, yang disebut sebagai *processus spinosus/cervical vertebrae*.
- f. Tekan dengan kuat kedua sisi tulang belakang sambil membuat gerakan melingkar kecil menggunakan 2 ibu jari.
- g. Saat yang sama, pijat kedua sisi tulang belakang dari atas ke bawah, mulai dari leher sampai ke tulang belikat (2 hingga 3 menit).
- h. Lakukan pijatan sebanyak tiga kali.
- i. Bersihkan bagian belakang ibu menggunakan kain lap yang sudah dibasahi air hangat dan dingin bergantian.

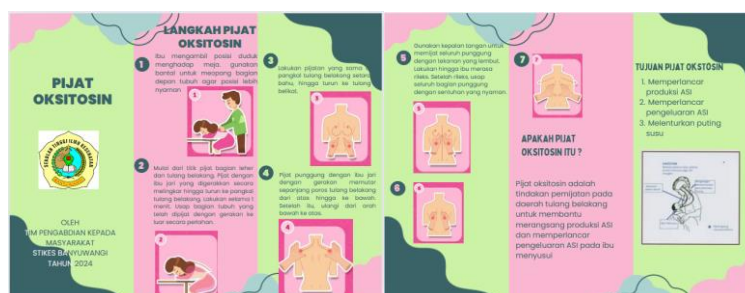
Pelatihan pijat oksitosin ini sangat penting dikarenakan di Desa Kemiren masih ada ibu menyusui yang tidak mau memberikan ASI nya dengan alasan pekerjaan, tidak keluar ASI, usia ibu, asupan nutrisi yang tidak memadai, serta faktor psikologis seperti stres, kegelisahan, kemarahan, atau kesedihan, kurangnya dukungan dari keluarga atau pasangan, serta faktor budaya yang dapat memengaruhi persepsi seorang ibu terhadap pemberian ASI, termasuk kurangnya pemahaman tentang pentingnya kolostrum.

Peningkatan partisipasi kader dalam meningkatkan tingkat penerimaan ASI eksklusif adalah suatu upaya pengabdian kepada masyarakat guna meningkatkan kontribusi kader untuk memperbaiki kesehatan ibu dan anak. Tujuan jangka panjangnya

mengurangi *mortalitas* ibu dan balita yang cukup tinggi di Indonesia. Ini sejalan dengan upaya pemerintah untuk meningkatkan kemandirian masyarakat dalam menangani isu kesehatan, serta untuk meningkatkan tingkat kesehatan masyarakat secara umum, terutama dalam kalangan ibu dan anak balita. Kegiatan ini dimaksudkan memberdayakan masyarakat dalam mengurus kesehatan ibu dan anak sebelum mereka pergi ke layanan kesehatan agar penanganan bisa dilakukan lebih cepat (Isrowiyatun Daiyah et al., 2020). Selama pelaksanaan pengabdian ini audience sangat antusias mengikuti dibuktikan dengan beberapa kader dan ibu hamil yang bertanya dan mereka dengan senang melakukan demonstrasi pijat oksitosin sesuai dengan bimbingan pemateri.



Gambar 1. Kader dan Ibu Hamil mendemonstrasikan pijat oksitosin



Gambar 2. Media Edukasi Yang Digunakan

Hambatan yang terjadi selama melakukan pengabdian masyarakat ini yaitu tidak semua ibu hamil yang berada di desa Kemiren dapat hadir, dan ruangan yang digunakan untuk pengabdian berada di balai desa Kemiren yang mana merupakan ruangan terbuka dan terletak dipinggir jalan raya sehingga sedikit bising.

Kesimpulan

Setelah diberikan pelatihan tentang pijat *oksitosin* terdapat peningkatan pengetahuan kader kesehatan turut serta mendukung keberhasilan pemberian ASI Eksklusif bagi bayi.

Namun, ada batasan dalam kegiatan penyuluhan ini di mana hanya berlangsung selama 2 hari saja dan belum mempertimbangkan retensi daya ingat kader kesehatan, sehingga penting untuk dilakukan pemberian pelatihan berulang bagi kader. Pelatihan ini sangat penting dalam mendukung kader dalam upaya peningkatan pemberian ASI. Ini juga sebagai *platform* untuk bertukar informasi dan pengetahuan antara anggota masyarakat. Oleh karena itu, diperlukan pengembangan dan pelatihan lebih lanjut mengenai teknik pijat oksitosin bagi para kader kesehatan di berbagai wilayah, terutama di daerah yang menghadapi tantangan dalam meningkatkan tingkat pemberian ASI eksklusif. Pijat oksitosin dapat digunakan sebagai intervensi alternatif terkait masalah laktasi. Kader perlu mengajarkan teknik pijat oksitosin kepada pasien dan suami, supaya suami lebih berperan serta dalam mendukung program pemberian ASI Eksklusif.

Ucapan Terima Kasih

Tim Pengabdian Masyarakat mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya pada Ketua STIKES Banyuwangi dan Ketua PPPM atas kesempatan yang diberikan pada tim kami untuk menjalankan program ini, dan tak lupa pula Kepala Desa Kemiren atas ijin dan fasilitas yang disediakan dalam mendukung pengabdian ini mengenai pelatihan pijat oksitosin untuk kader dan ibu hamil ini dapat terlaksana dengan baik.

Daftar Pustaka

- Bakara, D. M., & Susanti, E. (2019). The Effect Of Oxytocin Massage Method Using Lavender Essential Oils On The Smooth Production Of Breast Milk At Mother Postpartum In Rejang Lebong Regency. *1st International Conference on Inter-Professional Health Collaboration (ICIHC 2018)*.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Banyuwangi. (2023). *Profil Kesehatan Kabupaten Banyuwangi Tahun 2022*.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur. (2022). *Profil Kesehatan Jatim 2022*. <https://dinkes.jatimprov.go.id/userfile/dokumen/PROFIL%20KESEHATAN%20JATIM%202022.pdf>
- Fasiha, F., Lestaluhu, V., & Kotarumalos, S. S. (2020). Pijat Oksitosin Sebagai Upaya Optimalisasi Peran Kader Posyandu Dalam Peningkatan Cakupan ASI Eksklusif. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Progresif Humanis Brainstorming*, 3(2), 69–76. <https://doi.org/10.30591/japhb.v3i2.1750>
- Hidayati, T., & Hanifah, I. (2019). Penerapan Metode Massage Endorphin Dan Oksitosin Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Bayi 0-6 Bulan Di Desa Gading



- Kabupaten Probolinggo. *Journal of Health Sciences*, 12(1), 30–38.
<https://doi.org/10.33086/jhs.v12i1.772>
- Ibrahim, F. (2021). Penerapan Pijat Oksitosin dan Marmet untuk Meningkatkan Produksi ASI Ibu Nifas. *Journal Midwifery Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Gorontalo*, 6(2), 73. <https://doi.org/10.52365/jm.v6i2.317>
- Isrowiyatun Daiyah, Magdalena, Megawati, & Norlaila Sofia. (2020). Pelatihan Teknik Pijat Perah Dan Teknik Pijat Oksitoksin Pada Kader Di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Astambul. *Ekobis Abdimas : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 92–97.
<https://doi.org/10.36456/ekobisabdimas.1.2.3024>
- Nurainun, E., & Susilowati, E. (2021). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Nifas: Literature Review. *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*, 7(1), 20–26.
- Pawestri, Rachmawati, A., & dkk. (2023). Pemberdayaan Kader dalam Manajemen Penatalaksanaan ASI Eksklusif dengan Pijat Oksitosin, Pijat Endorpin dan Nutrisi Ibu Hamil. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan*, 5(2), 35–43.
- Septiani, R., & Ridwan, M. (2018). Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Kader Kesehatan Melalui Penyuluhan dan Pelatihan Teknik Komplementer Pijat Oksitosin. *Jurnal Masyarakat Mandiri (JMM)*, 2(1), 59–65.
- 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>