

## **EDUKASI PRAKTIK PIJAT OKSITOSIN SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN PRODUKSI ASI**

Dinni Randayani<sup>1</sup>, Legina Anggraeni<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Sarjana & Pendidikan Profesi Bidan/ Universitas Binawan  
Jl. Kalibata Raya No 23-25 Jakarta Timur  
Dinni\_randayani@gmail.com

### **Abstract**

*Low oxytocin levels can trigger various problems, such as difficulty breastfeeding, postpartum depression, and difficulty bonding with the baby, which will have an impact on reducing breastfeeding. Lack of breastfeeding for babies can increase the risk of babies experiencing stunting. Efforts to increase oxytocin levels are made to support the health of mothers and babies. The coverage of exclusive breastfeeding in DKI Jakarta for six-month-old babies is 65.63%. One way to overcome irregularities in breast milk production is by doing an oxytocin massage. Oxytocin massage is a safe and effective massage technique to stimulate the production of the hormone oxytocin. The aim of this community service activity is to provide education to mothers of babies about the practice of oxytocin massage, which can help increase breast milk production in babies. The method used is education about oxytocin massage through counseling and the practice of oxytocin massage. This activity was attended by 30 participants, consisting of mothers with babies 0–6 months and health cadres. This activity will be carried out in the Cililitan area, Kramat Jati District, East Jakarta, in 2023. The results of the community service activities that have been carried out are increasing participants' knowledge about the effectiveness of oxytocin massage.*

**Keywords** : *Oxytocin massage, Breast milk, production*

### **Pendahuluan**

Air Susu Ibu (ASI) eksklusif didefinisikan sebagai pemberian ASI tanpa suplementasi makanan maupun minuman lain. Memberikan ASI selama enam bulan pertama kehidupan seorang anak merupakan bagian dari pelaksanaan standar emas pemberian makanan bayi dan anak yang direkomendasikan WHO dan UNICEF. Asi mengandung zat gizi lengkap yang dibutuhkan oleh seorang bayi dengan memberikan ASI saja sudah cukup untuk memenuhi kebutuhan zat gizi bayi dibawah usia enam bulan. Pemberian ASI pada bayi kurang dari enam bulan dapat menurunkan resiko bayi mengalami *stunting*. Anak yang mendapatkan ASI cenderung memiliki kemampuan kognitif yang lebih baik dan beresiko lebih rendah untuk mengalami obesitas dan penyakit tidak menular saat dewasa. Dengan pemberian ASI mampu memperlambat ikatan emosional antara ibu dan anak, sehingga diharapkan akan menjadi anak dengan ketahanan pribadi yang mampu mandiri (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023). ASI yang diberikan secara eksklusif selama 6 bulan pertama kehidupan dapat mencukupi nutrisi bayi untuk tumbuh dan berkembang karena ASI kaya akan kolostrom, protein, laktosa ASI sebagai karbohidrat diserap lebih baik dibandingkan dengan yang terdapat

padasusu formula.

Persentase pemberian ASI eksklusif bayi usia 0-6 bulan menunjukkan tren yang positif dari tahun ke tahun. Tahun 2023, persentase bayi umur 0-6 bulan yang menerima ASI eksklusif adalah 73,97%. Angka ini naik dari tahun 2021 71,58 % dan tahun 2022 72,04%. Provinsi Jawa Tengah memiliki persentase ASI eksklusif paling tinggi 80,20% sedangkan Provinsi Gorontalo adalah provinsi dengan persentase ASI eksklusif paling rendah 55,11% (Badan Pusat Statistik, 2023). Peningkatan pemberian Asi pada bayi usia di bawah enam bulan ini masih belum sesuai dengan target Kementerian Kesehatan dimana target pemberian Asi eksklusif di Indonesia sebesar 80%.

Faktor penyebab kegagalan dalam pemberian Asi eksklusif pada bayi salah satunya disebabkan pengetahuan ibu tentang pemberian Asi yang masih kurang, hal ini menyebabkan hambatan untuk pemberian Asi eksklusif (Ejje et al., 2021). Pemahaman yang kurang menimbulkan pemikiran bahwa dengan memberikan Asi pada bayi mengakibatkan perubahan penampilan fisik seperti payudara terasa kendur, penambahan berat badan, hal tersebut lebih sering dirasakan, terutama pada ibu usia muda, lebih banyak khawatir tentang efek pemberian ASI terhadap perubahan

penampilan tubuh. Beberapa penyebab kegagalan menyusui secara eksklusif lainnya adalah tempat kerja yang kurang menyediakan fasilitas menyusui, sumber informasi yang diterima oleh ibu masih kurang, adanya praktik budaya oleh anggota keluarga atau lingkungan setempat serta kurang optimalnya dukungan dari tenaga kesehatan (Wijaya et al., 2022).

Keadaan psikologi seorang ibu yang menyusui dapat mempengaruhi produksi ASI terutama pada 1 minggu pertama setelah melahirkan. Ibu yang baru melahirkan sangat wajar mengalami stres karena kurang istirahat. Adanya perasaan ketidakmampuan dalam memberikan ASI menjadi faktor penyebab sindrom ASI kurang (Juanita, 2016). Ketidacukupan produksi ASI menjadi salah satu alasan ibu untuk penghentian pemberian ASI, karena ibu merasa dirinya tidak mempunyai kecukupan produksi ASI untuk memenuhi kebutuhan bayi dan mendukung kenaikan berat badan bayi (Rahayu, Dwi, 2015). Kurangnya rangsangan hormon prolactin dan oksitosin menyebabkan penurunan produksi dan pengeluaran ASI pada hari-hari pertama setelah melahirkan yang berpengaruh terhadap kelancaran dan produksi ASI. Salah satu cara untuk mengatasi ketidaklancaran produksi ASI dengan melakukan pemijatan pada daerah tulang belakang leher, punggung atau sepanjang tulang belakang (*vertebrae*) sampai tulang *costae* kelima sampai keenam. Pengeluaran ASI dipengaruhi oleh produksi dan volume ASI. Volume ASI dipengaruhi oleh hormon *prolactin* sementara pengeluaran ASI dipengaruhi oleh hormon oksitosin. Pijat oksitosin bisa membantu ibu dalam menurunkan hormon kortisol atau hormon stres. Memijat punggung secara rutin membantu memengaruhi saraf perifer yang bisa mengurangi nyeri. Selain itu, pijatan ini juga melancarkan aliran darah ke seluruh jaringan tubuh. Ini membuat tubuh ibu lebih rileks dan menurunkan kadar stres.

Secara fisiologis, pijat oksitosin melalui *neurotransmitter* akan merangsang medulla oblongata dengan mengirim pesan ke hipotalamus di *hipofise posterior*. Hal tersebut merangsang refleksi oksitosin atau *refleks let down* untuk mensekresi hormon oksitosin ke dalam darah. Dengan diberikan pijat oksitosin akan lebih memperlancar produksi ASI pada ibu menyusui dan juga memberikan kenyamanan

pada ibu.

Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan edukasi pada ibu yang memiliki bayi dan balita tentang praktik pijat oksitosin yang dapat membantu meningkatkan produksi ASI.

### Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada bulan Januari 2023 di wilayah kelurahan Cililitan Kecamatan Kramat Jati Jakarta Timur. Peserta dalam kegiatan ini adalah ibu yang memiliki bayi 0-6 bulan dan kader kesehatan sejumlah 30 peserta. Proses kegiatan pengabdian dilaksanakan dengan memberikan edukasi tentang manfaat dari kegiatan pijat oksitosin dilanjutkan dengan praktik pijat oksitosin yang dilakukan pada ibu yang menyusui bayi. Kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta terhadap pijat oksitosin. Kegiatan pengabdian masyarakat diawali dengan melakukan perijinan untuk pelaksanaan kegiatan, setelah mendapatkan perijinan kegiatan dilanjutkan dengan melakukan pendataan untuk menetapkan peserta dari kegiatan pengabdian. Pelaksanaan kegiatan dengan menggunakan 2 tahap. Tahap pertama yaitu pemberian edukasi pengetahuan seputar pijat oksitosin, sebelumnya peserta kegiatan dilakukan survei awal pada peserta melalui *pre test* untuk mengetahui sejauh mana peserta mengetahui tentang pijat oksitosin kemudian dilanjutkan dengan pemberian materi terkait pijat oksitosin. Pada tahap kedua dilakukan praktik demonstrasi pijat oksitosin pada ibu yang memiliki bayi dengan menggunakan peralatan *baby oil*, handuk, dan bantal yang digunakan untuk menyokong tubuh agar ibu merasa lebih nyaman. Setelah dilakukan demonstrasi peserta dari kegiatan melakukan *redemonstrasi* pada ibu yang memiliki bayi untuk melakukan pijat oksitosin. Diskusi dan tanya jawab dilakukan pada sesi pemberian materi dan demonstrasi. Peserta sangat semangat dan antusias dalam mengikuti kegiatan pengabdian Masyarakat ini. Kegiatan diakhiri dengan sesi *post test* pada materi pijat oksitosin yang sudah disampaikan.

### Hasil dan Pembahasan

Dari hasil evaluasi yang telah dilakukan didapatkan bahwa pada *pre test* mayoritas

responden kurang mengetahui tentang manfaat dari pijat oksitosin, setelah dilakukan pemberian edukasi tentang pijat oksitosin didapatkan hasil adanya peningkatan pengetahuan pada peserta dapat dilihat dari tabel dibawah ini :

Tabel 1  
Pengetahuan Peserta Tentang Pijat Oksitosin

| Pengetahuan Sebelum Penyuluhan | %  | Sesudah Penyuluhan | %   |
|--------------------------------|----|--------------------|-----|
| Baik                           | 5  | 26                 | 87  |
| Cukup                          | 7  | 4                  | 13  |
| Kurang                         | 18 | -                  | -   |
| Total                          | 30 | 30                 | 100 |

Dari tabel 1.1 pengetahuan peserta sebelum dilakukan kegiatan penyuluhan tentang pijat oksitosin mayoritas berpengetahuan kurang sebesar 60%, Setelah kegiatan penyuluhan diberikan pengetahuan responden mengalami peningkatan dimana mayoritas responden berpengetahuan baik sebesar 87%. Dokumentasi kegiatan dapat dilihat pada gambar dibawah ini :



Gambar 1  
Kegiatan Pengabdian

Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan adalah adanya peningkatan pengetahuan dan pemahaman pada peserta tentang pijat oksitosin, peserta lebih memahami cara melakukan pijat oksitosin karena langsung dilakukan praktik pemijatan oksitosin. Semakin sering dilakukan pemijatan oksitosin, produksi kadar hormon prolaktin ibu semakin meningkat sehingga dapat meningkatkan produksi ASI.

Hasil penelitian menyatakan bahwa pijat oksitosin lebih efektif dilakukan sehari dua kali pada pagi. Pijat oksitosin yang dilakukan sehari

dua kali mampu meningkatkan produksi ASI pada ibu post partum (Biancuzzo, 2002).

Penelitian yang dilakukan oleh Suhertusi pada tahun 2019 didapatkan hasil adanya peningkatan volume ASI sesudah diberikan pijat oksitosin. Pengeluaran ASI dipengaruhi oleh produksi dan volume. Volume ASI dipengaruhi oleh hormon prolaktin sementara pengeluaran dipengaruhi oleh hormon oksitosin. Pijatan pada tulang belakang akan membuat tenang, rileks, meningkatkan ambang rasa nyeri dan mencintai, sehingga hormon oksitosin keluar dan ASI pun cepat keluar.

Pijatan oksitosin ini berfungsi untuk merangsang reflex oksitosin atau reflex *let down*, selain itu untuk meningkatkan hormon oksitosin yang dapat menenangkan ibu, sehingga ASI dapat keluar dengan sendirinya Pijat oksitosin merupakan pijatan yang dilakukan didaerah punggung belakang (*cervical vertebrae*) yang tujuannya adalah untuk merangsang hormone produksi ASI (Prolaktin dan Oksitosin).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Hadianti menunjukkan bahwa kolostrum yang keluar pada hari pertama setelah persalinan menunjukkan hasil yang lebih banyak pada ibu yang melakukan pijat oksitosin daripada ibu yang tidak melakukan pijat oksitosin (Hadianti, 2016).

Pijat oksitosin dan endorfin mempengaruhi produksi ASI yang dilakukan pada ibu yang menyusui, sehingga dapat mengoptimalkan berat badan bayi (Hidayati, 2019). Ibu menyusui yang mendapatkan pijatan oksitosin pada punggung akan memiliki kadar hormon oksitosin yang lebih tinggi dibandingkan dengan yang tidak mendapatkan pijatan oksitosin (Chaves et al., 2013).

Pemberian edukasi penting sekali diberikan pada masyarakat luas khususnya pada ibu hamil maupun ibu yang memiliki bayi. Kegiatan edukasi dapat meningkatkan pengetahuan ibu nifas terhadap pijat oksitosin dalam meningkatkan kelancaran produksi ASI meningkat menjadi 85 % dari hasil pretest 40,5 % (Fatrin et al., 2022). Melalui edukasi pijat oksitosin akan memberikan pemahaman yang baik pada peserta kegiatan pengabdian masyarakat.

## Kesimpulan

Pemberian edukasi tentang pijat oksitosin menambah pemahaman pengetahuan dan keterampilan peserta dalam mengatasi masalah pemberian ASI pada bayi. Sosialisasi pijat oksitosin dan kampanye pemberian ASI pada bayi dapat dilakukan secara langsung pada ibu yang memiliki bayi dan kader kesehatan. Pijat oksitosin diharapkan dapat menjadi salah satu materi wajib yang diberikan pada kelas kehamilan/ *prenatal class*, sehingga dapat mengimplementasikan pijat oksitosin sebagai salah satu cara untuk meningkatkan produksi ASI.

Keterbatasan pada waktu pelaksanaan menjadikan kegiatan ini perlu dikembangkan lagi dengan melakukan kegiatan pelatihan yang menghadirkan suami dan keluarga lainnya dalam kegiatan pengabdian masyarakat berikutnya agar dapat meningkatkan peran serta keluarga dalam pemberian pijat oksitosin.

## Daftar Pustaka

- Badan Pusat Statistik. (2023). *Profil Statistik Kesehatan Tahun 2023* (Volume 7 2).
- Biancuzzo, M. (2002). *Breastfeeding the Newborn: Clinical Strategies for Nurses*, (2th ed). (2nd ed.). Mosby.
- Chaves et al. (2013). Role of Oxytocin in Energy Metabolism. *Elsevier Journal Peptides*, 45, 9–14.  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0196978113001538?via%3Dihub>
- Ejie, I. L., Eleje, G. U., Chibuzor, M. T., Anetoh, M. U., Nduka, I. J., Umeh, I. B., Ogbonna, B. O., & Ekwunife, O. I. (2021). A systematic review of qualitative research on barriers and facilitators to exclusive breastfeeding practice in sub-Saharan African countries. *International Breastfeeding Journal*, 16(1), 1–13. <https://doi.org/10.1186/s13006-021-00380-6>
- Fatrin, 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>
- Hadianti, N. D. (2016). Pijat Oksitosin dan Frekuensi Menyusui Berhubungan dengan Waktu Pengeluaran Kolostrum pada Ibu Post Sectio Caesarea di RS Kota Bandung. *Journal Ners And Midwifery Indonesia*, 4, 148–156.  
<https://ejournal.almaata.ac.id/index.php/JNK/article/view/255/334>
- Hidayati, T. (2019). Penerapan Metode Massage Endorpin dan Oksitosin Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Bayi 0-6 Bulan Di Desa Gading Kabupaten Probolinggo. *Journal Health of Science*, 12, 30–38.  
<https://journal2.unusa.ac.id/index.php/JHS/issue/view/49/23>
- Juanita, F. (2016). Peningkatan Durasi pemberian ASI Pada Ibu Post Partum Melalui Relaksasi Autogenic Training. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 19, 24–32.  
[https://jki.ui.ac.id/index.php/jki/article/view/430/pdf\\_215](https://jki.ui.ac.id/index.php/jki/article/view/430/pdf_215)
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Rahasia Anak Berkembang Optimal dan Tidak Mudah Sakit: Beri ASI Eksklusif dan Pola Asuh Tepat*.  
<https://www.kemkes.go.id/article/view/18082100002/rahasia-anak-berkembang-optimal-dan-tidak-mudah-sakit-beri-asi-eksklusif-dan-pola-asuh-tepat.html>
- Rahayu, Dwi, et al. (2015). Produksi ASI Dengan Intervensi Acupresure Point For Lactation dan Pijat Oksitosin. *Journals of Ners*, 10.  
<https://repository.unair.ac.id/62680/1/1852-3860-1-SM.pdf>
- Wijaya, W., Pendidikan, P., Bidan, P., Profesi, P., Citra, S., & Belitung, D. B. (2022). Hambatan Pemberian ASI Eksklusif Pada Ibu Menyusui (*Barrier Exclusive Breastfeeding on Breastfeeding Mother*). 6(1), 1–9.  
<https://journal.mbunivpress.or.id/index.php/midwiferyandproduction>