

Efektivitas Pijat Oksitosin untuk Meningkatkan Produksi ASI sebagai Upaya Mewujudkan Nifas Sehat dan Bahagia

Ika Fitria Ayuningtyas¹, Lutfi Hidiyaningtyas², Dwi Kartika Rukmi³

¹Kebidanan (D-3), Fakultas Kesehatan, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, Indonesia

²Farmasi (S-1), Fakultas Kesehatan, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, Indonesia

³Profesi Ners, Fakultas Kesehatan, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, Indonesia

e-mail: ¹ikafitriaayuningtyas@gmail.com, ²lutfihidiyaningtys@gmail.com, ³kartikarukmi@gmail.com

ABSTRAK. Kesadaran akan pentingnya pemberian ASI eksklusif kepada bayi telah meningkat di kalangan orang tua. Namun, beberapa tantangan masih dihadapi, salah satunya adalah ketidakmampuan ibu untuk menyusui hingga bayi berusia enam bulan. Faktor penyebabnya sering kali terkait dengan minimnya pemahaman ibu mengenai teknik menyusui yang tepat, termasuk metode untuk mendukung produksi ASI secara optimal. Tujuan pengabdian meningkatkan produksi ASI melalui pijat oksitosin. Metode yang digunakan terbagi menjadi 3 yaitu *pretest*, pemberian materi tentang pijat oksitosin dilanjutkan demonstrasi pijat oksitosin dan terakhir *posttest*. Hasil yang didapatkan sebanyak 36 orang responden yang 100% berpengetahuan baik. Hasil *posttest* menunjukkan ada kenaikan skor pengetahuan sebanyak 16.66% dibandingkan *pretest*, suami/keluarga mau mensimulasikan pijat oksitosin setelah diberikan demonstrasi oleh bidan. Pengabdi berharap pijat oksitosin tetap diberikan oleh suami/keluarga dirumah selama 2-3 menit setiap hari.

KATA KUNCI: pijat oksitosin; produksi ASI; nifas; sehat; bahagia

ABSTRACT. Awareness of the importance of exclusive breastfeeding has increased among parents. However, several challenges remain, one of which is the inability of mothers to breastfeed until their babies are six months old. This is often attributed to mothers' lack of understanding of proper breastfeeding techniques, including methods to support optimal breast milk production. The purpose of the community service program is to increase breast milk production through oxytocin massage. The method used is divided into three stages: a pretest, providing material on oxytocin massage, followed by an oxytocin massage demonstration, and finally a posttest. The results obtained were 36 respondents, 100% of whom had good knowledge. The posttest results showed a 16.66% increase in knowledge scores compared to the pretest. Husbands/family members were willing to simulate oxytocin massage after being given a demonstration by the midwife. The community service program hopes that husbands/family members will continue to provide oxytocin massage at home for 2-3 minutes every day.

KEYWORDS: oxytocin message; breast milk production; postpartum; healthy; happy

1. Pendahuluan

Bayi yang mendapatkan ASI sesuai dengan standar emas makanan bayi terbukti memiliki IQ yang lebih tinggi dan performa yang lebih baik, yang berarti mereka memiliki pekerjaan dan gaji yang layak. Ini jelas berkorelasi dengan tujuan SDG nomor 4, yaitu menjamin pemerataan Pendidikan [1]. ASI yang diberikan secara eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan dapat memenuhi kebutuhan nutrisi bayi untuk pertumbuhan dan perkembangan [2]. Badan Penelitian dan Kualitas Layanan Kesehatan memeriksa bukti ini secara menyeluruh (1): Tidak memberikan ASI kepada bayi dikaitkan dengan risiko penyakit menular yang lebih tinggi, seperti otitis media, gastroenteritis, dan pneumonia. Mereka juga lebih rentan terhadap obesitas pada masa kanak-kanak, diabetes tipe 1 dan tipe 2, leukemia, dan sindrom kematian bayi mendadak (SIDS). Kegagalan menyusui bagi ibu

dikaitkan dengan risiko kanker payudara pramenopause, kanker ovarium, kenaikan berat badan gestasional, diabetes tipe 2, dan sindrom metabolik bagi ibu [3].

Sebagian besar orang tua telah menyadari betapa pentingnya memberikan ASI kepada bayinya, tetapi ada banyak hambatan di masyarakat. Salah satunya adalah kegagalan ibu untuk menyusui anaknya sampai usia enam bulan. Hal ini karena ibu belum memahami sepenuhnya cara menyusui yang benar, termasuk metode dan cara mendapatkan ASI [4]. Hasil penelitian Juniar (2023) menunjukkan bahwa sebagian besar ibu bekerja di kantor dan sebagian besar tidak memiliki dukungan suami. Selain itu umur, paritas, pendidikan, dan pengetahuan yang rendah merupakan faktor yang mempengaruhi kegagalan ASI eksklusif [5]. Menurut penelitian yang diterbitkan dalam *Journal of Korean Academy of Nursing*, memijat payudara dengan benar selama 30 menit dalam waktu sepuluh hari setelah melahirkan dapat membantu proses ASI berjalan lancar. Selain itu, memijat payudara dengan benar juga dapat membantu merasa lebih santai dan nyaman. Ibu juga dapat melakukan pijat oksitosin, yang dilakukan di sepanjang tulang belakang untuk meningkatkan produksi ASI [6].

Pijat oksitosin adalah pemijatan pada daerah punggung mulai dari costae (tulang rusuk) ke 5-6 memanjang kedua sisi tulang belakang sampai ke scapula (tulang belikat). Ini akan mempercepat kerja saraf parasimpatis, yaitu saraf yang berpangkal pada medula oblongata dan pada daerah sacrum medula spinalis. Oksitosin juga merangsang kontraksi sel-sel otot polos yang melingkari duktus laktiferus kelenjar mammae. Pijat oksitosin merupakan upaya paling sederhana yang dapat dilakukan untuk melancarkan produksi ASI, selain mudah juga dilakukan dimanapun asal menjaga privasi dan dapat dilakukan oleh suami maupun keluarga karena peran keluarga sangatlah penting dalam keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Kegiatan ini terbagi dalam beberapa tahap yaitu pengabdi/dosen akan memberikan penjelasan terkait pijat oksitosin yang sebelumnya diawali dengan *pretest* dan dilanjutkan mendemonstrasikan pijat oksitosin kepada suami/keluarga ibu setelah melahirkan, kemudian suami/keluarga mensimulasikan pijat oksitosin di depan pengabdi dan diakhiri dengan *posttest*.

2. Metode

Berikut merupakan tahapan kegiatan pengabdian meliputi:

2.1. Tempat dan waktu pengabdian: Klinik Puri Adisty bulan Agustus-November 2024

2.2. Subyek: suami/keluarga ibu nifas sebanyak 36 orang

2.3. Pelaksanaan:

2.3.1. Tahap 1: melakukan *pretest*,

2.3.2. Tahap 2: memberikan materi tentang pijat oksitosin dilanjutkan demonstrasi kepada suami/keluarga yang istrinya melahirkan di klinik

2.3.3. Tahap 3: evaluasi dan *posttest*

2.4. Penyusunan laporan

3. Hasil dan Pembahasan

Pengabdian ini dilaksanakan dalam beberapa tahapan yaitu *pretest*, materi dan demonstrasi pijat oksitosin, evaluasi dan *posttest*.

Tahap 1 *pretest*: responden mengerjakan beberapa soal terkait pijat oksitosin

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Pengetahuan suami/keluarga (*pretest*)

Umur	Jawaban benar		Jawaban salah	
	f	%	f	%
Pengertian pijat oksitosin	36	100.00	0.00	0.00
Lokasi pemijatan oksitosin	28	77.78	8.00	22.22
Lama waktu pelaksanaan pijat oksitosin	36	100.00	0.00	0.00
Manfaat pijat oksitosin	36	100.00	0.00	0.00
Pelaksana pijat oksitosin	36	100.00	0.00	0.00

Sumber: data primer (diolah 2024)

Berdasarkan tabel diatas didapatkan bahwa semua suami/keluarga berpengetahuan baik, hanya saja pada pernyataan lokasi pemijatan oksitosin yang nilainya paling rendah.

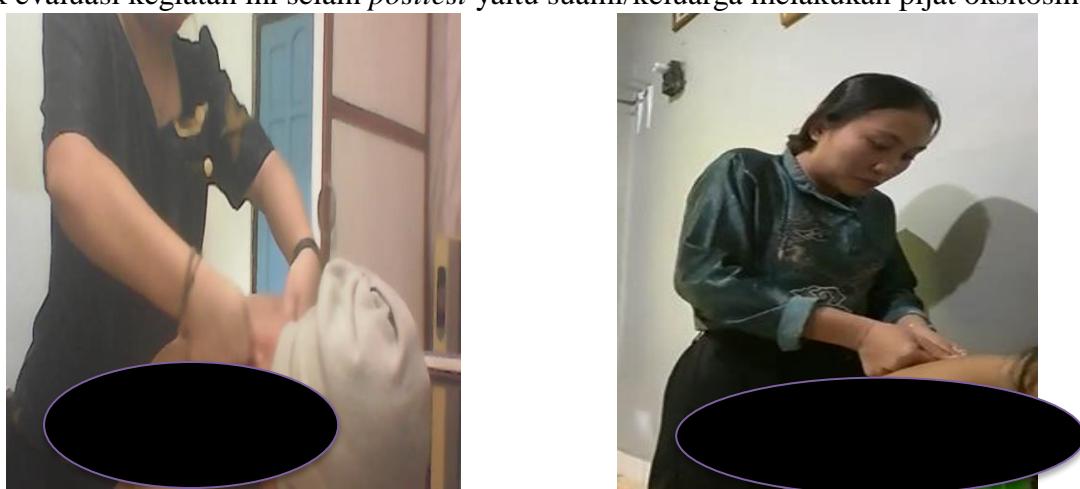
Tahap 2 pemberian materi tentang pijat oksitosin meliputi pengertian, lokasi pemijatan, lama waktu melakukan pijat oksitosin, manfaat dan siapa yang melakukan pijat oksitosin, dilanjutkan dengan demonstrasi cara melakukan pijat oksitosin



Gambar 1 Pemberian materi dan demonstrasi pijat oksitosin

Tahap 3 melakukan evaluasi dan *posttest*

Bentuk evaluasi kegiatan ini selain *posttest* yaitu suami/keluarga melakukan pijat oksitosin



Gambar 2 Evaluasi pijat oksitosin

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Pengetahuan suami/keluarga (*posttest*)

Pernyataan	Jawaban benar		Jawaban salah	
	f	%	f	%
Pengertian pijat oksitosin	36	100	0	0
Lokasi pemijatan oksitosin	34	94.44	2	5.56
Lama waktu pelaksanaan pijat oksitosin	36	100	0	0
Manfaat pijat oksitosin	36	100	0	0
Pelaksana pijat oksitosin	36	100	0	0

Sumber: data primer 2024

Berdasarkan tabel diatas didapatkan bahwa semua suami/keluarga berpengetahuan baik, pada pernyataan lokasi pemijatan oksitosin yang nilainya paling rendah namun ada peningkatan dibandingkan saat *pretest* sebanyak 6 orang (16.66%).

Tabel 3 Pengetahuan suami/keluarga tentang pijat oksitosin (pre dan post)

Kategori	Frekuensi	Percentase (%)
Meningkat	6	16.67
Tetap	30	83.33
Menurun	0	0.00
Jumlah	36	100.00

Sumber: data primer 2024

Berdasarkan tabel diatas didapatkan bahwa mayoritas pengetahuan tetap sebanyak 30 orang (83.33%) karena semua suami/keluarga sudah berpengetahuan baik (skor pengetahuan ≥ 80).

Perilaku seseorang merupakan sebuah proses yang dinamis dan berulang. Banyak faktor yang mempengaruhi antara lain pengetahuan dan sikap. Pengetahuan sendiri dipengaruhi oleh umur, pendidikan, pengalaman, dan jenis kelamin. Semakin bertambah umur seseorang maka semakin banyak informasi yang diperoleh. Umur juga berpengaruh pada daya tangkap seseorang sehingga pengetahuan yang diperoleh semakin baik. Begitu pula dengan semakin tinggi pendidikan maka semakin tinggi pula pengetahuan yang dimiliki. Sehingga perilaku yang didasari oleh pengetahuan yang baik akan lebih langgeng daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan yang baik [7]. Secara psikologis, ibu nifas mudah marah dan sedih. Sebagian besar ibu yang baru melahirkan sering merasa diabaikan oleh orang yang dicintainya, yang menyebabkan kecemasan dan akhirnya stres [8]. Menurut Ray Wagiu Basrowi, seorang peneliti dari Divisi Kedokteran Kerja Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia (FKUI), ibu harus selalu merasa bahagia saat menyusui. Selain suami, kebahagiaan juga berasal dari mertua. Karena kebahagian ibu sangat memengaruhi jumlah dan kualitas ASI yang dapat dihasilkan [9]. Ibu membutuhkan dukungan keluarga saat menyusui, terutama suami. Keluarga sangat penting untuk keberhasilan pemberian ASI karena kesulitan menyusui dini dan kurangnya dukungan dapat menyebabkan produksi ASI terhambat dan jumlah ASI yang keluar tidak cukup. Namun, dukungan keluarga kepada ibu nifas dapat membuatnya yakin dan percaya diri bahwa dia mampu memberikan ASI yang cukup untuk bayinya. Ibu menjadi lebih kuat, senang, dan nyaman dengan tugas barunya setelah melahirkan [10].

Hasil pengabdian menunjukkan bahwa edukasi dan demonstrasi pijat oksitosin efektif meningkatkan pengetahuan suami/keluarga sebagai pendukung utama keberhasilan proses menyusui. Pada hasil *posttest*, hampir seluruh responden ($\geq 94\%$) menunjukkan pemahaman yang sangat baik pada aspek pengertian, manfaat, lama pelaksanaan, hingga siapa yang berhak melakukan pijat oksitosin. Peningkatan ini tampak pada Tabel 3, di mana 16,67% responden mengalami peningkatan pengetahuan setelah intervensi, sementara 83,33% tetap berada pada kategori baik. Temuan ini

menunjukkan bahwa sebagian responden mengalami perubahan positif setelah diberikan edukasi dan demonstrasi langsung.

Peningkatan ini dapat dijelaskan melalui teori dukungan sosial yang dikemukakan oleh House (1981), yang menegaskan bahwa “*social support influences health by providing emotional, informational, and instrumental assistance that shapes a person's ability to cope with stress.*” Dalam konteks menyusui, dukungan informasional dan instrumental yang diberikan oleh keluarga, terutama suami, terbukti memiliki pengaruh signifikan terhadap keberhasilan ibu dalam menyusui. Hasil pengabdian ini juga selaras dengan teori self-efficacy menyusui yang dikemukakan oleh Dennis (2003), di mana ia menyatakan bahwa “*mothers with strong social support exhibit higher breastfeeding self-efficacy and are more likely to continue breastfeeding successfully.*” Dengan meningkatnya pengetahuan suami melalui edukasi pijat oksitosin, ibu akan merasa lebih tenang, percaya diri, dan terbantu secara fisik maupun emosional, sehingga memungkinkan kelancaran proses menyusui.

Pijat oksitosin merupakan teknik penting dalam meningkatkan refleks let-down dan kelancaran pengeluaran ASI. Varney (2007) secara jelas menjelaskan bahwa “*oxytocin massage stimulates the release of the hormone oxytocin which enhances the let-down reflex and promotes milk flow.*” Hal ini selaras dengan hasil pengabdian di mana keluarga yang telah diberikan edukasi mengalami peningkatan pemahaman pada hampir seluruh aspek yang dinilai. Penelitian sebelumnya oleh Rahayu (2019) menunjukkan bahwa “pijat oksitosin terbukti meningkatkan produksi ASI secara signifikan pada ibu postpartum yang mengalami hambatan pengeluaran ASI.” Hal ini menunjukkan bahwa edukasi tentang pijat oksitosin bukan hanya meningkatkan pengetahuan keluarga, tetapi juga berpotensi meningkatkan praktik dukungan keluarga terhadap ibu menyusui di rumah. Selain itu, penelitian Suryani (2020) menekankan peran penting suami dalam proses menyusui, di mana ia menyatakan bahwa “suami memiliki peranan penting sebagai pendamping utama ibu selama masa menyusui, terutama dalam memberikan dorongan emosional dan bantuan fisik.” Hal ini sejalan dengan hasil pengabdian yang menegaskan bahwa suami yang memiliki pengetahuan lebih baik tentang pijat oksitosin dapat memberikan bentuk dukungan instrumental langsung yang berdampak pada kenyamanan ibu.

Peningkatan pengetahuan yang terlihat setelah demonstrasi pijat oksitosin juga didukung oleh penelitian Lestari & Widodo (2018), yang menyatakan bahwa “metode demonstrasi lebih efektif dibandingkan ceramah karena mampu memberikan pengalaman belajar langsung yang memperkuat pemahaman peserta.” Temuan ini sangat relevan dengan metode intervensi yang digunakan, di mana visualisasi dan praktik langsung terbukti lebih mudah dipahami, khususnya pada aspek teknis seperti lokasi pijat oksitosin. Dengan demikian, hasil pengabdian ini menegaskan bahwa edukasi dan demonstrasi pijat oksitosin merupakan strategi efektif untuk meningkatkan kapasitas keluarga dalam mendukung ibu menyusui. Keluarga yang memiliki pengetahuan baik mampu memberikan dukungan emosional dan fisik yang diperlukan untuk meningkatkan refleks let-down, meredakan ketegangan, serta memperlancar produksi ASI. Dukungan keluarga yang kuat telah terbukti meningkatkan keberhasilan ASI eksklusif, sebagaimana ditegaskan oleh Fitriani (2021) yang menyatakan bahwa “ibu yang mendapatkan dukungan keluarga yang optimal memiliki kemungkinan tiga kali lebih besar untuk berhasil memberikan ASI eksklusif.” Peningkatan pengetahuan keluarga setelah edukasi dan demonstrasi pijat oksitosin memberikan kontribusi signifikan terhadap upaya peningkatan keberhasilan menyusui. Intervensi ini layak diterapkan secara luas dalam program posyandu, kelas ibu menyusui, maupun layanan kebidanan di fasilitas kesehatan.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat disimpulkan bahwa kegiatan berhasil karena suami/keluarga berkenan untuk mendukung ibu nifas menuju keberhasilan menyusui lewat pemberian pijat oksitosin. Pengabdi berharap pijat oksitosin tetap diberikan oleh

suami/keluarga dirumah selama 2-3 menit setiap hari. Pengabdi perlu melakukan studi mendalam dapat menggali hambatan, motivasi, dan persepsi keluarga sehingga program edukasi dapat lebih disesuaikan dengan kebutuhan nyata. Pengabdi juga perlu melihat apakah keluarga benar-benar menerapkan pijat oksitosin secara rutin setelah edukasi, serta bagaimana dampaknya terhadap keberhasilan menyusui jangka panjang.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kami haturkan kepada Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta dan Klinik Pratama Puri Adisty yang telah membantu proses pengabdian ini sehingga terselesaikan dengan baik.

Daftar Pustaka

- [1] IDAI, “Dampak dari tidak menyusui di Indonesia,” 2016. [Online]. Available: <https://www.idai.or.id/artikel/klinik/asi/dampak-dari-tidak-menysuui-di-indonesia>
- [2] T. Sembiring, “ASI Eksklusif,” 2022. [Online]. Available: https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1046/asi-eksklusif
- [3] A. Stuebe, “Resiko tidak menyusui bagi ibu dan bayi,” 2009. [Online]. Available: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov.translate.goog/pmc/articles/PMC2812877>
- [4] U. Roesli, *Panduan Inisiasi Menyusu Dini plus ASI Eksklusif*. Jakarta: Pustaka Bunda, 2012.
- [5] F. Juniar **et al.**, “Faktor-faktor yang mempengaruhi ketidakberhasilan ASI eksklusif pada ibu menyusui,” 2023. [Online]. Available: <https://ejournal2.undip.ac.id/index.php/jrkm/article/download/18811/9903>
- [6] S. Rosyida, “Tips rangsang ASI keluar setelah melahirkan,” 2022. [Online]. Available: https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1140/tips-rangsang-asi-keluar-setelah-melahirkan
- [7] Darsini **et al.**, “Pengetahuan: artikel review,” *Jurnal Keperawatan*, vol. 12, no. 1, 2019. [Online]. Available: <https://ejournal.lppmdianhusada.ac.id/index.php/jk/article/download/96/89>
- [8] Ningrum, “Faktor-faktor psikologis yang mempengaruhi postpartum blues,” *PSYMPATHIC*, vol. 4, no. 2, pp. 205–218, 2017. [Online]. Available: <https://journal.uinsgd.ac.id/index.php/psy/article/viewFile/1589/1363>
- [9] Basrowi, “Riset HCC ungkap 56 persen ibu Indonesia tak bahagia saat menyusui anak,” 2022. [Online]. Available: <https://nasional.news/56-persen-ibu-indonesia-tak-bahagia-saat-menysuui-anak/>
- [10] Ramadani, “Dukungan keluarga sebagai faktor dominan keberhasilan menyusui eksklusif,” *Jurnal MKMI*, vol. 13, no. 1, 2017. [Online]. Available: <https://journal.unhas.ac.id/index.php/mkmi/article/view/1580/889>
- [11] C. L. Dennis, “The Breastfeeding Self-Efficacy Scale: Psychometric Assessment of the Short Form,” *J. Obstet. Gynecol. Neonatal Nurs.*, vol. 32, no. 6, pp. 734–744, 2003.
- [12] A. Fitriani, “Hubungan dukungan keluarga dengan keberhasilan ASI eksklusif,” *J. Kesehat. Reprod.*, vol. 12, no. 1, pp. 45–52, 2021.
- [13] J. S. House, *Work Stress and Social Support*. Addison-Wesley, 1981.
- [14] W. Lestari and A. Widodo, “Efektivitas metode demonstrasi dalam edukasi kesehatan maternal,” *J. Bidan Indones.*, vol. 9, no. 2, pp. 87–94, 2018.
- [15] S. Rahayu, “Pengaruh pijat oksitosin terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu postpartum,” *J. Kebidanan Nusantara*, vol. 5, no. 1, pp. 12–18, 2019.
- [16] N. Suryani, “Peran suami dalam keberhasilan pemberian ASI eksklusif,” *J. Ilmu Kesehat. Masy.*, vol. 15, no. 2, pp. 101–110, 2020.
- [17] H. Varney, *Varney’s Midwifery*, 4th ed. Jones and Bartlett Publishers, 2007.