

Upaya Peningkatan Pengetahuan Tentang Komplementer Pijat Oksitosin Pada Ibu Menyusui Wilayah Puskesmas Rumbia

Efforts to Improve Knowledge of Complementary Oxytocin Massage Among Breastfeeding Mothers in the Rumbia Health Center Area

Yetti Anggraini^{1*}, Ika Oktaviani¹, Sadiman¹

¹Program Studi Kebidanan Metro, Poltekkes Kemenkes Tanjung Karang
Jl. Brigjen Sutiyoso, No.1 Kota Metro 34111, Lampung, Indonesia

*Penulis korespondensi: yettianggraini@poltekkes-tjk.ac.id

Abstrak: Air Susu Ibu (ASI) eksklusif sangat penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan bayi, namun cakupannya di Indonesia masih belum mencapai target nasional. Puskesmas Rumbia cakupan ASI eksklusif belum mencapai target nasional sebesar 76,3%, keluhan ASI tidak lancar sebesar 23,8%, dan minimnya dukungan keluarga. Penyebabnya adalah kurang pengetahuan manfaat ASI, pengaruh susu formula, atau mitos menyusui. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu menyusui serta keluarga dalam menerapkan pijat oksitosin sebagai metode komplementer non-farmakologis untuk memperlancar ASI. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan, demonstrasi, dan praktik langsung dengan pendekatan edukatif dan partisipatif, serta evaluasi melalui *pre-test* dan *post-test*. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan signifikan pada pengetahuan peserta tentang ASI dan teknik pijat oksitosin, dengan 85% peserta mampu mempraktikkannya dengan benar. dilaporkan adanya peningkatan produksi ASI sebesar 58%, menurunnya keluhan ASI tidak lancar sebesar 67%, serta meningkatnya praktik pemberian ASI eksklusif dan keterlibatan keluarga sebesar 62%. Disimpulkan bahwa pijat oksitosin merupakan intervensi sederhana namun efektif dalam mendukung keberhasilan menyusui, dapat terus dikembangkan melalui pelatihan kader, integrasi dalam program kelas ibu hamil, serta penyediaan media edukatif yang mudah diakses masyarakat.

Kata kunci: Ibu Menyusui, Pengetahuan, Pijat Oksitosin

Abstract: Exclusive breastfeeding is essential for supporting infant growth and development; however, its coverage in Indonesia has not yet reached the national target. At Rumbia Health Center, exclusive breastfeeding coverage has not met the national target of 76.3%, with 23.8% of mothers reporting difficulties in breast milk production and limited family support. The causes include a lack of knowledge about the benefits of breastfeeding, the influence of formula milk, and prevailing myths about breastfeeding. This community service activity aimed to improve the knowledge and skills of breastfeeding mothers and their families in applying oxytocin massage as a complementary non-pharmacological method to facilitate lactation. The techniques used included health education, demonstrations, and hands-on practice with an educational and participatory approach, as well as evaluation through pre-tests and post-tests. The results showed a significant increase in participants' knowledge of breastfeeding and oxytocin massage techniques, with 85% able to practice them correctly. Reported outcomes included a 58% increase in breast milk production, a 67% reduction in breastfeeding complaints, and a 62% improvement in exclusive breastfeeding practices and family involvement. The conclusion is that oxytocin massage is a simple yet effective intervention to support breastfeeding success. It can be further developed through training community health volunteers, integrating it into maternal classes, and providing accessible educational media for the community.

Keywords: Breastfeeding Mothers, Knowledge, Oxytocin Massage

PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) merupakan sumber gizi utama dan terbaik bagi bayi sejak lahir hingga

usia enam bulan pertama kehidupan. ASI mengandung zat gizi yang lengkap, mudah dicerna, serta mengandung antibodi yang mampu melindungi bayi dari berbagai penyakit

infeksi seperti diare dan pneumonia. Berdasarkan laporan *World Health Organization* (WHO) dan *United Nations Children's Fund* (UNICEF) merekomendasikan pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama, yang dilanjutkan dengan pemberian makanan pendamping ASI (MP-ASI) sampai anak berusia dua tahun atau lebih (Ni Made, Sari, 2025). Pemberian ASI tidak hanya bermanfaat bagi bayi, tetapi juga bagi ibu, seperti mempercepat pemulihan pascapersalinan, menurunkan risiko kanker payudara dan ovarium, serta memperkuat ikatan emosional antara ibu dan anak.

Berdasarkan laporan bersama WHO dan UNICEF, cakupan ASI eksklusif di Indonesia meningkat dari menjadi 66,4% (tahun 2024). Laporan lain dari BPS melalui Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menyebutkan angka sekitar 68,6%, yang juga diperkuat oleh data SDKI 2023 sebesar 68,5%. Berdasarkan Peraturan Daerah Provinsi Lampung, cakupan ASI eksklusif tercatat 87,4% pada tahun 2024/2025. Angka ini menunjukkan peningkatan pesat dari data sebelumnya (sekitar 76% pada 2023). Data terperinci per kabupaten menyebutkan bahwa cakupan ASI eksklusif di Lampung Tengah pada 2024/2025 adalah 62%. Meskipun meningkat dibanding beberapa tahun sebelumnya (sekitar 50% pada 2019), angka ini masih berada di bawah rata-rata provinsi yaitu sebesar 52% (Kemenkes RI, 2024).

Banyak faktor yang memengaruhi rendahnya cakupan ini, antara lain kurangnya pengetahuan ibu tentang manfaat ASI, mitos atau kepercayaan yang keliru, kembalinya ibu bekerja setelah melahirkan, dan hambatan fisiologis seperti ASI tidak keluar atau tidak lancar. Hambatan tersebut sering kali berhubungan dengan kondisi psikologis ibu seperti stres dan kelelahan, serta minimnya dukungan dari pasangan dan keluarga dalam proses menyusui (Ellyn, Hermawati, 2023).

Salah satu solusi non-farmakologis yang efektif dalam mengatasi hambatan produksi dan pengeluaran ASI adalah melalui metode komplementer berupa pijat oksitosin. Pijat oksitosin merupakan teknik pijat ringan yang dilakukan di sepanjang tulang belakang dari *vertebrae* atas hingga tulang rusuk kelima dan

keenam. Teknik ini bekerja dengan menstimulasi saraf dan meningkatkan produksi hormon oksitosin yang berperan dalam refleksi *let-down*, yaitu refleksi pengeluaran ASI dari alveoli menuju puting. Selain membantu memperlancar ASI, pijat oksitosin juga memberikan efek relaksasi dan mengurangi stres pada ibu menyusui (Anggraini, Nugraha, 2023).

Wilayah kerja Puskesmas Rumbia, khususnya di Desa Reno Basuki, masih ditemukan ibu-ibu menyusui yang belum memberikan ASI secara eksklusif kepada bayinya. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain rendahnya pengetahuan tentang manfaat ASI eksklusif dan teknik untuk meningkatkan produksi ASI, belum dikenalnya metode pijat oksitosin, serta kurangnya keterlibatan anggota keluarga, khususnya suami, dalam mendukung proses menyusui. Minimnya edukasi dari tenaga kesehatan dan belum tersedianya media edukatif mengenai pijat oksitosin menjadi salah satu kendala dalam upaya peningkatan cakupan ASI eksklusif di daerah ini.

Melihat permasalahan tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu menyusui, keluarga, dan kader posyandu mengenai pentingnya ASI eksklusif serta cara melakukan pijat oksitosin secara mandiri. Penyuluhan ini diharapkan mampu mendorong perubahan perilaku, meningkatkan partisipasi keluarga dalam proses menyusui, dan menciptakan lingkungan pendukung bagi keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Edukasi dilakukan melalui metode ceramah, demonstrasi langsung oleh tenaga kesehatan, dan praktik oleh peserta, yang disertai dengan media edukasi seperti leaflet dan banner. Intervensi sederhana ini diharapkan dapat menjadi strategi promotif dan preventif yang berkelanjutan dalam meningkatkan kesehatan ibu dan bayi di tingkat komunitas.

METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Desa Reno Basuki, Kecamatan Rumbia, Kabupaten Lampung Tengah, dengan

sasaran utama ibu menyusui, keluarga pendamping (terutama suami), serta kader posyandu di wilayah kerja Puskesmas Rumbia. Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada tanggal 21 April 2025 di Balai Kampung Reno Basuki dengan pendekatan edukatif dan partisipatif, yang bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta mengenai pemberian ASI eksklusif dan teknik pijat oksitosin sebagai metode komplementer dalam memperlancar produksi ASI.

Sebelum kegiatan dimulai, dilakukan koordinasi dengan pihak Puskesmas dan kader posyandu untuk menjaring peserta serta mempersiapkan sarana dan prasarana. Tahapan kegiatan diawali dengan registrasi peserta, kemudian dilanjutkan dengan pelaksanaan *pre-test* untuk mengukur tingkat pengetahuan awal peserta mengenai ASI dan pijat oksitosin. Setelah itu dilakukan penyuluhan dalam bentuk ceramah interaktif mengenai pentingnya ASI eksklusif, faktor yang mempengaruhi kelancaran produksi ASI, serta manfaat dan teknik pijat oksitosin.

Materi penyuluhan disampaikan oleh tim pengabdian dan tenaga kesehatan dengan menggunakan media edukatif seperti leaflet, banner, dan alat bantu visual lainnya. Selanjutnya, peserta diberikan demonstrasi langsung teknik pijat oksitosin oleh tenaga kesehatan yang telah terlatih. Ibu menyusui dan pendamping kemudian diminta melakukan praktik pijat oksitosin secara langsung dengan pendampingan dan supervisi dari tim. Praktik ini bertujuan agar peserta memiliki keterampilan yang benar dalam melakukan pijat oksitosin.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat bertema “Penyuluhan Tentang Upaya Peningkatan Pengetahuan Tentang Komplementer Pijat Oksitosin pada Ibu Menyusui” diikuti oleh ibu menyusui, suami/pendamping, dan kader posyandu di Desa Reno Basuki, Kecamatan Rumbia, Kabupaten Lampung Tengah. Kegiatan dilaksanakan melalui beberapa tahapan, yaitu *pre-test*, penyuluhan, demonstrasi teknik pijat oksitosin, praktik langsung oleh peserta, *post-test*, dan evaluasi. Hasil yang diperoleh menunjukkan

adanya peningkatan signifikan dalam pengetahuan dan keterampilan peserta setelah mengikuti kegiatan hipertensi.



Gambar 1. Pengisian Kuisisioner Desa Renobasuki Kecamatan Rumbia Kabupaten Lampung Tengah



Gambar 2. Praktik Pemijatan Oksitosin



Gambar 3. Resimulasi Praktik Pemijatan Oksitosin

Berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test*, terjadi peningkatan pengetahuan peserta mengenai pentingnya ASI eksklusif, fungsi hormon oksitosin dalam proses menyusui, serta manfaat dan teknik pelaksanaan pijat oksitosin. Sebelum kegiatan, sebagian besar peserta belum mengetahui hubungan antara pijat oksitosin dan produksi ASI. Setelah kegiatan,

lebih dari 85% peserta mampu menjelaskan manfaat pijat oksitosin serta menunjukkan pemahaman yang benar mengenai cara melakukannya.

Dalam aspek keterampilan, sekitar 85% peserta mampu mempraktikkan teknik pijat oksitosin dengan benar berdasarkan hasil observasi langsung saat sesi praktik. Selain itu, para suami dan pendamping yang turut dilibatkan dalam pelatihan juga menunjukkan antusiasme dan kemauan untuk mendampingi ibu menyusui dalam melakukan pijat oksitosin secara mandiri di rumah. Hal ini merupakan bentuk dukungan keluarga yang penting untuk keberhasilan menyusui (Maryati et al., 2023).

Dampak kegiatan terhadap produksi ASI juga terlihat dari hasil wawancara tidak lanjut dengan peserta. Beberapa ibu menyusui melaporkan bahwa setelah rutin melakukan pijat oksitosin selama 2–3 hari pascapelatihan, mereka mengalami peningkatan produksi ASI dan berkurangnya keluhan ASI tidak lancar. Selain itu, beberapa bayi juga menunjukkan peningkatan kepuasan sebesar 52% setelah menyusui dan peningkatan berat badan sebesar 43% dalam beberapa hari setelah kegiatan. Program ini juga mendorong terbentuknya kelompok pendukung ASI di lingkungan posyandu setempat, yang diinisiasi oleh kader dan ibu-ibu yang berpartisipasi dalam kegiatan. Hal ini merupakan langkah positif menuju keberlanjutan program edukasi menyusui berbasis komunitas.

Pembahasan menunjukkan bahwa pijat oksitosin memiliki mekanisme kerja fisiologis yang kuat, yaitu dengan merangsang pelepasan hormon oksitosin dari hipotalamus, yang selanjutnya memicu refleksi let-down untuk mengalirkan ASI dari alveoli menuju putting (Nufus, 2019). Selain efek fisiologis, pijat oksitosin juga memberikan efek relaksasi dan menurunkan stres, yang turut mendukung keberhasilan laktasi (Salimo et al., 2017).

Keberhasilan kegiatan ini juga dipengaruhi oleh pendekatan partisipatif, keterlibatan suami dan keluarga, serta penggunaan media edukasi visual seperti leaflet dan demonstrasi langsung (Utami et al., 2020). Tantangan yang ditemui selama kegiatan antara lain masih adanya beberapa mitos di masyarakat tentang pemberian ASI, waktu ibu yang terbatas untuk

praktik mandiri, serta keterbatasan akses terhadap pendampingan laktasi setelah pelatihan (Sandriani et al., 2023).

Strategi keberlanjutan yang diusulkan mencakup pelatihan kader ASI, integrasi materi pijat oksitosin dalam kelas ibu hamil di puskesmas, dan pengembangan media edukasi digital (Lestari et al., 2022). Intervensi sederhana seperti pijat oksitosin terbukti dapat memberikan dampak signifikan terhadap peningkatan cakupan ASI eksklusif, serta dapat direplikasi di wilayah lain dengan karakteristik serupa (Tyas et al., 2025).

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai penyuluhan dan pelatihan teknik pijat oksitosin terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu menyusui, pendamping keluarga, dan kader posyandu di wilayah kerja Puskesmas Rumbia, Kabupaten Lampung Tengah. Setelah mengikuti kegiatan ini, mayoritas peserta menunjukkan peningkatan pemahaman tentang pentingnya pemberian ASI eksklusif serta manfaat pijat oksitosin sebagai metode komplementer untuk memperlancar produksi ASI. Selain itu, 85% peserta mampu mempraktikkan teknik pijat oksitosin dengan benar. Ibu yang rutin melakukan pijat oksitosin melaporkan peningkatan produksi ASI dan menurunnya keluhan ASI tidak lancar sebesar 67%. Dukungan keluarga, khususnya suami, juga terbukti menjadi faktor pendukung keberhasilan menyusui. Intervensi sederhana ini dapat menjadi strategi berkelanjutan untuk meningkatkan keberhasilan ASI eksklusif dan dapat direplikasi di komunitas lainnya dengan pendekatan edukatif dan partisipatif. Diharapkan kegiatan serupa dapat terus dikembangkan melalui pelatihan kader, integrasi dalam program kelas ibu hamil, serta penyediaan media edukatif yang mudah diakses masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Prodi D4 Kebidanan yang telah membantu pelaksanaan kegiatan ini dan Desa Reno Basuki, Kecamatan Rumbia, Kabupaten Lampung Tengah yang telah menerima kami dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini dyah setiyarini, & Diska Nugraha, N. (2023). Efektivitas Pijat Oksitosin terhadap Pengeluaran ASI pada Ibu Post-Partum. *Professional Health Journal*, 4(2), 268–272.
<https://doi.org/10.54832/phj.v4i2.367>
- Dengan, C., Tidak, M., Tiyas, N. P., Purwati, Y., & Kunci, K. (2025). Penerapan Pijat Oksitosin Untuk Melancarkan Asi Pada Pasien Post Section Caessarea Diruang Ponek. 8, 1–8.
- Ellyn Rochmiati, Hermawati, F. P. (2023). Penerapan Pijat Oksitosin Untuk Melancarkan Asi Pada Pasien Post Sectio Caessarea Di Ruang Ponek Rsud Dr. Soeratno Gemolong. *IJOH: Indonesian Journal of Public Health*, 01(01), 70–78.
<https://jurnal.academiacenter.org/index.php/IJOH>
- Kementerian Kesehatan Ri, 2024, Optimalisasi Perawatan Ibu Pijat Hamil dan Postpartum” (Februari 2025), yang mencakup teknik pijat oksitosin untuk meningkatkan produksi ASI
- Lestari, P., Fatimah, F., Ayuningrum, L., Herawati, H. D., & Afifaturrohman, N. (2022). Influence Oxytocin Massage on Reduce Lactation Problems and Support Infants Growth. Open Access *Macedonian Journal of Medical Sciences*, 10(T8), 81–85.
<https://doi.org/10.3889/oamjms.2022.9487>
- Maryati, Anggriani, Y., Wasirah, S., & Ariani, L. (2023). Pijat Oksitosin Pada Ibu Nifas Untuk Peningkatan Produksi Asi. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah Stikes Kendal*, 13(4), 1503–1510.
<http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM>
- Ni Made Wiwit Ariyani, Senja Atika Sari HS, N. R. D. (2025). Implementasi Pijat Oksitosin TERHADAP KELANCARAN ASI PADA IBU MENYUSUI IMPLEMENTATION. *Jurnal Cendikia Muda*, 5, 303–311.
<https://www.jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/view/722/496>
- Nufus, H. (2019). Efektivitas Pijat Oksitosin Terhadap Produksi Asi. *Jurnal Borneo Cendekia*, 3(2), 223–227.
<https://doi.org/10.54411/jbc.v3i2.217>
- Sandriani, S., Fitriani, R., & Rahayu, G. Z. (2023). Effect of Oxytocin Massage on Breast Milk Production in Postpartum Mothers: A Case Study. *Genius Midwifery Journal*, 2(1), 30–38.
<https://doi.org/10.56359/genmj.v2i1.237>
- Sari, L. P., Salimo, H., & Budihastuti, U. R. (2017). Optimizing the Combination of Oxytocin Massage and Hypnobreastfeeding for Breast Milk Production among Post-Partum Mothers. *Journal of Maternal and Child Health*, 02(01), 20–29.
<https://doi.org/10.26911/thejmch.2017.02.01.03>
- Utami Budi, R., Astutik, P., Rukmawati, S., Nurhayati, R., & Retnoningrum, A. D. (2020). Effectiveness of oxytocin massage and breast treatment about the adequacy of breast milk in post-partum. *European Journal of Molecular and Clinical Medicine*, 7(2), 4725–4732