

Peningkatan Keberhasilan ASI Eksklusif Melalui Praktek Pijat Oksitosin Bagi Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Nibong Kabupaten Aceh Utara

Syafriani¹, Siti Maimunah², Chentia Misse Issabella³

^{1,2,3} STIKES Guna Bangsa Yogyakarta, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Syafriani

E-mail: Syafriani.pkmnibong@gmail.com

Abstrak

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang akan dilaksanakan berupa edukasi kepada ibu menyusui tentang ASI eksklusif dan juga pelatihan pijat oksitosin melalui kegiatan penyuluhan berupa leaflet dan juga praktek secara langsung pijat oksitosin. Sasaran dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah ibu menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Nibong Kabupaten Aceh Utara. Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan pemberian pre test berupa kuesioner terlebih dahulu selanjutnya penyuluhan kemudian baru melakukan pendampingan akan praktek dari penyuluhan tersebut dan yang terakhir dilakukan post test berupa pengisian kuesioner pada semua ibu menyusui. Ketersediaan tenaga kader, para tenaga pembantu dalam pendokumentasian, peserta yaitu ibu menyusui, serta pejabat setempat sehingga terlaksananya kegiatan pengabdian masyarakat ini. Manfaat yang didapatkan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini antara lain dapat mengedukasi tentang ASI eksklusif dan pijat oksitosin, serta menambah pengetahuan dan wawasan kepada masyarakat khususnya ibu menyusui. Sehingga dapat meningkatkan keberhasilan dalam program ASI eksklusif.

Kata kunci – edukasi, pelatihan, ASI eksklusif, pijat oksitosin

Abstract

The community service activity to be implemented consists of education for breastfeeding mothers regarding exclusive breastfeeding, as well as training in oxytocin massage. The activity is carried out through counseling sessions using leaflets and direct hands-on practice of oxytocin massage. The target participants of this community service program are breastfeeding mothers in the working area of the Nibong Community Health Center, North Aceh Regency. The implementation of the community service activity begins with the administration of a pre-test in the form of a questionnaire. This is followed by an educational session, after which participants receive guidance and assistance in practicing the oxytocin massage as taught during the counseling. Finally, a post-test is conducted through the completion of a questionnaire by all participating breastfeeding mothers. The availability of community health cadres, supporting staff for documentation, participating breastfeeding mothers, and local officials contributes significantly to the successful implementation of this community service activity. The benefits obtained from this program include increased education on exclusive breastfeeding and oxytocin massage, as well as improved knowledge and awareness within the community, particularly among breastfeeding mothers. Consequently, this activity is expected to enhance the success of the exclusive breastfeeding program.

Keywords - education, training, exclusive breastfeeding, oxytocin massage

PENDAHULUAN

ASI eksklusif adalah pemberian Air Susu Ibu (ASI) saja kepada bayi sejak lahir sampai usia 6 bulan tanpa tambahan makanan atau minuman lain, termasuk air putih, susu formula, madu, atau jus, kecuali obat, vitamin, atau mineral yang diresepkan oleh tenaga kesehatan. (Huznan Rafid et al., 2022) Gizi merupakan salah satu aspek terpenting yang harus diperhatikan dengan seksama untuk mewujudkan populasi yang sehat, terutama pada 1.000 hari pertama kehidupan manusia. Periode ini dimulai sejak masa kehamilan hingga anak berusia dua tahun, dan dikenal sebagai “masa emas kehidupan” karena pada fase ini terjadi proses pertumbuhan dan perkembangan otak yang sangat pesat. Kecukupan gizi pada periode ini sangat menentukan kualitas kesehatan dan perkembangan anak di masa depan. Kekurangan gizi pada masa tersebut dapat menyebabkan kerusakan atau hambatan pertumbuhan yang bersifat permanen dan sulit diperbaiki di kemudian hari. Pemenuhan gizi yang optimal sejak dalam kandungan akan membantu janin tumbuh menjadi bayi yang sehat serta berkembang dengan baik di setiap tahap kehidupannya. (Oktaviasari & Nugraheni, 2020)

Salah satu faktor yang berperan dalam upaya peningkatan gizi dan kesehatan bayi adalah pemberian Air Susu Ibu (ASI). Permasalahan terkait pelaksanaan ASI eksklusif di Indonesia masih menjadi perhatian penting, terutama bagi tenaga kesehatan seperti bidan yang berperan langsung dalam edukasi dan pendampingan ibu menyusui. Meskipun cakupan pemberian ASI eksklusif pada bayi usia 0–6 bulan di Indonesia menunjukkan tren peningkatan dari tahun ke tahun, namun angka tersebut belum mencapai target nasional yang telah ditetapkan. Berdasarkan data nasional, persentase bayi yang mendapatkan ASI eksklusif baru mencapai 61,33%. (Sestu Iriami Mintaningtyas, 2022)

Untuk meningkatkan efektivitas program pemberian ASI pada bayi, salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah merangsang peningkatan produksi ASI melalui peningkatan hormon oksitosin dalam tubuh ibu. Hormon oksitosin akan meningkat ketika tubuh berada dalam kondisi tenang dan nyaman. Salah satu metode untuk menciptakan rasa nyaman tersebut adalah melalui pijat oksitosin. (Bunga Dhiang Anggraini et al., 2024) Secara konsep, pijat oksitosin merupakan teknik pemijatan yang dilakukan di sepanjang tulang belakang (vertebrae) hingga tulang rusuk kelima dan keenam (costae V–VI). Selain memberikan efek relaksasi, pijat ini juga membantu meningkatkan sekresi hormon oksitosin yang berperan dalam merangsang kontraksi sel-sel mioepitel pada kelenjar payudara, sehingga aliran dan produksi ASI menjadi lebih lancar. (Lubis & Angraeni, 2021)

Beberapa faktor yang menyebabkan masih rendahnya pemberian ASI eksklusif antara lain adalah belum optimalnya kegiatan edukasi, sosialisasi, advokasi, serta kampanye mengenai pentingnya ASI, disertai dengan rendahnya kesadaran ibu akan manfaat ASI eksklusif dan kurangnya dukungan dari lingkungan sekitar dalam pelaksanaannya, upaya untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin pada ibu setelah melahirkan tidak hanya dapat dilakukan dengan memeras ASI, tetapi juga melalui berbagai tindakan seperti perawatan dan pemijatan payudara, menjaga kebersihan puting, sering menyusui meskipun ASI belum keluar, melakukan inisiasi menyusui dini, menyusui secara teratur, serta pijat oksitosin. (Widiya Ningrum et al., 2023) Pijat oksitosin sendiri berfungsi untuk menstimulasi refleksi oksitosin (refleksi let down) yang membantu pengeluaran ASI. Oleh karena itu, edukasi tentang cara melakukan pijat oksitosin bagi ibu postpartum, yang dapat dilakukan oleh kader posyandu atau anggota keluarga, menjadi langkah penting dalam mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif. 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)

Bayi yang mendapatkan Air Susu Ibu (ASI) cenderung memiliki pertumbuhan yang optimal, ditandai dengan peningkatan berat badan yang sesuai usia, perkembangan yang baik setelah masa perinatal, serta menurunnya risiko obesitas di kemudian hari. ASI bahkan dapat dianggap sebagai aset berharga bangsa, karena apabila seluruh ibu memberikan ASI kepada bayinya, maka akan menghemat devisa negara yang biasanya digunakan untuk impor susu formula. (Maki et al., 2021) Pemberian ASI juga berperan penting dalam meningkatkan kualitas generasi penerus bangsa. Tanda kecukupan ASI

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

dapat dilihat dari perilaku bayi yang tenang, tidak rewel, dan tidur dengan nyenyak. Namun, keberhasilan pemberian ASI tidak hanya bergantung pada produksi ASI itu sendiri, melainkan juga pada tingkat kenyamanan ibu saat menyusui. Salah satu cara untuk mendukung kenyamanan dan memperlancar pengeluaran ASI adalah melalui pijat oksitosin, yaitu pemijatan di area tulang belakang (vertebrae) yang membantu merangsang kerja hormon oksitosin. Dengan pijatan ini, ibu menjadi lebih rileks, merasa puas, dan hormon oksitosin dapat bekerja secara optimal dalam membantu pengeluaran ASI. (Lia Dwi Prafitri et al., 2021)

Kegiatan edukasi ini belum pernah dilaksanakan di Wilayah Kerja Puskesmas Nibong Kabupaten Aceh Utara. 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 praktek pijat oksitosin pada ibu menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Nibong Kabupaten Aceh Utara.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 27 November 2025 di Wilayah Kerja Puskesmas Nibong Kabupaten Aceh Utara dengan jumlah 25 orang ibu menyusui. Pelaksanaan pengabdian Masyarakat ini mendapatkan antusias dari ibu menyusui dengan hasil peningkatan pengetahuan yang dilihat dari hasil pretest sebelum pemberian materi dan posttest setelah pemberian materi. Pelaksanaan pengabdian selama kurang lebih 120 menit. Susunan acara kegiatan dimulai dari pembukaan, perkenalan diri tim, menyampaikan tujuan kegiatan, pretest dengan kuesioner, memaparkan materi dan diakhiri evaluasi dan pengisian kuesioner untuk post test kepada semua peserta pengabmas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 27 November 2025 di Wilayah Kerja Puskesmas Nibong Kabupaten Aceh Utara dengan jumlah 25 orang ibu menyusui. Hasil pengabdian masyarakat yang telah dilakukan adalah sebagai berikut :

Tabel 1.

Pengetahuan Ibu menyusui tentang ASI eksklusif dan Pijat oksitosin di Wilayah Kerja Puskesmas Nibong Kabupaten Aceh Utara

No.	Pengetahuan	Baik		Cukup		Kurang		Jumlah	
		F	%	F	%	F	%	F	%
1	Pretest	5	20	7	28	13	52	25	100
2	Posttest	17	68	5	20	3	12	25	100

Berdasarkan tabel 5.1 dapat diketahui bahwa ada peningkatan secara signifikan pengetahuan tentang ASI eksklusif dan Pijat oksitosin di Wilayah Kerja Puskesmas Nibong Kabupaten Aceh Utara.

Pijatan oksitosin merupakan salah satu metode yang dapat dimanfaatkan untuk membantu mengoptimalkan produksi ASI yang belum mengalir dengan baik. Teknik ini dilakukan dengan memijat area di sepanjang sisi tulang belakang, terutama pada bagian sekitar tulang rusuk kelima hingga keenam, guna menstimulasi pelepasan hormon prolaktin dan oksitosin setelah persalinan. Meski demikian, tindakan ini perlu dilakukan oleh orang lain, karena ibu tidak memungkinkan untuk memijat area tersebut sendiri. (Doko et al., 2019)

Kurangnya rangsangan hormon oksitosin kerap menjadi salah satu alasan mengapa pengeluaran ASI pada hari pertama setelah melahirkan tidak berjalan optimal. Hormon ini memegang peran penting dalam memperlancar pengaliran ASI, sehingga sebagian ibu pascapersalinan membutuhkan upaya tambahan untuk merangsang keluarnya. Dalam proses tersebut, terdapat dua aspek yang saling terkait, yaitu pembentukan dan pengeluaran ASI. Pembentukan ASI dikendalikan

oleh hormon prolaktin, sedangkan keluarnya ASI bergantung pada kerja hormon oksitosin. (Wulandari et al., 2018)

Produksi ASI dapat dinilai melalui beberapa indikator, seperti ASI yang tampak merembes dari puting, rasa tegang pada payudara sebelum menyusui, kenaikan berat badan bayi yang sesuai tahap tumbuh kembang, bayi yang tidur atau tenang selama 3–4 jam setelah menyusui, serta frekuensi berkemih yang meningkat hingga sekitar delapan kali sehari. (Perdana & Yulsardi, 2016) Untuk membantu mengatasi ketidaklancaran produksi ASI, salah satu metode yang dapat digunakan adalah pijat oksitosin. Teknik ini dilakukan dengan memberikan pijatan sepanjang tulang belakang menuju area tulang rusuk kelima hingga keenam untuk menstimulasi hormon prolaktin dan oksitosin setelah melahirkan. Pijatan tersebut berfungsi meningkatkan pelepasan oksitosin yang membuat ibu lebih tenang sehingga aliran ASI menjadi lebih baik. (Perdana & Yulsardi, 2016)

Kondisi emosional ibu sangat berpengaruh terhadap produksi ASI. Ketika ibu menyusui dalam keadaan nyaman dan rileks, pelepasan oksitosin berlangsung lebih optimal. Beberapa titik pijat dapat membantu memperlancar ASI, termasuk area di sekitar payudara – di atas puting, pada puting, dan di bawah puting – serta titik di punggung yang sejajar dengan payudara. Pijatan ini bertujuan merangsang oksitosin sehingga produksi ASI meningkat dan kenyamanan ibu terjaga. Pijatan pada punggung yang memberikan efek relaksasi juga mendukung keluarnya hormon oksitosin. (Asih, 2017)

Hasil pengabdian kepada masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas Nibong Kabupaten Aceh Utara 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 diakui sebagai salah satu pendekatan nonfarmakologis yang efektif untuk membantu meningkatkan produksi ASI sekaligus memperkuat kedekatan emosional antara ibu dan bayi. Teknik ini tidak hanya bekerja pada aspek fisiologis melalui stimulasi hormon oksitosin, tetapi juga memberikan efek ketenangan yang memperbaiki suasana hati ibu, dua hal yang saling bersinergi dalam memperlancar aliran ASI. Karena itu, penerapan pijat oksitosin dapat dipandang sebagai strategi penting dalam mendukung keberhasilan praktik ASI eksklusif di tingkat keluarga maupun masyarakat. Untuk memastikan manfaatnya dapat dirasakan secara berkelanjutan, diperlukan pemantauan dan evaluasi rutin terhadap pelaksanaan pijat oksitosin di lapangan. Upaya ini berfungsi menilai apakah teknik yang diterapkan sudah tepat, apakah ibu merasakan perubahan positif, serta apa saja kendala yang mungkin dialami. Selain itu, dukungan berupa sosialisasi yang lebih luas kepada masyarakat sangat diperlukan agar pengetahuan tentang pijat oksitosin tidak hanya berhenti pada kelompok tertentu, tetapi merata hingga ke tingkat keluarga, kader kesehatan, dan komunitas. Kolaborasi dengan tenaga kesehatan seperti bidan, perawat, dan penyuluh kesehatan juga menjadi langkah penting agar pijat oksitosin dapat diintegrasikan ke dalam program pelayanan kesehatan ibu dan anak secara formal, sehingga praktik ini memiliki landasan operasional dan dukungan profesional yang memadai.

Temuan teoritis dan hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Nibong Kabupaten Aceh Utara, turut memperkuat keyakinan bahwa pijat oksitosin berkontribusi nyata dalam meningkatkan produksi ASI dan memperluas pengetahuan ibu tentang pentingnya stimulasi oksitosin. Dalam kegiatan tersebut, ibu dan keluarga mendapatkan pemahaman mengenai cara melakukan pijat oksitosin yang benar, sehingga mereka termotivasi untuk menerapkannya selama masa nifas dan menyusui. Penerapan ini terbukti membantu merangsang pelepasan hormon oksitosin, yang pada akhirnya mendukung kelancaran produksi ASI dan meningkatkan kemungkinan keberhasilan ASI eksklusif. Dengan pendekatan yang lebih menyeluruh

meliputi edukasi, pendampingan, evaluasi, dan integrasi dalam layanan kesehatan pijat oksitosin dapat menjadi bagian penting dalam upaya memperkuat budaya menyusui dan mendukung kesehatan ibu serta bayi secara lebih luas.



Gambar 1.

Kegiatan Edukasi Pijat Oksitosin terhadap Keberhasilan ASI Eksklusif



Gambar 2.

Kegiatan Pengabdian Masyarakat

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat dapat disimpulkan bahwa Implementasi pijat oksitosin telah memberikan dampak positif dalam meningkatkan keberhasilan ASI eksklusif. Peserta menunjukkan partisipasi aktif, pemahaman yang baik tentang teknik pijat oksitosin, serta kesediaan untuk mengimplementasikan praktik tersebut dalam kehidupan sehari-hari. 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.

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. Melakukan pemantauan dan evaluasi rutin terhadap implementasi praktik pijat oksitosin di masyarakat guna memastikan keberlanjutan dan efektivitasnya dalam jangka panjang. 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

Kami mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dan kepada pihak STIKES Guna Bangsa Yogyakarta, para dosen pembimbing, serta Ketua Program Studi Magister Kebidanan atas dukungan dan arahnya. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada bidan, kader kesehatan, serta seluruh ibu menyusui sebagai peserta kegiatan yang telah memberikan partisipasi aktif sehingga program dapat terlaksana dengan lancar dan mencapai hasil yang optimal.

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>
- Huznan Rafid, M. E., Sari, J. I., Delima, A. A., Kedokteran, F., Ilmu Kesehatan, Uin, D., Makassar, A., & Biomedik, D. (2022). Perbandingan Angka Kejadian Diare Pada Anak Usia 3-5 Tahun Dengan Riwayat Pemberian Asi Eksklusif Dan Asi Non Eksklusif Di Wilayah Kerja Puskesmas Jongaya. *Jurnal Ilmiah Multi Disiplin Indonesia*, 2(1), 55–61.
- 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*.
- Maki, F., Umboh, A., & Ismanto, A. Y. (2021). Perbedaan Pemberian Asi Eksklusif Dan Susu Formula Terhadap Kejadian Diare Pada Bayi Usia 6-12 Bulan. *EJournal Keperawatan (EKp) Volume 5 Nomor 1, Februari, 2017*, 5.
- 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 Moveme. *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.
- Widiya Ningrum, N., Yuandari, E., Studi Sarjana Kebidanan, P., Kesehatan, F., Sari Mulia, U., & Studi Sarjana Terapan Promosi Kesehatan, P. (2023). Pengaruh Teknik Marmet Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu Postpartum di RSUD Pambalah Batung Amuntai. *Health Research Journal of Indonesia (HRJI)*, 1(5), 201–207.
- 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>