

**DEMONSTRASI PIJAT OKSITOSIN SEBAGAI UPAYA MELANCARKAN  
PRODUKSI ASI PADA IBU MENYUSUI DI DESA SIGULANG  
KECAMATAN PADANGSIDIMPUAN TENGGARA  
TAHUN 2023**

**Eva Yusnita Nasution<sup>1</sup>, Wiwi Wardani Tanjung<sup>2</sup>, Nurhanifah Siregar<sup>3</sup>**

<sup>1,2</sup>Program Studi Kebidanan Program Diploma Tiga STIKes Darmais Padangsidempuan

<sup>3</sup>Program Studi Kesehatan Masyarakat Program Sarjana STIKes Darmais Padangsidempuan

[evayusnitanasution@gmail.com](mailto:evayusnitanasution@gmail.com), [wiiwardani85@gmail.com](mailto:wiiwardani85@gmail.com),  
[nurhanifahsiregar90@gmail.com](mailto:nurhanifahsiregar90@gmail.com), 082272641490)

**ABSTRAK**

Pijat oksitosin merupakan salah satu untuk mengatasi masalah produksi ASI. Pijat oksitosin yaitu pemijatan pada sepanjang tulang belakang (vertebra) sampai tulang costae ke 5-ke 6 dan merupakan usaha untuk merangsang hormone prolaktin dan oksitosin setelah melahirkan (Astutik, 2015). Pijat oksitosin ini dilakukan untuk merangsang refleks oksitosin atau refleks *let down*. Selain merangsang *let down* manfaat pijat oksitosin yaitu untuk memberikan kenyamanan pada ibu, mengurangi bengkak pada payudara, mengurangi sumbatan pada ASI, merangsang pelepasan hormone oksitosin, mempertahankan produksi ASI ketika ibu dan bayi sakit. Tujuan pijat oksitosin untuk merangsang refleks oksitosin (refleks pengeluaran ASI), memperlancar ASI, memberikan kenyamanan pada ibu, mengurangi bengkak pada payudara. Pijat oksitosin ini bisa dilakukan oleh suami atau keluarga ibu menyusui. Demonstrasi pijat oksitosin bertujuan untuk menambah keterampilan ibu menyusui tentang pijat oksitosin untuk melancarkan produksi ASI sehingga ibu bisa memberikan ASI kepada bayinya. Sasaran dalam kegiatan ini adalah ibu menyusui yang berada di desa Sigulang Kecamatan Padangsidempuan Tenggara. Demostrasi pijat oksitosin ini dilakukan dengan memperagakan langsung kepada ibu menyusui sehingga ibu lebih mengerti tentang pijat oksitosin. Hasil kegiatan ini adalah ibu-ibu menyusui bisa merasakan manfaat pijat oksitosin dan bisa mengajari suami atau keluarga untuk melakukan pijat oksitosin kepada ibu menyusui.

**Kata kunci :** Ibu Menyusui, pijat oksitosin

**ABSTRACT**

*Oxytocin massage is one way to overcome breast milk production problems. Oxytocin massage is a massage along the spine (vertebrae) to the 5th-6th costae bone and is an attempt to stimulate prolactin and oxytocin hormones after childbirth (Astutik, 2015). This oxytocin massage is done to stimulate the oxytocin reflex or let down the reflex. In addition to stimulating letdown, the benefits of oxytocin massage are to provide comfort to the mother, reduce breast swelling, reduce obstruction in breast milk, stimulate the release of oxytocin hormone, and maintain breast milk production when the mother and baby are sick. The purpose of oxytocin massage is to stimulate the oxytocin reflex (milk ejection reflex), facilitate breast milk, provide comfort to the mother, and reduce breast swelling. Oxytocin massage can be done by the husband or family of the breastfeeding mother. The oxytocin massage demonstration aims to increase the skills of breastfeeding mothers in oxytocin massage to launch breast milk production so that mothers can provide breast milk to their babies. The target of this activity is breastfeeding mothers in Sigulang village, Southeast Padangsidempuan sub-district. This oxytocin massage demonstration was done by demonstrating directly to breastfeeding mothers so that mothers understand more about oxytocin massage. The results of this activity are*

*breastfeeding mothers can feel the benefits of oxytocin massage and can teach their husbands or families to do oxytocin massage to breastfeeding mothers.*

**Keywords:** *Breastfeeding mothers, oxytocin massage*

## 1. PENDAHULUAN

Pijat oksitosin merupakan salah satu solusi untuk mengatasi ketidaklancaran produksi ASI. Pijat oksitosin adalah pemijatan pada sepanjang tulang belakang (vertebrae) sampai tulang costae kelima-keenam dan merupakan usaha untuk merangsang hormone prolaktin dan oksitosin setelah melahirkan. selian memberikan kenyamanan pada ibu setelah melahirkan dan merangsang refleks oksitosi, pijat oksitosin juga memiliki manfaat lain yaitu mengurangi pembengkakan payudara (engorgement), mengurangi sumbatan ASI (plugged/milk duct) dan membantu mempertahankan produksi ASI ketika ibu dan bayi sakit (Armini, 2020).

Pijat oksitosin adalah pijatan dari tulang belakang ke bahu dan hingga 5-6 tulang rusuk, yang mempercepat aktivitas saraf parasimpatis dengan merangsang bagian belakang kelenjar hipofisis. Pijat oksitosin dilakukan untuk merangsang atau menurunkan refleks oksitosin. Pijat oksitosin ini memijat area punggung di sepanjang kedua sisi tulang belakang. Pijat tulang belakang ini diharapkan dapat membuat ibu merasa rileks dan rasa lelah pasca melahirkan dapat segera hilang.

Pijat oksitosin dapat dilakukan kapan saja dengan durasi  $\pm$  15 menit. Ini harus dilakukan sebelum menyusui atau memerah susu. Untuk mendapatkan jumlah ASI yang optimal dan baik, pijat oksitosin harus dilakukan setiap hari selama  $\pm$  15 menit.

Pijat oksitosin menawarkan banyak manfaat dalam proses menyusui karena merangsang aktivitas hormon oksitosin seperti ibu lebih nyaman

setelah melahirkan, mengurangi stres ibu setelah melahirkan dan mengurangi nyeri punggung setelah melahirkan. , mengurangi sembelit pada ASI, merangsang pelepasan hormon oksitosin dan memperlancar produksinya. ASI dan mempercepat proses involusi uterus, mengurangi perdarahan postpartum (Roesli, 2013).

Menurut Profil Kesehatan Indonesia, tingkat keberhasilan pemberian ASI eksklusif secara nasional tahun 2017; 2018, yaitu 61,33%; 68,74%. Target nasional 44 persen; 47% (Departemen Kesehatan RI, 2019). Periode pemberian ASI eksklusif yang direkomendasikan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) adalah enam bulan tanpa suplemen apa pun. Menurut penelitian WHO terhadap 3.000 penelitian, ASI mengandung semua nutrisi yang dibutuhkan bayi untuk bertahan hidup selama 6 bulan pertama, mulai dari antibody hormonal hingga factor imun dan antioksidan (Riksani, 2012).

Di Indonesia cakupan pemberian ASI eksklusif masih jauh dari target Nasional sebesar 80%. Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik diketahui persentase bayi usia kurang dari 6 bulan pemberian ASI eksklusif pada tahun 2020 pada propinsi Sumatera Utara sebesar 65,43 %, Jawa Timur 66,90 %, Kalimantan Tengah 52,98 %, Papua Barat 59,96 %. Pada tahun 2022 terdapat kenaikan capaian ASI eksklusif namun belum mencapai target Nasional, di Sumatera Utara 74,32 %, Jawa Timur 69,72 %, Kalimantan Tengah 55,26 %. Papua Barat 61,79 %.

Angka pemberian ASI eksklusif pada bayi usia 0-5 bulan akan menjadi

71,58% pada tahun 2021. Angka ini merupakan peningkatan dibandingkan tahun sebelumnya yang sebesar 69,62%. Namun, proporsi pemberian ASI eksklusif masih di bawah rata-rata nasional di sebagian besar provinsi. Gorontalo merupakan provinsi dengan persentase terendah, hanya 52,75%. Kalimantan Tengah dan Sumatera Utara menyusul dengan 55,98 persen dan 57,83 persen. Di Papua Barat, pemberian ASI eksklusif dilaporkan sebesar 58,77%. Di Kepulauan Riau sebesar 58,84% secara bersamaan. DKI Jakarta juga merupakan provinsi dengan persentase di bawah nasional yaitu 65,63%. (Kemenkes RI, 2021).

Sedangkan persentase bayi kurang dari 6 bulan yang mendapat ASI eksklusif di Indonesia pada tahun 2020 sebanyak 69,62%, pada tahun 2021 sebanyak 71,58 % dan pada tahun 2022 sebanyak 72,04 %.

Salah satu solusi atau tindakan yang bisa dilakukan oleh ibu menyusui agar produksi ASI lancar sehingga ibu bisa memberikan ASI eksklusif pada bayi sampai bayi berusia 6 bulan dengan cara melakukan pijat oksitosin. Pijat oksitosin tidak hanya dilakukan oleh tenaga kesehatan tapi bisa dilakukan oleh suami atau suami yang mendampingi ibu di rumah. Bayi yang diberikan ASI eksklusif akan mendukung pertumbuhan fisik bayi, dan bisa meningkatkan daya tahan tubuh bayi, sehingga tidak mudah terkena penyakit.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka tim penyuluh tertarik untuk melakukan pengabdian masyarakat tentang Demonstrasi Pijat Oksitosin untuk melancarkan produksi ASI di desa Sigulang Kecamatan Padangsidempuan Tenggara sehingga ibu menyusui bisa melakukan ASI eksklusif pada bayi.

## 2. METODE PELAKSANAAN

Metode dalam kegiatan ini yaitu demonstrasi langsung kepada ibu menyusui tentang pijat oksitosin untuk melancarkan produksi ASI. Sebelum melakukan demonstrasi terlebih dahulu diberikan materi tentang pijat oksitosin agar ibu-menyusui lebih memahami tentang pijat oksitosin dengan melibatkan anggota tim sebanyak 3 orang.

Tahapan kegiatan pengabdian kepada masyarakat mulai dari tahapan persiapan dan tahapan pelaksanaan kegiatan.

1. Tahapan persiapan terdiri dari :
  - a. Permohonan izin kepada kepala Desa Sigulang Kecamatan Padangsidempuan Tenggara untuk melakukan demonstrasi pijat oksitosin
  - b. Penyusunan materi pijat oksitosin
  - c. Menyiapkan tim pengabdian masyarakat
2. Tahapan pelaksanaan terdiri dari:
  - a. Memberikan evaluasi awal pengetahuan sasaran dengan menggunakan *Pretest*
  - b. Penyampaian materi edukasi tentang pijat oksitosin dan melakukan demonstrasi langsung kepada ibu menyusui.
  - c. Evaluasi pengetahuan akhir sasaran dengan memberikan *posttest*

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini dilaksanakan di rumah warga, yang dihadiri oleh tim penyuluh, ibu menyusui dan keluarga. Demonstrasi pijat oksitosin ini dilaksanakan 2 April 2023, pada pukul 14.00 WIB sampai dengan pukul 16.00 WIB di Desa Sigulang Kecamatan Padangsidempuan Tenggara.

Sebelum melakukan demonstrasi pijat oksitosin disampaikan koordinator,

tim terlebih dahulu memberikan *pretest* kepada ibu menyusui dan didapatkan hasil 30% pengetahuan mereka masih kurang tentang pijat oksitosin.

Peserta pada saat mengikuti demonstrasi sangat antusias dan selalu fokus dibuktikan dengan banyaknya peserta memberikan pertanyaan seputar pijat oksitosin kepada tim setelah diadakan sesi tanya jawab. Peserta juga bertanya tentang gerakan dan titik-titik pijat oksitosin. Mereka juga merasa senang dengan adanya kegiatan demonstrasi pijat oksitosin ini. Ibu menyusui mengatakan baru pertama kali mengetahui tentang pijat oksitosin, baru mengetahui bahwa ada pijat yang berfungsi untuk melancarkan produksi ASI sehingga ibu tidak perlu mengkonsumsi obat-obat untuk melancarkan ASI.

Sesi evaluasi dilaksanakan setelah sesi pemberian materi, pelaksanaan demonstrasi dan tanya jawab. Keterampilan ibu meningkat setelah diberikan edukasi dan demonstrasi langsung kepada ibu menyusui dengan hasil 85% setelah dilakukan uji *posttest*.

Demonstrasi pijat oksitosin sangat efektif dilakukan kepada ibu menyusui untuk melancarkan produksi ASI sehingga ibu tidak terkendala dalam pemberian ASI kepada bayinya. Pijat Oksitosin ini tidak hanya dilakukan oleh tenaga kesehatan tetapi bisa dilakukan oleh suami atau keluarga.

Diharapkan tenaga kesehatan lebih aktif memberikan pemahaman kepada ibu menyusui tentang demonstrasi pijat oksitosin sehingga masalah ibu-ibu dalam menyusui bisa teratasi dengan cepat khususnya permasalahan tentang produksi ASI yang sedikit.

#### 4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan tri dharma perguruan tinggi yang dilakukan yaitu pengabdian

kepada masyarakat tentang demonstrasi pijat oksitosin untuk melancarkan produksi ASI sangat bermanfaat ibu-ibu menyusui di Desa Sigulang Kecamatan Padangsidempuan Tenggara karena dengan diadakannya demonstrasi pijat oksitosin ini mampu meningkatkan keterampilan ibu menyusui tentang pijat oksitosin. Saran kepada instansi terkait agar mengoptimalkan memberikan informasi seputar pijat oksitosin kepada ibu menyusui untuk meningkatkan produksi ASI. Agar ibu-ibu menyusui lebih aktif menerapkan pijat oksitosin untuk melancarkan produksi ASI.

#### 5. REFERENSI

- Astutik, reni. 2015. Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui. Jakarta: Trans Info Medika.
- Armini, N. W., Sriasih, N. G. K. dan Marhaeni, G. A. 2017. Asuhan Kebidanan Neonatus, Bayi, Balita & Anak Prasekolah. Yogyakarta : ANDI
- Kementerian Kesehatan RI 2021.
- Riksani, R. (2012). Keajaiban ASI (Air Susu Ibu). Jakarta: Dunia Sehat
- Roesli. (2013). Mengenal ASI Eksklusif. Jakarta : Trubus Agriwidya

#### 6. DOKUMENTASI KEGIATAN



Gambar 1. Foto Bersama dengan ibu dan mahasiswa