



APLIKASI TERAPI KOMPLEMENTER PIJAT OKSITOSIN IBU NIFAS UNTUK KELANCARAN PRODUKSI ASI

Dewi Wulandari, Atik Resmiyati, Dewi Mayangsari*

Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan, Universitas Karya Husada Semarang, Jl. R. Soekanto No.46, Sambiroto,
Tembalang, Semarang, Jawa Tengah 50276, Indonesia

*mayang230380@gmail.com

ABSTRAK

Terapi komplementer adalah metode pengobatan alternatif yang mengadopsi pendekatan holistik. Terapi ini berfungsi sebagai pelengkap bagi pengobatan medis konvensional. Pijat oksitosin merupakan teknik pijatan yang difokuskan pada area tulang belakang dengan tujuan merangsang produksi hormon oksitosin. Hormon ini memiliki peran penting dalam proses menyusui, sehingga pijat oksitosin dapat membantu memperlancar pengeluaran ASI. Berdasarkan pra-survei di Puskesmas Kajen I, terdapat 30 ibu bersalin yang memiliki Hari Perkiraan Lahir (HPL) pada bulan November. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman ibu mengenai pijat oksitosin dan membantu mereka dalam mengaplikasikannya, sehingga proses produksi ASI menjadi lebih lancar. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah penyuluhan kesehatan melalui ceramah, dengan memanfaatkan media presentasi PowerPoint dan video yang disebarluaskan melalui WhatsApp Group (WAG). Evaluasi dilakukan menggunakan kuesioner observasi untuk menilai kelancaran produksi ASI. Materi yang disampaikan mencakup pengertian pijat oksitosin, teknik pelaksanaannya, serta penerapan Standar Operasional Prosedur (SOP) dan lembar observasi untuk penilaian produksi ASI. Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, terdapat 15 ibu nifas yang mengikuti program. Pijat oksitosin dilaksanakan pada hari kedua, dengan frekuensi dua kali sehari selama 2-3 menit, berlangsung selama 2 hari dan saat dilakukan pijat oksitosin ASI mulai menetes. Hasil yang diperoleh menunjukkan adanya peningkatan produksi ASI yang signifikan setelah dilakukan pijat oksitosin. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pijat oksitosin efektif dalam meningkatkan produksi ASI. Kami berharap teknik pijat oksitosin ini dapat diterapkan oleh semua ibu nifas.

Kata kunci: produksi ASI; pijat oksitosin; terapi komplementer

COMPLEMENTARY THERAPY: THE USE OF OXYTOCIN MASSAGE FOR POSTPARTUM WOMEN TO ENHANCE BREAST MILK PRODUCTION

ABSTRACT

Complementary therapies are alternative treatment methods that adopt a holistic approach. It serves as a complement to conventional medical treatment. Oxytocin massage is a massage technique that focuses on the spinal area to stimulate the production of oxytocin hormone. This hormone has an important role in the breastfeeding process, so oxytocin massage can help facilitate milk production. Based on a pre-survey at Puskesmas Kajen I, 30 mothers were due in November. This activity aims to increase mothers' understanding of oxytocin massage and help them apply it so that breast milk production becomes smoother. The method used in this activity was health counseling through lectures, PowerPoint presentation media, and videos distributed through WhatsApp Group (WAG). The evaluation was conducted using an observation questionnaire to assess the fluency of breast milk production. The material presented included the understanding of oxytocin massage, its implementation techniques, and the application of Standard Operating Procedures (SOP) and observation sheets for assessing breast milk production. In this community service activity, 15 postpartum mothers participated in the program. Oxytocin massage was implemented on the second day, with a frequency of twice a day for 2-3 minutes,

lasting for 2 days and when oxytocin massage is performed, breast milk starts to drip. The results obtained showed a significant increase in breast milk production after oxytocin massage. Thus, it can be concluded that oxytocin massage is effective in increasing breast milk production. We hope that this oxytocin massage technique can be applied by all postpartum mothers.

Keywords: oxytocin massage; breast milk production; complementary therapy

PENDAHULUAN

Pada tahun 2012, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mengadopsi resolusi tentang gizi ibu, bayi dan anak termasuk target global untuk mengurangi 40% jumlah anak balita yang mengalami stunting pada tahun 2025 (de Onis et al., 2013). Target global ini berarti penurunan 3,9% per tahun untuk mengurangi jumlah anak yang mengalami stunting dari 171 juta anak di tahun 2010 menjadi sekitar 100 juta anak di tahun 2025. Namun, dengan tingkat kemajuan saat ini, akan ada 127 juta anak yang mengalami stunting pada tahun 2025 - pengurangan hanya 26% (de Onis et al., 2013). Tindakan untuk mengurangi stunting membutuhkan perbaikan dalam ketahanan pangan dan gizi, pendidikan, intervensi air, sanitasi, dan kebersihan, kesehatan, pengentasan kemiskinan, dan status perempuan (Stewart et al., 2013).

Generasi yang sehat dan terdidik merupakan aset penting dalam menciptakan inovasi serta memberikan sumbangsih bagi kemajuan bangsa. Anak-anak yang tumbuh dalam kondisi sehat lebih mampu berkonsentrasi dalam belajar dan berkembang, yang pada gilirannya akan meningkatkan kualitas masyarakat di masa yang akan datang. Kesehatan anak yang baik berkontribusi pada pembentukan generasi emas, sehingga menciptakan tenaga kerja yang lebih produktif di masa depan. Salah satu indikator penting dari kesehatan anak adalah pemberian ASI (Air Susu Ibu). Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) merekomendasikan agar bayi diberikan ASI eksklusif sejak lahir hingga usia enam bulan. ASI eksklusif adalah pilihan nutrisi yang paling aman dan sehat bagi bayi. Penelitian menunjukkan bahwa bayi yang mendapatkan ASI eksklusif memiliki risiko yang lebih rendah terhadap berbagai jenis infeksi dan umumnya memiliki kondisi kesehatan yang lebih baik dibandingkan dengan bayi yang tidak mendapatkan ASI. Menariknya, persentase anak usia 0–5 bulan yang diberikan ASI eksklusif mengalami peningkatan, mencapai 74,73 persen pada tahun 2024 (Badan Pusat Statistik, 2024).

Upaya kesehatan dilaksanakan untuk mengendalikan risiko pada kelompok-kelompok ini, di antaranya dengan mendorong agar persalinan dilaksanakan oleh tenaga kesehatan yang berkompeten di fasilitas kesehatan. Selain itu, penting untuk menjamin ketersediaan pelayanan kesehatan yang memenuhi standar pada kunjungan bayi baru lahir. Salah satu inisiatif yang dilakukan adalah penyediaan dukungan dan bantuan bagi ibu dalam memberikan ASI (Air Susu Ibu) secara eksklusif, karena ASI memiliki peran penting dalam melindungi bayi dari penyakit serta mempromosikan pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Cakupan pemberian ASI eksklusif kepada bayi berusia 6 bulan pada tahun 2023 mencapai 63,9%, yang telah melampaui target program tahun 2023 sebesar 50% (Kemenkes, 2024).

Peraturan Pemerintah Nomor 33 Tahun 2012 mengenai Pemberian Air Susu Ibu Eksklusif menetapkan bahwa air susu ibu (ASI) eksklusif adalah ASI yang diberikan kepada bayi sejak saat kelahiran selama enam bulan penuh, tanpa adanya penambahan atau penggantian dengan makanan atau minuman lain, kecuali dalam hal pemberian obat, vitamin, dan mineral. Setiap ibu yang melahirkan diwajibkan untuk memberikan ASI eksklusif kepada bayi yang dilahirkan,

dengan catatan bahwa ketentuan ini tidak berlaku apabila terdapat indikasi medis, apabila ibu tidak tersedia, atau apabila terdapat situasi di mana ibu terpisah dari bayinya. Pemberian ASI eksklusif diatur dalam peraturan tersebut, di antaranya untuk memastikan pemenuhan hak bayi dalam memperoleh ASI eksklusif (Kemenkes, 2024).

Manajemen laktasi adalah segala upaya yang dilakukan untuk membantu ibu mencapai keberhasilan dalam menyusui bayinya. Proses laktasi berlangsung pada masa nifas, yaitu periode yang dimulai setelah kelahiran plasenta dan berakhir ketika alat reproduksi wanita kembali ke kondisi semula sebelum hamil, yang berlangsung selama enam minggu atau kurang lebih 40 hari. Dalam konteks ini, peran bidan sangat diperlukan bagi ibu menyusui, termasuk dalam memberikan pendidikan mengenai teknik menyusui yang benar, perawatan payudara, serta pijat oksitosin. Fase awal menyusui merupakan fase yang krusial, yang dapat menentukan apakah ibu menyusui akan meneruskan atau menghentikan pemberian ASI (Andina, 2018).

Pada hari pertama setelah melahirkan, mungkin tidak ada rangsangan pada hormon prolaktin dan oksitosin, yang sangat memengaruhi produksi dan pengeluaran ASI. Kesehatan mental ibu juga memengaruhi produksi ASI dan proses menyusui. Agar proses menyusui berjalan dengan baik dan lancar, ibu harus mempersiapkan diri secara fisik dan mental agar pengeluaran ASI lancar. Menurut penelitian Mayang, dkk bahwa adanya kuesioner EPDS sebagai protap, penanganan dan pencegahan *mental health* (postpartum blues) dengan menggunakan natural therapy (pijat oksitosin), dan bentuk dukungan sosial yang cukup selama hamil dan setelah melahirkan untuk mengurangi terjadinya *mental health* (postpartum blues), serta kemampuan untuk mengendalikan dan mempersiapkan diri untuk peran barunya sebagai ibu yang baik secara mental (Mayangsari et al., 2023).

Pijat merupakan salah satu terapi pendukung yang efektif dalam mengurangi ketidaknyamanan fisik serta memperbaiki gangguan suasana hati. Pengurangan ketidaknyamanan pada ibu menyusui dapat berkontribusi pada kelancaran pengeluaran ASI (Mayangsari & Hidayati, 2020). Air Susu Ibu (ASI) merupakan sumber nutrisi utama bagi bayi yang belum mampu mencerna makanan padat. Manfaat ASI akan sangat optimal jika bayi diberikan ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupannya. Namun, fenomena yang terjadi saat ini menunjukkan penurunan cakupan pemberian ASI yang disebabkan oleh berbagai faktor. Pijat oksitosin merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk memperlancar produksi ASI. Mekanisme dari pijat oksitosin ini mampu memicu pengeluaran hormon prolaktin dan oksitosin, yang keduanya diperlukan untuk meningkatkan produksi dan pengeluaran ASI (Wulandari & Mayangsari, 2019). Hasil prasarvei yang dilaksanakan oleh Bidan di Puskesmas Kajen I Kabupaten Pekalongan telah mengumpulkan data dari sepuluh ibu menyusui yang berada di Ruang Bersalin Puskesmas Kajen I pada bulan September 2024. Dari sepuluh ibu menyusui yang diwawancarai, sebanyak enam orang (60%) mengungkapkan bahwa produksi Air Susu Ibu (ASI) mereka tidak lancar, sedangkan empat orang (40%) menyatakan bahwa produksi ASI mereka lancar. Hasil wawancara ini juga menunjukkan bahwa para ibu nifas belum mengetahui tindakan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kelancaran produksi ASI. Tujuan kegiatan ini dilakukan supaya produksi ASI ibu nifas lancar sehingga kebutuhan bayi akan zat gizi terbaik, meningkatkan daya tahan tubuh bayi, mencegah penyakit dan kematian.

METODE

Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui edukasi yang berbentuk ceramah, dengan memanfaatkan media presentasi PowerPoint dan video yang disebarakan melalui WhatsApp Group (WAG) oleh bidan dari Puskesmas Kajen I, di bawah bimbingan dosen dari Universitas Karya Husada Semarang. Evaluasi kegiatan ini dilakukan dengan menggunakan kuesioner untuk mengamati dan menilai kelancaran produksi ASI. Materi yang disampaikan mencakup pengertian pijat oksitosin, teknik pelaksanaannya, serta penerapan Standar Operasional Prosedur (SOP) dan lembar observasi untuk penilaian produksi ASI.

Dalam pelaksanaan teknik pijat oksitosin ini, peran serta suami atau keluarga sangatlah penting. Kegiatan pengabdian masyarakat ini diikuti oleh 15 ibu nifas. Pijat oksitosin dilaksanakan pada hari kedua, dengan frekuensi dua kali sehari selama 2-3 menit, berlangsung selama 2 hari. Pelaksanaan pijat oksitosin pada hari pertama dilakukan oleh bidan Puskesmas Kajen I, sedangkan pada hari kedua, pijat oksitosin tersebut dapat dilakukan oleh suami atau anggota keluarga lainnya. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk mempererat hubungan antara ibu nifas dan suami, sehingga diharapkan ibu merasa mendapatkan perhatian dan dukungan dari suami atau keluarga. Hal ini diharapkan dapat membuat ibu merasa lebih nyaman dan tenang, serta mencegah terjadinya postpartum blues, sehingga produksi ASI dapat meningkat. Pijat oksitosin ini sangat disarankan untuk dilanjutkan setelah hari kedua, agar manfaatnya dapat dirasakan secara optimal oleh ibu nifas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Tabel 1.
Karakteristik Umur Responden

Usia	f	%
< 20 tahun	1	6,67
20-35Tahun	11	73,33
>35 tahun	3	20

Tabel 1 menunjukkan usia terbanyak antara 20-35 tahun sebesar 73,33%

Tabel 2.
Karakteristik Pendidikan Responden

Pendidikan	f	%
SMP	5	33,33
SMA	8	53,33
Perguruan Tinggi	2	13,33

Tabel 2 menunjukkan pendidikan terbanyak yaitu SMA sebesar 53,33%

Tabel 3.
Karakteristik paritas Responden

Paritas	f	%
Primigavida	8	53,33
Multigravida	7	46,67

Tabel 3 menunjukkan paritas terbanyak adalah satu sebesar 53,33%

Kelancaran Produksi ASI Sebelum dan Sesudah Pijat Oksitosi

Tabel 4.

Kelancaran Produksi ASI sebelum dan Sesudah Pijat Oksitosin

Indikator	Lancar		Tidak Lancar		Total	%
	f	%	f	%		
Sebelum Pijat Oksitosin	4	26,67	11	86,67	15	100
Sesudah Pijat Oksitosin	13	73,33	2	13,33	15	100

Tabel 4 menunjukkan bahwa ibu yang belum menjalani pijat oksitosin mengalami kelancaran ASI yang rendah sebesar 86,67%. Sebaliknya, setelah dilakukan pijat oksitosin, terjadi peningkatan kelancaran ASI menjadi 73,33%. Hasil survei pengambilan data dari kegiatan pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa produksi ASI yang lancar pada ibu nifas sebelum sesi pijat oksitosin tercatat hanya sebesar 26,67%. Namun, setelah melakukan pijat oksitosin, persentase kelancaran produksi ASI meningkat menjadi 73,33%. Penelitian yang dilakukan oleh Fildzah (2024) menunjukkan bahwa terdapat peningkatan produksi ASI sebelum dan sesudah penerapan pijat oksitosin pada ibu postpartum di Ruang Cempaka RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen (Afriany et al., 2024). Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Elis (2021), yang menyatakan bahwa berdasarkan analisis yang telah dilakukan, pijat oksitosin terbukti efektif dalam meningkatkan produksi ASI. Terdapat pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI, yang ditunjukkan oleh perbedaan signifikan dalam tingkat produksi ASI sebelum dan sesudah perlakuan tersebut (Nurainun & Susilowati, 2021).

Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Langkah-langkah yang dilaksanakan pada kegiatan pengabdian masyarakat adalah sebagai berikut:

1. Persiapan

Dosen dan Bidan Puskesmas Kajen I sudah mempersiapkan materi edukasi yang terdiri dari leaflet, video tentang pijat oksitosin, serta slide presentasi (PPT) yang menjelaskan pengertian, tujuan, manfaat, dan waktu pelaksanaan pijat oksitosin. Leaflet tersebut akan dibagikan kepada peserta, sementara PPT dan video akan ditampilkan saat edukasi berlangsung. Selain itu, video juga akan dibagikan kepada peserta melalui Grup WhatsApp (WAG) Ibu Nifas.

2. Pelaksanaan awal

Kegiatan diawali dengan pengisian daftar hadir, dilanjutkan dengan penimbangan serta pengukuran tanda-tanda vital. Selanjutnya, peserta diberikan tablet tambah darah dan dibagikan leaflet mengenai pijat oksitosin. Selain itu, terdapat kuesioner yang harus diisi oleh peserta sebagai pre-test sebelum pemberian edukasi. Selama pengisian kuesioner tentang observasi kelancaran produksi ASI, peserta didampingi oleh Bidan dari Puskesmas Kajen I.

3. Kegiatan inti

Kegiatan inti ini terdiri dari edukasi melalui penyuluhan yang menggabungkan metode ceramah, diskusi, pemutaran video tentang pijat oksitosin, serta praktik langsung pijat oksitosin dengan pendampingan suami atau anggota keluarga. Penyuluhan ini dilaksanakan oleh Bidan Puskesmas Kajen I dan dibimbing oleh Dosen Kebidanan dari Universitas Karya Husada Semarang. Tujuan dari edukasi ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman ibu nifas mengenai terapi komplementer pijat oksitosin, yang dapat membantu memperlancar produksi ASI dan dapat dilakukan di rumah dengan dukungan suami atau keluarga. Kegiatan ini berlangsung dengan lancar tanpa kendala berarti, berkat bantuan kader yang berkoordinasi dengan pembagian tugas yang jelas dan efisien.



Gambar 1. Pemberian Edukasi tentang terapi komplementer pijat oksitosin oleh Dosen dan Bidan Puskesmas Kajen I



Gambar 2 Praktik pijat oksitosin oleh Dosen dan Bidan Puskesmas Kajen I

4. Diskusi dan Tanya jawab

Pada tahap ini, peserta mulai mengajukan berbagai pertanyaan terkait materi terapi komplementer pijat oksitosin. Selama sesi diskusi, para suami dan anggota keluarga aktif berinteraksi dengan bertanya dan berbagi tantangan yang mereka hadapi saat menerapkan pijat oksitosin. Hasil dari diskusi ini adalah bahwa para ibu, bersama suami atau anggota keluarga yang mendampingi, menjadi lebih memahami teknik pijat oksitosin yang tepat. Mereka pun bersedia untuk melakukannya secara teratur di rumah demi meningkatkan kelancaran produksi ASI.

Evaluasi Kegiatan

Setelah dilaksanakan penyuluhan berupa edukasi terkait terapi komplementer pijat oksitosin, keberhasilan kegiatan tersebut dapat dievaluasi dari beberapa aspek, antara lain:

1. Target jumlah peserta yang hadir mencapai 15 ibu nifas, yang didampingi oleh suami atau anggota keluarga lainnya.
2. Terdapat peningkatan yang signifikan dalam kelancaran produksi ASI, di mana sebelum dilakukan pijat oksitosin, hanya 26,67% ibu nifas mengalami produksi ASI yang lancar.

Setelah menjalani terapi pijat oksitosin, persentase ibu nifas yang mengalami kelancaran produksi ASI meningkat menjadi 73,33%.

3. Penguasaan teknik pijat oksitosin di kalangan peserta menunjukkan hasil yang memuaskan. Selain praktik langsung, peserta juga diberikan akses kepada video pijat oksitosin yang dapat mereka tonton kembali dan terapkan secara mandiri di rumah.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil Pengabdian Masyarakat (PKM) yang telah dilaksanakan, penyuluhan mengenai terapi komplementer pijat oksitosin merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan produksi Air Susu Ibu (ASI). Dengan demikian, bayi dapat menerima ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupannya, yang pada gilirannya dapat mencegah terjadinya stunting. ASI merupakan makanan yang tidak dapat tergantikan oleh makanan lainnya. Para ibu yang sedang dalam masa nifas dapat melakukan terapi ini secara mandiri dengan dukungan suami atau anggota keluarga lainnya di rumah secara rutin.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriany, F. S., Nurrohmah, A., & Utami, N. (2024). Penerapan Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI di Ruang Cempaka RSUD Dr. Soehadi Pridjonegoro Sragen. *The Journal General Health and Pharmaceutical Sciences Research*, 2(3), 56–65.
- Andina, V. (2018). *Asuhan Kebidanan Nifas & Menyusui*. Pustaka. Baru Press. Armini, dkk.
- Badan Pusat Statistik. (2024). *Statistik Kesejahteraan Rakyat 2024*.
<https://www.bps.go.id/id/publication/2024/10/25/30e924add700e5a928c0b26b/statistik-kesejahteraan-rakyat-2024.html>
- de Onis, M., Dewey, K. G., Borghi, E., Onyango, A. W., Blössner, M., Daelmans, B., Piwoz, E., & Branca, F. (2013). The World Health Organization's global target for reducing childhood stunting by 2025: rationale and proposed actions. *Maternal & Child Nutrition*, 9 Suppl 2(Suppl 2), 6–26. <https://doi.org/10.1111/mcn.12075>
- Kemendes. (2024). *Profil Kesehatan Indonesia 2023*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://kemkes.go.id/id/indonesia-health-profile-2023>
- Mayangsari, D., & Hidayati, S. N. (2020). Manfaat Rolling Massage Punggung Dan Endorphin Massage Terhadap Produksi ASI. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 11(2), 162–167.
- Mayangsari, D., Kusyati, E., & Nikhmah, H. U. (2023). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Postpartum Blues Pada Masa COVID-19 di Kabupaten Semarang. *PROFESSIONAL HEALTH JOURNAL*, 5(1), 224–236.
- Nurainun, E., & Susilowati, E. (2021). Pengaruh Pijat Oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu nifas: Literature Review. *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*, 7(1), 20.
- Stewart, C. P., Iannotti, L., Dewey, K. G., Michaelsen, K. F., & Onyango, A. W. (2013). Contextualising complementary feeding in a broader framework for stunting prevention. *Maternal & Child Nutrition*, 9, 27–45.

Wulandari, D. A., & Mayangsari, D. (2019). Pengaruh Pijat Oksitosin Dan Pijat Endorfin Terhadap Kelancaran Produksi Asi. *Jurnal Kebidanan*, 128–134.