

Pelatihan Pijat Oksitosin Bagi Ibu Hamil Sebagai Upaya Meningkatkan Produksi ASI pada Masa Nifas dan Menyusui di Klinik Dilla

Wira Ekdeni Aifa*, Fajar Sari Tanberika, Juventi Ade Fitri, Rifa Yanti, Dilgu Meri

Institut Kesehatan dan Teknologi Al Insyirah

*Penulis korespondensi: wiraekdeniaifa15@gmail.com

Dikirim : 8 September 2025

Direvisi : 29 Desember 2025

Diterima : 30 Desember 2025

Abstrak: Pijat oksitosin merupakan metode stimulasi yang bertujuan merangsang pelepasan hormon oksitosin sehingga memberikan rasa nyaman, meningkatkan relaksasi, serta menumbuhkan kepercayaan diri ibu dalam memberikan ASI secara eksklusif. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini difokuskan pada upaya peningkatan produksi ASI melalui penyelenggaraan seminar dan pelatihan pijat oksitosin bagi ibu hamil sebagai persiapan menghadapi masa nifas dan menyusui. Tahap awal kegiatan dilakukan dengan pemilihan peserta dari populasi sasaran berdasarkan kriteria ibu hamil yang mendekati waktu persalinan dan masa nifas. Pelaksanaan kegiatan menunjukkan tingkat antusiasme peserta yang tinggi, tercermin dari jumlah kehadiran yang optimal serta partisipasi aktif dalam sesi diskusi dan tanya jawab. Penyuluhan disampaikan secara interaktif dengan memanfaatkan media visual berupa presentasi PowerPoint dan video edukatif yang disesuaikan dengan kebutuhan peserta. Penggunaan media yang informatif dan mudah dipahami terbukti efektif dalam menyampaikan konsep dan manfaat pijat oksitosin. Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa pendekatan edukasi visual yang tepat sasaran berperan penting dalam meningkatkan pengetahuan dan kesiapan ibu hamil untuk mengoptimalkan produksi ASI pada masa nifas dan menyusui.

Kata kunci: ibu nifas, pijat oksitosin, produksi ASI

Abstract: Oxytocin massage is a stimulation technique aimed at promoting the release of oxytocin hormones, providing comfort, enhancing relaxation, and strengthening maternal confidence in providing exclusive breastfeeding. This community service program focused on increasing breast milk production by conducting seminars and oxytocin massage training for pregnant women as preparation for the postpartum and breastfeeding periods. The initial stage involved selecting participants from the target population based on specific criteria, namely pregnant women approaching delivery and the postpartum phase. The implementation of the program demonstrated a high level of participant enthusiasm, as reflected in strong attendance and active engagement during question-and-answer sessions. Educational activities were delivered interactively using visual media, including PowerPoint presentations and instructional videos tailored to participants' needs. The use of informative and easily comprehensible visual materials effectively conveyed key messages regarding the benefits and application of oxytocin massage. The results indicate that a targeted visual-based educational approach plays a significant role in improving pregnant women's knowledge and readiness to optimize breast milk production during the postpartum and breastfeeding periods.

Keywords: breast milk production, oxytocin massage, postpartum mothers

1. Pendahuluan

Air Susu Ibu (ASI) adalah suatu campuran antara lemak dalam larutan protein, laktosa dan garam-garam organik yang kemudian disekresi oleh kedua kelenjar payudara ibu (Wahdiyati dkk., 2023), sehingga ASI menjadi satu-satunya makanan alamiah yang terbaik bagi bayi karena mengandung kebutuhan energi dan zat lengkap yang dibutuhkan selama enam bulan pertama kehidupan bayi. Namun, ada kalanya beberapa ibu yang memiliki kendala dalam pemberian ASI. Kendala yang utama adalah produksi ASI yang sedikit, terutama pada hari-hari pertama kelahiran bayi (Juniar dkk., 2023).

ASI yang sedikit menyebabkan ibu memilih alternatif lain, yaitu memberikan susu formula sebagai pengganti ASI (PASI). Padahal nilai gizi ASI pada hari pertama sampai ketiga sangat tinggi, karena kolostrum banyak disekresikan oleh kelenjar payudara (Saleha, 2009). Kendala lain dalam pemberian ASI antara lain ibu tidak mengerti tata cara laktasi yang benar, bayi terlanjur diberi PASI, kelainan pada payudara ibu, ibu hamil lagi, ibu bekerja dan kelainan bayi. Hal inilah yang menjadi penyebab gagalnya pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan pertama kehidupan bayi (IDAI, 2013).

Metode-metode yang dapat meningkatkan produksi ASI pada ibu sudah sangat banyak dan berkembang, salah satunya adalah metode pijat oksitosin (Juniarti dkk., 2025; Lahu & Yeni, 2024; Fatrin dkk., 2023). Metode pijat oksitosin berupa stimulasi untuk merangsang pengeluaran hormon oksitosin melalui pijat oksitosin, memberikan rasa nyaman dan menumbuhkan keyakinan pada ibu bahwa ASI pasti keluar dan ibu bisa memberikan ASI secara eksklusif dengan pijat oksitosin. Hasil penelitian terdahulu menyimpulkan bahwa metode pijat oksitosin sangat efektif dan dapat menjadi cara alternatif untuk mengatasi masalah produksi ASI pada hari-hari pertama kehidupan bayi (Hidayahti, 2021; Noviyana dkk., 2022; Satiyem & Murtiningsih, 2024; Ariyani dkk., 2025).

Besarnya manfaat ASI tidak diimbangi oleh peningkatan perilaku pemberian ASI sehingga bayi tidak mendapatkan ASI dengan baik. Beberapa faktor diduga menjadi penyebab bayi tidak mendapatkan ASI dengan baik salah satunya adalah faktor pengetahuan ibu, kemalasan ibu untuk menyusui, kelelahan saat menyusui, serta kekhawatiran ibu mengenai perubahan payudara setelah menyusui. Faktor sosial budaya, kurangnya dukungan keluarga dan lingkungan dalam proses menyusui juga sangat berpengaruh terhadap proses pemberian ASI. Faktor masalah dalam pemberian ASI dapat berupa faktor psikologis setelah melahirkan terkadang ibu mengalami perubahan fisik dan psikologi yang mengakibatkan perubahan pada

psikisnya. Kondisi ini dapat mempengaruhi proses laktasi. Fakta menunjukkan bahwa cara kerja hormon oksitosin dipengaruhi oleh kondisi psikologis.

2. Metode

Tahap awal kegiatan dilakukan dengan pemilihan sampel dari populasi sasaran yang telah ditetapkan. Kriteria inklusi meliputi ibu hamil yang mendekati masa persalinan dan nifas, mampu membaca dan menulis, serta tidak memiliki gangguan kognitif. Jumlah sampel yang terlibat dalam kegiatan ini sebanyak 8 orang. Media promosi kesehatan yang digunakan meliputi LCD proyektor, poster, dan *leaflet*. Instrumen pengumpulan data berupa kuesioner karakteristik responden yang mencakup usia, pekerjaan, tingkat pendidikan, jumlah anak, serta jarak tempat tinggal ke fasilitas pelayanan kesehatan. Setelah tahap persiapan dan pengumpulan data awal selesai, kegiatan dilanjutkan dengan tahap implementasi program dan evaluasi pelaksanaan.

3. Hasil dan Diskusi

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa pelatihan pijat oksitosin bagi ibu hamil sebagai upaya meningkatkan produksi ASI pada masa nifas dan menyusui telah terlaksana dengan baik dan mencapai tujuan yang diharapkan. Tabel 1 merekapitulasi data peserta pelatihan berdasarkan tipe kehamilan dan masa kehamilannya.

Tabel 1. Data Peserta Pengabdian Masyarakat di Klinik Dilla

Kehamilan	Trimester	Jumlah peserta
Primigravida	3	3
Multi Gravida	3	5

Keberhasilan pelaksanaan kegiatan ini didukung oleh tingginya antusiasme peserta dalam mengikuti rangkaian penyuluhan, yang tercermin dari tingkat kehadiran yang optimal serta partisipasi aktif dalam sesi diskusi dan tanya jawab. Meskipun penyampaian materi dilakukan tanpa praktik langsung, pemanfaatan media visual berupa presentasi PowerPoint, video edukatif, dan poster terbukti efektif dalam menyampaikan informasi secara komprehensif. Materi disusun secara interaktif dan disesuaikan dengan kebutuhan peserta, sehingga memudahkan pemahaman serta mendorong kesiapan ibu hamil untuk menerapkan pengetahuan yang diperoleh. Visualisasi yang informatif dan menarik membantu peserta memahami konsep, manfaat, serta langkah-langkah pijat oksitosin secara lebih jelas dan mudah

diingat. Selain itu, poster yang ditempatkan secara strategis mampu memicu diskusi dan pertukaran informasi antarpeserta, sehingga memperkuat proses pembelajaran secara kolektif. Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa pendekatan edukasi berbasis media visual yang tepat sasaran dapat menjadi strategi yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kemampuan masyarakat, khususnya ibu hamil, dalam mempersiapkan diri untuk mengoptimalkan produksi ASI pada masa nifas dan menyusui. Gambar 1 memperlihatkan pelaksanaan pijat oksitosin di Klinik Dilla.



Gambar 1. Pelatihan Pijat Oksitosin di Klinik Dilla

4. Kesimpulan

Program peningkatan produksi ASI pada kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan memberikan seminar dan pelatihan kepada ibu hamil yang akan menghadapi masa nifas nantinya dengan menambah pengetahuan ibu hamil terkait persiapan masa nifas. Langkah awal yang dilakukan adalah memilih sampel dari target populasi yang telah ditetapkan. Kriteria sampel yang telah ditetapkan yaitu ibu hamil yang akan mendekati masa persalinan dan nifas. Keberhasilan ini terutama didorong oleh antusiasme masyarakat dalam mengikuti penyuluhan sangat tinggi, terlihat dari kehadiran yang ramai dan partisipasi aktif dalam sesi tanya jawab yang tinggi dalam mengikuti penyuluhan yang disampaikan hanya melalui media *powerpoint* dan video. Materi penyuluhan disampaikan secara interaktif dan disesuaikan dengan kebutuhan peserta agar memudahkan pemahaman dan penerapan pengetahuan baru oleh para peserta.

Daftar Referensi

- Ariyani, N.M.W., Sari, S.A., & Dewi, N.R. (2025). Implementasi Pijat Oksitosin Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu Menyusui. *Jurnal Cendikia Muda*, 5(2), 303-311.
- IDAI. (2013). Nilai Nutrisi Air Susu Ibu. Diakses tanggal 30 Agustus 2025 dari laman <https://www.idai.or.id/artikel/klinik/asi/nilai-nutrisi-air-susu-ibu>
- Fatrin, T., Soleha, M., Apriyanti, T., Sari, Y. & Aryanti. (2022). Edukasi praktik pijat oksitosin terhadap peningkatan kelancaran produksi Air Susu Ibu (ASI). *Jurnal Pengabdian Masyarakat: Humanity and Medicine*, 3(1), 39-46.
- Hidayahti, G. (2022). Pengaruh Pijatan Oksitosin Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui. *Skripsi*, Prodi Sarjana Terapan Kebidanan, Jurusan Kebidanan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu.
- Juniar, F., Akhyar, K. & Kusuma, I.R. (2023). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Ketidakberhasilan ASI Eksklusif pada Ibu Menyusui. *Jurnal Riset Kesehatan Masyarakat*, 3(4), 184-191.
- Juniarti, E., Flora, R. & Zulkarnain, M. (2025). Literatur Review: Efektivitas Metode Pijat Oksitosin Dan Power Pumping Terhadap Peningkatan Produksi Asi Sebagai Aktivitas Harian Pada Ibu Bekerja. *Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 10(9), 7189-7198.
- Lahu, Y.E. & Yeni, R.I. (2023). Efektivitas Pijat Oksitosin Untuk Meningkatkan Produksi ASI Pada Ibu Post Sectio Caesarea. *Jurnal Menara Medika*, 7(1), 118-124.
- Noviyana, P., Lina, P.H., Diana, S., Dwi, U., Eni, N., Fransisca, A., Lataminarni, S., Rani, H.W., Ruth, A. & Welmi, S. (2022). Efektifitas Pijat Oksitosin dalam Pengeluaran ASI. *Jurnal Ilmu Keperawatan Maternitas* 5(1), 23-33.
- Saleha, S. (2009). Asuhan kebidanan pada masa nifas. *Salemba Medika*.
- Satiyem & Murtiningsih, D. (2024). Efektifitas Pijat Oksitosin Dalam Meningkatkan Produksi ASI. *Jurnal Medika Malahayati*, 8(4), 855-862.
- Wahdiyati, S., Utami, R.F. & Pramaningtyas, M.D. (2023). Faktor Maternal dan Kadar Lemak Dalam Air Susu Ibu (ASI): Sebuah Tinjauan Pustaka. *Berkala Ilmiah Kedokteran dan Kesehatan Masyarakat*, 1(2), 77-86.