



Implementasi Pijat Oksitosin dalam Upaya Peningkatan Produksi ASI di Klinik Afisya Kabupaten Deli Serdang Provinsi Sumatera Utara Tahun 2025

Implementation of Oxytocin Massage for Mothers in Labor in an Effort to Increase Breast Milk Production at the Afisya Clinic, Deli Serdang Regency, North Sumatra Province in 2025

Marta A.Silaban^{1*}, Eva D. Sinaga², Erin P. Siregar³, Novita A.Manjorang⁴, Ade Rachmat⁵, Sri Aisyah⁶

¹⁻⁶ STIKes Mitra Husada, Indonesia

Alamat: Jl. Brigjen Katamso Barat, Gapura Papahan Indah, Papahan, Kec. Tasikmadu, Kabupaten Karanganyar, Jawa Tengah 57722

Korespondensi penulis: martasilaban05@gmail.com

Article History:

Received: Januari 17, 2025;

Revised: Januari 31, 2025;

Accepted: Februari 09, 2025;

Published : Februari 12 2025;

Keywords: Oxytocin Massage, Increase Breast Milk Production, Exclusive Breastfeeding

Abstract: In order to improve the welfare of the community, it is expected that the government will also participate in improving health standards, especially for mothers. This is because healthy mothers will produce superior generations. The best food for babies is breast milk, therefore it is expected that mothers can give their babies exclusive breast milk so that the baby's growth and development are optimal and grow into a healthy, intelligent and productive adult generation. Breastfeeding itself also has obstacles including sore nipples, babies who often cry. Oxytocin massage aims to increase breast milk production in mothers in labor. The implementation of this community service is aimed at prospective breastfeeding mothers and breastfeeding mothers. This activity took place at the Afisya Clinic, Deli Serdang Regency, North Sumatra Province. The method of implementing assistance and application of oxytocin massage consists of refreshing the knowledge and skills of midwives in implementing oxytocin massage. The results of this community service can improve the knowledge and skills of midwives in implementing oxytocin massage. There was an increase in midwives' knowledge by 53% and skills by 100% and all mothers in labor gave breast milk to their mothers. It is hoped that the implementation of oxytocin massage will be applied to all mothers giving birth so that mothers can provide exclusive breastfeeding.

Abstrak

Dalam rangka meningkatkan kesejahteraan masyarakat diharapkan pemerintah juga berpartisipasi dalam meningkatkan taraf kesehatan, khususnya bagi para ibu. Hal ini dikarenakan ibu yang sehat akan menghasilkan generasi yang unggul. Makanan terbaik bayi ialah ASI, oleh karena itu diharapkan ibu dapat memberikan bayinya ASI Eksklusif agar tumbuh kembang bayi menjadi optimal dan tumbuh menjadi generasi dewasa sehat yang cerdas, dan produktif. Pemberian ASI itu sendiri juga memiliki hambatan diantaranya puting susu yang lecet, bayi yang sering menangis. Pijat oksitosin bertujuan untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu bersalin. Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini ditujukan pada calon ibu menyusui dan ibu menyusui. Kegiatan ini bertempat di Klinik Afisya Kabupaten Deli Serdang Provinsi Sumatera Utara. Metode pelaksanaan pendampingan dan penerapan pijat oksitosin terdiri dari penyegaran pengetahuan dan keterampilan para bidan dalam melaksanakan pijat oksitosin. Hasil pengabdian masyarakat ini dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan para bidan dalam implementasi pijat oksitosin. Terdapat peningkatan pengetahuan bidan sebanyak 53% dan keterampilan 100% dan semua ibu bersalin memberikan ASI pada ibunya. Diharapkan implementasi pijat oksitosin diberlakukan kepada seluruh ibu bersalin agar ibu dapat memberikan ASI Eksklusif.

Kata Kunci: Pijat Oksitosin, Meningkatkan Produksi ASI, ASI Eksklusif

1. PENDAHULUAN

Pemberian ASI eksklusif adalah salah satu cara paling efektif untuk melindungi ibu sekaligus memberikan anak awal terbaik dalam kehidupannya. Inisiasi menyusui dini dan pemberian ASI eksklusif selama enam bulan memberikan perlindungan terhadap infeksi saluran cerna dan kandungan gizi yang diperlukan untuk mencegah stunting (UNICEF, 2022).

ASI mengandung kolostrum yang bermanfaat bagi bayi karena kolostrum mengandung zat kekebalan IgA untuk melindungi bayi dari berbagai penyakit infeksi terutama diare. Jumlah kolostrum yang diproduksi bervariasi tergantung dari hisapan bayi pada hari-hari pertama kelahiran. Kolostrum juga mengandung protein, vitamin A yang tinggi, karbohidrat dan lemak rendah sehingga sesuai dengan kebutuhan gizi bayi. ASI juga mengandung zat anti infeksi, bersih dan bebas kontaminasi. Immunoglobulin A (IgA) dalam ASI kadarnya tinggi yang dapat melumpuhkan bakteri patogen E.coli dan berbagai virus di saluran pencernaan (Haryono, 2021).

Kementerian Kesehatan mencatat bahwa tahun 2021 terdapat 52,5% dari 2,3 juta bayi berusia enam bulan yang mendapatkan ASI eksklusif. Tahun 2022 hingga triwulan kedua tercatat ada total 458.596 bayi, dari angka tersebut 302.746 bayi atau 66% mendapat ASI eksklusif³. Cakupan ASI eksklusif Kota Metro tahun 2022 sebesar 78,2 %, mengalami penurunan dibandingkan tahun 2021 sebesar 80,9%⁴. Cakupan ASI eksklusif di Puskesmas Iringmulyo tahun 2021 sebesar 81,82% dan tahun 2022 naik menjadi 82,54% (Puskesmas Iringmulyono Kecamatan Metro Timur, 2023).

Proses pengeluaran ASI juga dipengaruhi oleh let down refleks, yaitu isapan pada puting merangsang kelenjar di otak untuk menghasilkan hormon oksitosin yang dapat merangsang dinding saluran ASI sehingga ASI dapat mengalir dengan lancar. Selanjutnya hormon oksitosin akan masuk ke aliran ibu dan merangsang sel otot ekeliling alveoli dan berkontraksi membuat ASI yang telah terkumpul di dalamnya akan mengalir ke saluran-saluran ductus (Asih, 2016).

Untuk memperlancar produksi ASI dapat dilakukan dengan merangsang refleks oksitosinya dengan pijat oksitosin. 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. Pijat ini berfungsi untuk meningkatkan hormon oksitosin yang dapat menenangkan ibu sehingga ASI keluar (Hanum, 2015).

Menurut Nurhidayah,dkk (2023), pijat oksitosin berdampak pada produksi ASI; rata-

rata produksi ASI adalah 8,75 cc sebelum dan 10,27 cc setelah dipijat. Oleh karena itu, ahli kesehatan disarankan untuk mendorong pijat oksitosin untuk menimbulkan kenyamanan dan memfasilitasi produksi ASI yang efisien. Selain itu, pelepasan hormon oksitosin menurunkan kemungkinan ibu baru mengalami depresi pasca melahirkan sehingga menumbuhkan hubungan tenang dan penuh kasih sayang antara ibu dan anak selama menyusui. Kenyamanan yang dirasakan ibu dan bayi meningkatkan jumlah ASI yang diproduksi.

Hal ini bertujuan agar dengan memberikan pijat oksitosin pada ibu, ibu akan merasa lebih nyaman dan rasa lelah pasca melahirkan akan mereda. Pijat dilakukan dengan menggosok daerah punggung di kedua sisi tulang belakang. Hal ini dapat membantu memicu pelepasan hormon oksitosin jika ibu dalam keadaan tenang dan tidak kelelahan setelah melahirkan. Di Desa Lorulun, ibu menyusui kerap menghadapi berbagai permasalahan, seperti keluhan terus-menerus terhadap kelancaran ASI selama menyusui sehingga tidak bisa memaksimalkan pemberian ASI pada seribu hari pertama kehidupan bayi. Selain itu, wanita yang menyusui menyatakan bahwa bayinya menerima nutrisi tambahan sebelum usia disapih karena mereka mengalami sindrom kekurangan ASI (Mintaningtyas & Yuni, 2022).

2. METODE

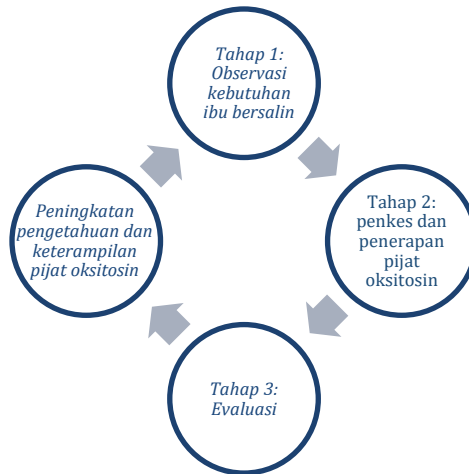
Metode pelaksanaan yaitu dengan pendampingan dan penerapan pijat oksitosin terdiri dari penyegaran pengetahuan dan keterampilan para bidan dalam melaksanakan pijat oksitosin. Bagi para ibu bersalin diberikan pijat oksitosin yang kemudian dipraktikkan bersama suami yang didampingi oleh para bidan. Pengabdian masyarakat ini dilakukan pada hari , bertempat di Klinik Afisya Kabupaten Deli Serdang Provinsi Sumatera Utara.



Gambar 1

Waktu dan tempat kegiatan penjelasan tahap pelaksanaan pengabdian masyarakat ialah sebelum melaksanakan tahap 1 yaitu konsultasi dengan pemilik klinik dan observasi kebutuhan ibu bersalin yang dilakukan pada hari Senin, 6 Januari 2025. Tahap 2 yaitu

pendidikan kesehatan dan penerapan pijat oksitosin yaitu Selasa, 7 Januari 2025, Tahap 3 ialah evaluasi dilakukan dengan memberitahukan kepada ibu bersalin bahwa setelah dilakukan pendidikan kesehatan dan penerapan pijat oksitosin didapatkan hasil adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan tentang pijat oksitosin.



Gambar 2. Diagram Tahap Pelaksanaan Pengabdian Implementasi Pijat Oksitosin

3. HASIL

Kegiatan diawali dengan melakukan konsultasi dan observasi kebutuhan pasien ibu bersalin kepada pihak klinik Afisya Kabupaten Deli Serdang. Kemudian dilakukan pendekatan kepada ibu bersalin untuk mengetahui bagaimana pengetahuan ibu bersalin tentang pijat oksitosin untuk meningkatkan produksi ASI. Pijat oksitosin bertujuan agar terjadi peningkatan hormon oksitosin dalam tubuh ibu yang berperan penting pada proses menyusui diantaranya untuk memberikan kenyamanan pada ibu bersalin setelah melahirkan, mengurangi nyeri tulang belakang setelah melahirkan, melancarkan produksi ASI, meningkatkan produksi ASI, mempercepat proses involusio uteri.

Penyampaian materi dilaukan dengan ceramah dan diskusi bersama ibu post partum dan suaminya. Proses penyampaian materi menggunakan alat bantu media yang bertujuan mempermudah peserta memahami materi yang disampaikan. Implementasi pijat oksitosin dimulai dari sentuhan ringan atau pijatan tulang belakang mulai dari costa ke 5-6 sampai scapula yang dapat menimbulkan efek relaksasi. Relaksasi yang dialami ibu merangsang otak untuk menurunkan kadar hormon adrenalin dan meningkatkan produksi oksitosin yang merupakan faktor timbulnya kontraksi uterus yang adekuat. Pijatan oksitosin akan melancarkan peredaran darah dan meregangkan daerah otot-otot sehingga nyeri yang dialami selama proses persalinan juga semakin berkurang. Langkah-langkah dalam melakukan pijat oksitosin harus diperhatikan dengan baik agar pemijatan

menghasilkan pengaruh yang optimal, salah satu langkah yang perlu diperhatikan adalah cara pemijatan pada setiap ibu dengan postur tubuh yang berbeda seperti ibu yang gemuk harus dipijat dengan posisi telapak tangan mengepal sedangkan pada ibu dengan tubuh yang kurus atau normal bisa menggunakan jempol tangan kiri dan kanan atau punggung telunjuk kiri dan kanan. Selain itu, durasi pemijatan oksitosin pun perlu untuk diperhatikan waktu yang baik untuk dilakukan pemijatan yaitu selama 3-5 menit di ulangi sebanyak 3kali. Pijat oksitosin adalah sentuhan ringan atau pijatan tulang belakang mulai dari costa ke 5-6 sampai scapula yang dapat menimbulkan efek relaksasi. Relaksasi yang dialami ibu merangsang otak untuk menurunkan kadar hormon adrenalin dan meningkatkan produksi oksitosin yang merupakan faktor timbulnya kontraksi uterus yang adekuat. Dengan melakukan pijatan oksitosin dapat melancarkan peredaran darah dan meregangkan daerah otot-otot sehingga nyeri yang dialami selama proses persalinan juga semakin berkurang. Langkah-langkah dalam melakukan pijat oksitosin harus diperhatikan dengan baik agar pemijatan menghasilkan pengaruh yang optimal, salah satu langkah yang perlu diperhatikan adalah cara pemijatan pada setiap ibu dengan postur tubuh yang berbeda seperti ibu yang gemuk harus dipijat dengan posisi telapak tangan mengepal sedangkan pada ibu dengan tubuh yang kurus atau normal bisa menggunakan jempol tangan kiri dan kanan atau punggung telunjuk kiri dan kanan. Selain itu, durasi pemijatan oksitosin pun perlu untuk diperhatikan waktu yang baik untuk dilakukan pemijatan yaitu selama 3-5 menit di ulangi sebanyak 3 kali.

Tabel. 1 Pengetahuan Ibu Bersalin Tentang Pijat Oksitosin Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan

	Mean	Median	Minimal	Maksimal
Pre	50,83	59,00	20,00	80,00
Post	81,66	70,00	80,00	100,00

4. DISKUSI

Hasil pre-test ibu post partum di dapatkan nilai terendah 20,00 dan nilai tertinggi adalah 80,00. Sementara nilai rata-ratanya adalah 50,83. Hasil ini menunjukkan bahwa masih kurangnya pengetahuan ibu post partum tentang pijat oksitosin. Hal ini tersebut disebabkan kurangnya informasi tentang pijat oksitosin dari bidan atau tenaga kesehatan di Klinik Afisya Kabupaten Deli Serdang.

Beberapa penyebab kegagalan menyusui juga telah diidentifikasi dari beberapa penelitian diantaranya adalah kurangnya dukungan sosial, kontak yang kurang intensif antara ibu dan bayi, pengaruh sosial yang permisif terhadap pemberian susu formula atau penghentian menyusui, praktik komersil dari pabrik susu formula, pengenalan dini makanan pengganti ASI, pengetahuan yang kurang tentang menyusui pada ibu dan petugas kesehatan, kecemasan dan stres ibu, kurang percaya diri pada ibu untuk menyusui, berat badan bayi yang kurang, ibu malnutrisi, multi atau primipara, kontrasepsi hormonal dan temperamen bayi (Randayani, 2021). Selanjutnya, dapat dilakukan edukasi mengenai faktor-faktor lain yang dapat mengganggu kelancaran pemberian ASI.

Hasil post-test ibu post partum di dapatkan nilai terendah adalah 70,00 dan nilai tertinggi 100,00 sementara nilai rata-ratanya adalah 81,66. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian informasi sangat bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan. Berdasarkan hasil pre test dan post test pada tabel 4.1. menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan ibu post partum tentang pijat oksitosin sesudah diberikan pendidikan kesehatan atau penyuluhan kesehatan.

Peran keluarga dalam pijat oksitosin Pijat oksitosin tidak harus dilakukan oleh tenaga kesehatan namun dapat dilakukan oleh suami/pasangan atau keluarga yang mendampingi ibu pasca melahirkan yang sudah dilatih oleh tenaga kesehatan (Bidan). Adanya peran suami atau keluarga dalam kegiatan pijat oksitosin ini akan mendukung ibu dalam produksi ASI. Keterlibatan suami memberikan kontribusi yang bagus mengingat secara psikologis ibu apabila didampingi oleh suami akan merasa lebih tenang, nyaman dan privacynya sangat terjaga. Begitu juga dengan kerabat atau keluarga yang dinilai dipercaya

oleh ibu. Dengan situasi seperti ini maka hormon prolactin akan bekerja dengan efektif diarekanan ibu dalam kondisi rileks. Adanya hormone prolaktif tersebut mampu membuat produksi ASI semakin banyak (Siti, dkk.,2024).

Kegiatan evaluasi dilakukan langsung setelah diberikan kuesioner post-test dengan memberitahukan kepada ibu post partum bahwa terjadi peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan informasi tentang pijat oksitosin. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan percaya diri ibu bersalin dan memberikan motivasi ibu bersalin untuk meminta suami untuk melakukan pijat oksitosin sehingga produksi ASI lancar dan ibu juga merasa senang dan bahagia. Dalam melakukan diskusi dengan ibu bersalin yaitu hal yang dapat dengan mudah ibu bersalin memperoleh informasi pendidikan kesehatan dan pijat oksitosin adalah dengan melakukan koordinasi terlebih dahulu kepada kepala bidan sehingga masalah produksi ASI kurang dapat teratasi.

5. KESIMPULAN

Terjadi peningkatan pengetahuan ibu bersalin tentang pijat oksitosin untuk meningkatkan produksi ASI dan meningkatkan produksi ASI sesudah diberikan pendidikan kesehatan atau penyuluhan kesehatan. Diharapkan agar implementasi pijat oksitosin dapat dilakukan berkesinambungan tidak hanya bagi ibu bersalin tetapi juga ibu calon menyusui khususnya di Klinik Afisya Kabupaten Deli Serdang.

DAFTAR REFERENSI

- Asih, Y., & Risneni. (2016). *Asuhan kebidanan nifas dan menyusui*. CVr. Trans Info Media.
- Hanum, S. M. F., Purwanti, Y., & Khumairoh, I. R. (2015). Efektivitas pijat oksitosin terhadap produksi ASI. *Midwifery*, 1(1).
- Haryono, R., & Setianingsih, S. (2021). *Manfaat ASI eksklusif untuk buah hati Anda*. Gosyen Publishing.
- Lubis, R., & Anggraeni, L. (2021). Pijat oksitosin terhadap kuantitas produksi ASI pada ibu menyusui yang memiliki bayi berusia 0-6 bulan. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 7(3), 576-583.
- Magdalena, dkk. (2019). Pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Sidomulyo rawat jalan Pekanbaru. *JUBJ*, 20(2), 344.
- Nurhidyah, Eka Maulana, & Febriana. (2023). Pijat oksitosin meningkatkan produksi ASI. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 15(2), 257-262.
- Pilaria, E., & Sopiatus. (2017). Pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu

postpartum di wilayah kerja Puskesmas Pejeruk Kota Mataram tahun 2017. *Jurnal Kedokteran Yarsi*, 26(1), 027-033.

Puskesmas Iringmulyo Kecamatan Metro Timur. (2023). *Profil Puskesmas Iringmulyo*.

Randayani, S., & Nurani, D. (2024). Pijat oksitosin sebagai upaya meningkatkan produksi ASI. *Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*, 3(1).

UNICEF Indonesia. (2022). Pekan menyusui sedunia: UNICEF dan WHO serukan dukungan yang lebih besar terhadap pemberian ASI di Indonesia seiring penurunan tingkat menyusui selama pandemi COVID-19. Diunduh tanggal 20 Januari 2023 melalui <https://www.unicef.org/indonesia/id/pressreleases/pekan-menyusui-sedunia-unicefdan-who>