

## PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN KETERAMPILAN IBU MENYUSUI MELALUI EDUKASI DAN DEMONSTRASI PIJAT OKSITOSIN DI DESA PERNEK

Seftiani Utami<sup>1\*</sup>, Yasinta Aloysia Daro<sup>2</sup>, Sahri Ramadan<sup>3</sup>, Yulan Yusita<sup>4</sup>

<sup>\*1,2</sup> Dosen Fakultas Kesehatan Universitas Samawa,

<sup>\*2,3</sup> Mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Samawa

<sup>\*</sup>Corresponding Author: seftianiotami@gmail.com

| Article Info                                                                                                              | Abstrak                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Article History</b><br><i>Received: Februari 2026</i><br><i>Revised: Februari 2026</i><br><i>Published: Maret 2026</i> | <p>Pemberian Air Susu Ibu (ASI) secara eksklusif merupakan salah satu upaya penting dalam meningkatkan derajat kesehatan bayi. Namun, masih banyak ibu menyusui yang mengalami hambatan dalam proses laktasi akibat kurangnya pengetahuan mengenai cara meningkatkan produksi ASI, salah satunya melalui pijat oksitosin. Pijat oksitosin merupakan teknik stimulasi pada sepanjang tulang belakang hingga tulang iga kelima dan keenam yang bertujuan merangsang pelepasan hormon oksitosin sehingga dapat memperlancar pengeluaran ASI. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu menyusui mengenai pentingnya pijat oksitosin dalam mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Kegiatan dilaksanakan di Desa Pernek dengan melibatkan 20 ibu menyusui. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan kesehatan, demonstrasi teknik pijat oksitosin, serta evaluasi menggunakan pretest dan posttest. Peserta juga menunjukkan antusiasme yang tinggi selama kegiatan berlangsung dan mampu mempraktikkan teknik pijat sesuai prosedur yang telah diajarkan. Kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi disertai demonstrasi praktik merupakan metode yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu menyusui mengenai pijat oksitosin. Diharapkan kegiatan serupa dapat dilaksanakan secara berkelanjutan sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif dalam mendukung keberhasilan program ASI eksklusif di masyarakat.</p> |
| <b>Keywords : Pijat Oksitosin, Ibu Menyusui, Asi Eksklusif</b>                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

### PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) merupakan sumber nutrisi terbaik bagi bayi karena mengandung zat gizi yang lengkap, antibodi, enzim, hormon, serta faktor imunologis yang berperan penting dalam mendukung pertumbuhan, perkembangan, dan sistem kekebalan tubuh bayi. Organisasi Kesehatan Dunia menyarankan agar bayi memperoleh ASI secara eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan dan dilanjutkan hingga usia dua tahun atau lebih dengan pemberian makanan pendamping ASI yang sesuai. Pemberian ASI eksklusif terbukti mampu menurunkan angka kesakitan dan kematian bayi serta memberikan manfaat kesehatan jangka panjang bagi ibu maupun anak (World Health Organization [WHO], 2022).

Meskipun manfaat ASI telah diketahui secara luas, cakupan pemberian ASI eksklusif di Indonesia masih menghadapi berbagai tantangan. Keberhasilan menyusui dipengaruhi oleh banyak faktor, antara lain kondisi fisik dan psikologis ibu, dukungan keluarga, pengetahuan tentang manajemen laktasi, serta kemampuan ibu dalam mengatasi berbagai masalah selama proses menyusui. Kurangnya pengetahuan mengenai teknik menyusui yang benar dan upaya meningkatkan produksi ASI sering kali

menyebabkan ibu merasa produksi ASI tidak mencukupi sehingga memilih memberikan susu formula lebih awal (Tania & Huriah, 2023).

Produksi dan pengeluaran ASI dipengaruhi oleh kerja dua hormon utama, yaitu prolaktin dan oksitosin. Hormon prolaktin berfungsi merangsang pembentukan ASI, sedangkan hormon oksitosin berperan dalam proses pengeluaran ASI (*let-down reflex*) melalui kontraksi sel mioepitel pada alveolus payudara. Pelepasan hormon oksitosin sangat dipengaruhi oleh kondisi emosional ibu. Ibu yang merasa tenang, nyaman, dan mendapatkan dukungan keluarga cenderung memiliki refleks pengeluaran ASI yang lebih baik dibandingkan ibu yang mengalami stres, kecemasan, atau kelelahan (WHO, 2022).

Salah satu metode nonfarmakologis yang banyak direkomendasikan untuk membantu meningkatkan pengeluaran ASI adalah pijat oksitosin. Teknik pijat ini dilakukan di sepanjang tulang belakang hingga daerah costa kelima atau keenam untuk memberikan stimulasi pada sistem saraf yang dapat meningkatkan sekresi hormon oksitosin. Selain membantu memperlancar pengeluaran ASI, pijat oksitosin juga memberikan efek relaksasi, mengurangi kecemasan, meningkatkan rasa nyaman, dan memperkuat ikatan emosional antara ibu dan bayinya (Rahmawati et al., 2023).

Hasil *literature review* yang dilakukan oleh Tania dan Huriah (2023) menunjukkan bahwa pijat oksitosin merupakan intervensi sederhana yang efektif meningkatkan produksi ASI pada ibu postpartum apabila dilakukan secara rutin dan dikombinasikan dengan edukasi mengenai teknik menyusui yang benar. Senada dengan penelitian tersebut, Amru et al. (2023) melaporkan bahwa ibu postpartum yang mendapatkan pijat oksitosin mengalami peningkatan produksi ASI yang lebih baik dibandingkan sebelum dilakukan intervensi. Sementara itu, Khasana et al. (2023) menyatakan bahwa kombinasi pijat oksitosin dengan edukasi laktasi mampu meningkatkan keberhasilan menyusui karena tidak hanya merangsang hormon oksitosin tetapi juga meningkatkan kepercayaan diri ibu dalam memberikan ASI.

Edukasi kesehatan merupakan salah satu strategi promotif yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat. Menurut WHO (2022), konseling dan pendampingan menyusui yang diberikan oleh tenaga kesehatan selama masa nifas berperan penting dalam meningkatkan keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Edukasi yang disertai demonstrasi praktik memberikan pengalaman belajar yang lebih baik karena peserta tidak hanya memperoleh informasi, tetapi juga mampu mempraktikkan keterampilan secara langsung sehingga lebih mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan hasil identifikasi awal di Desa Pernek, masih terdapat ibu menyusui yang mengeluhkan produksi ASI belum lancar pada masa awal menyusui. Sebagian besar ibu juga belum mengetahui manfaat maupun teknik pelaksanaan pijat oksitosin sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan kelancaran pengeluaran ASI. Selain itu, keterlibatan suami dan anggota keluarga dalam membantu proses pijat oksitosin masih rendah karena kurangnya informasi mengenai manfaat tindakan tersebut. Kondisi ini menunjukkan perlunya kegiatan edukasi yang tidak hanya memberikan informasi, tetapi juga membekali ibu menyusui dengan keterampilan melakukan pijat oksitosin secara benar.

Berdasarkan permasalahan tersebut, tim pengabdian kepada masyarakat melaksanakan kegiatan "Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Ibu Menyusui Melalui Edukasi dan Demonstrasi Pijat Oksitosin di Desa Pernek." Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu menyusui mengenai manfaat serta teknik pijat oksitosin sebagai upaya mendukung kelancaran produksi ASI dan keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Melalui kegiatan ini diharapkan ibu mampu menerapkan

pijat oksitosin secara mandiri maupun dengan bantuan anggota keluarga sehingga keberhasilan menyusui dapat meningkat.

## **METODE**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di desa Pernek, yaitu pada bulan 10 Januari 2026. Sasaran kegiatan adalah 20 ibu menyusui yang mengikuti posyandu aktif di desa tersebut. Metode pelaksanaan kegiatan yaitu memberikan penyuluhan tentang pentingnya pemberian ASI Eksklusif dan pemijatan oksitosin untuk meningkatkan produksi ASI dilanjutkan dengan pemutaran video pijat oksitosin dan demonstrasi.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di Desa Pernek menunjukkan bahwa metode edukasi yang dikombinasikan dengan demonstrasi praktik pijat oksitosin efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu menyusui. Hasil evaluasi Pada saat pretest, sebagian peserta belum memahami teknik pijat oksitosin dan manfaatnya dalam membantu kelancaran pengeluaran ASI. Setelah mengikuti penyuluhan dan demonstrasi, peserta menunjukkan pemahaman yang lebih baik serta mampu menjelaskan kembali tahapan pijat oksitosin dan mempraktikkannya sesuai dengan arahan. Selama kegiatan berlangsung, peserta juga terlihat aktif dalam sesi diskusi dan praktik. Antusiasme peserta ditunjukkan dengan banyaknya pertanyaan mengenai cara melakukan pijatan yang benar, frekuensi pelaksanaan, serta manfaat pijat oksitosin dalam mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Hasil observasi menunjukkan bahwa sebagian besar peserta telah mampu mengikuti langkah-langkah pijat oksitosin dengan benar setelah dilakukan pendampingan

Peningkatan pengetahuan peserta terjadi karena materi edukasi tidak hanya menjelaskan manfaat pijat oksitosin, tetapi juga mekanisme fisiologis terjadinya refleks pengeluaran ASI. Pijat oksitosin dilakukan dengan memberikan stimulasi pada daerah sepanjang tulang belakang hingga costa kelima dan keenam yang bertujuan merangsang pelepasan hormon oksitosin. Hormon ini berperan dalam kontraksi sel mioepitel alveolus payudara sehingga mempermudah refleks *let-down* atau pengeluaran ASI. Selain itu, pijatan memberikan efek relaksasi yang dapat menurunkan stres dan kecemasan ibu, sehingga mengurangi hambatan terhadap pelepasan hormon oksitosin. Kondisi psikologis yang lebih nyaman diketahui berpengaruh terhadap keberhasilan proses menyusui.

Keberhasilan kegiatan ini juga dipengaruhi oleh penggunaan metode demonstrasi. Pada saat demonstrasi, peserta dapat mengamati secara langsung tahapan pijat oksitosin, posisi tubuh ibu, arah gerakan pijatan, tekanan yang digunakan, serta lama tindakan. Setelah itu peserta diberi kesempatan untuk mempraktikkan teknik tersebut dengan pendampingan fasilitator sehingga kesalahan dapat segera diperbaiki. Pendekatan ini meningkatkan keterampilan psikomotor peserta karena pembelajaran berlangsung melalui proses melihat, meniru, mempraktikkan, dan memperoleh umpan balik secara langsung. Oleh karena itu, selain terjadi peningkatan pengetahuan, sebagian besar peserta juga mampu mengulang kembali langkah-langkah pijat oksitosin dengan teknik yang benar.

Temuan ini sejalan dengan hasil pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Wulandari dkk. (2025), yang menunjukkan bahwa edukasi disertai demonstrasi pijat oksitosin memberikan peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu menyusui secara signifikan dibandingkan sebelum intervensi.

Demonstrasi memungkinkan peserta memahami prosedur secara lebih jelas sehingga lebih percaya diri untuk menerapkannya secara mandiri di rumah.

Hasil kegiatan ini juga konsisten dengan pengabdian masyarakat oleh Rahayu dkk. (2025), yang melaporkan bahwa penyuluhan dan praktik pijat oksitosin mampu meningkatkan pemahaman ibu mengenai pentingnya stimulasi oksitosin dalam memperlancar produksi ASI. Setelah mengikuti kegiatan, peserta memiliki motivasi yang lebih tinggi untuk memberikan ASI eksklusif dan lebih yakin dalam melakukan pijat oksitosin secara rutin sebagai bagian dari perawatan masa nifas.

Penelitian eksperimental yang dilakukan oleh Hidayah dkk. juga mendukung hasil kegiatan ini. Penelitian tersebut menunjukkan adanya peningkatan produksi ASI setelah pemberian pijat oksitosin dengan perbedaan yang bermakna secara statistik ( $p = 0,001$ ). Hasil tersebut membuktikan bahwa pijat oksitosin tidak hanya meningkatkan pengetahuan ibu, tetapi juga memberikan dampak fisiologis terhadap kelancaran produksi ASI melalui stimulasi hormon oksitosin.

Selain peningkatan pengetahuan, kegiatan ini memberikan dampak positif terhadap kesiapan ibu dalam menyusui. Banyak ibu postpartum mengalami kecemasan karena merasa produksi ASI belum mencukupi pada hari-hari pertama setelah persalinan. Kondisi tersebut dapat menghambat refleks pengeluaran ASI sehingga menimbulkan lingkaran masalah yang berujung pada pemberian susu formula lebih dini. Melalui edukasi, ibu memperoleh pemahaman bahwa produksi ASI dipengaruhi oleh frekuensi menyusui, kondisi psikologis, nutrisi, istirahat yang cukup, dukungan keluarga, serta stimulasi seperti pijat oksitosin. Pengetahuan ini membantu meningkatkan kepercayaan diri ibu dalam memberikan ASI eksklusif.

Dari aspek promosi kesehatan, keberhasilan kegiatan ini menunjukkan bahwa pendekatan edukasi berbasis masyarakat sangat efektif diterapkan pada kelompok ibu menyusui di tingkat desa. Penyampaian materi menggunakan bahasa sederhana, media leaflet, diskusi interaktif, serta praktik langsung membuat peserta lebih aktif selama proses pembelajaran. Keterlibatan kader kesehatan dan keluarga juga berpotensi meningkatkan keberlanjutan praktik pijat oksitosin setelah kegiatan selesai. Dukungan keluarga, khususnya suami, sangat penting karena pijat oksitosin dapat dilakukan oleh anggota keluarga sebagai bentuk dukungan selama masa menyusui.

Temuan kegiatan ini juga sejalan dengan rekomendasi WHO bahwa keberhasilan menyusui tidak hanya ditentukan oleh kemampuan biologis ibu, tetapi juga dipengaruhi oleh edukasi, dukungan keluarga, tenaga kesehatan, serta lingkungan yang mendukung praktik menyusui. Intervensi edukasi yang meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu merupakan bagian penting dalam mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif dan peningkatan kesehatan ibu maupun bayi. Dengan demikian, kegiatan pengabdian ini memiliki potensi untuk dijadikan salah satu program promosi kesehatan berkelanjutan di tingkat desa guna mendukung pencapaian target ASI eksklusif.



Gambar 1 Kegiatan Penyuluhan

## KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi dan demonstrasi pijat oksitosin di Desa Pernek telah terlaksana dengan baik dan mendapat respons positif dari peserta. Pelaksanaan penyuluhan yang dipadukan dengan demonstrasi serta praktik langsung mampu meningkatkan pemahaman ibu menyusui mengenai manfaat, tujuan, dan teknik pijat oksitosin sebagai salah satu upaya nonfarmakologis untuk membantu kelancaran pengeluaran ASI. Selain itu, peserta menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam mempraktikkan teknik pijat oksitosin sesuai dengan prosedur yang telah diajarkan.

Metode edukasi yang disertai demonstrasi terbukti menjadi pendekatan yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu menyusui karena memberikan pengalaman belajar secara langsung. Oleh karena itu, kegiatan serupa perlu dilakukan secara berkelanjutan melalui kerja sama antara tenaga kesehatan, kader posyandu, dan pemerintah desa sebagai bagian dari upaya promosi kesehatan untuk mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif dan meningkatkan kesehatan ibu serta bayi.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada pihak desan dan Puskesmas sudah membantu untuk kelancaran kegiatan pengabdian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amru, D. E., Maysarah, D., & Huda, N. (2023). *The Effect of Oxytocin Massage on Discharge Breast Milk for Postpartum Mothers in Batam City*. International Journal of Public Health Excellence, 3(1), 96–100.
- Khasana, A. N., Rahayu, T. P., Saadah, N., & Sunarto. (2023). Comparison of Breast Milk Production Between BOM Methods (Breast Care, Oxytocin Massage, Mermaid Technique) With Breast Care

- in Postpartum Mothers. *International Journal of Advanced Health Science and Technology*, 3(1), 1–6.
- Rahmawati, A., Suhartini, H. I., & Oktopriana, M. (2023). Pengaruh *Oxytocin Massage* terhadap Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Post Partum. *Jurnal Insan Cendekia*, 10(1), 22–32.
- Tania, N. L. L. A., & Huriah, T. (2023). Effectiveness of Oxytocin Massage for Breast Milk Production: A Literature Review. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(2).
- World Health Organization. (2022). *WHO recommendations on maternal and newborn care for a positive postnatal experience*.
- Hidayah, N., Maulana, E., & Febriana. (2023). Pijat Oksitosin dalam Meningkatkan Produksi ASI. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 15(2). <https://doi.org/10.37012/jik.v15i2.1871>
- Rahayu, Y. S., Atikah, E., Ginting, A. K., Restu, R., & Naila, R. (2025). Pemanfaatan Pijat Oksitosin untuk Meningkatkan Volume ASI pada Ibu Menyusui. *Jurnal Abdi Masyarakat Multidisiplin*, 4(1). <https://doi.org/10.56127/jammu.v4i01.2785>
- Wardani, I. K. F., Rohmah, H. N. F., & Julianti, N. (2026). Optimalisasi Produksi Oksitosin pada Ibu Menyusui di Desa Wanajaya Bekasi. *PROFICIO*, 7(2).
- Wulandari, P., Nurmadinisia, R., & Farma, R. (2025). Edukasi Pijat Oksitosin untuk Memperlancar Produksi ASI pada Ibu Menyusui. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 7(3). <https://doi.org/10.37287/jpm.v7i3.6481>
- World Health Organization. (2023). *Breastfeeding*. Geneva: WHO.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Pedoman Pelayanan Kesehatan Ibu Nifas dan Menyusui*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.