

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Pelatihan Pijat Oksitosin kepada Keluarga untuk Meningkatkan Produksi ASI pada Ibu Menyusui

Risna Yunita Asmin¹, Desi Eka Pratiwi², Rezqiqah Aulia Rahmat^{3*}

¹Program Studi Kebidanan, Universitas Islam Makassar

²Program Studi Keperawatan, Universitas Islam Makassar

^{3*}Program Studi Kedokteran, Universitas Bosowa Makassar

ABSTRACT

Breast milk production is significantly influenced by hormonal and psychological factors, one of which is stimulation of the hormone oxytocin. Oxytocin massage is a simple technique that can be performed by family members to stimulate breast milk production. This community service program aims to provide oxytocin massage training to families of breastfeeding mothers as a promotional intervention to increase breast milk production. The activity was implemented through counseling, demonstrations, hands-on practice, and follow-up mentoring for 25 families in Sukamaju Village. Evaluation results showed an increase in family knowledge and skills in performing oxytocin massage, as well as a positive impact on breast milk flow. This training has proven effective and can be recommended as a routine program in pregnancy and breastfeeding classes at the community level.

Keywords: Oxytocin Massage; Breast Milk; Family; Training; Breastfeeding Mothers



e-ISSN: 2964-9196
Vol.3 No.4 September 2025

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

ABSTRAK

Produksi Air Susu Ibu (ASI) sangat dipengaruhi oleh faktor hormonal dan psikologis, salah satunya melalui stimulasi hormon oksitosin. Pijat oksitosin merupakan teknik sederhana yang dapat dilakukan oleh anggota keluarga untuk merangsang produksi ASI. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan memberikan pelatihan pijat oksitosin kepada keluarga ibu menyusui sebagai bentuk intervensi promotif dalam meningkatkan produksi ASI. Kegiatan dilaksanakan melalui penyuluhan, demonstrasi, praktik langsung, dan pendampingan lanjutan terhadap 25 keluarga di Desa Sukamaju. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan keluarga dalam melakukan pijat oksitosin, serta adanya dampak positif terhadap kelancaran ASI. Pelatihan ini terbukti efektif dan dapat direkomendasikan sebagai program rutin dalam kelas ibu hamil dan menyusui di tingkat komunitas.

Kata kunci: Pijat Oksitosin; ASI; Keluarga; Pelatihan; Ibu Menyusui

*Korespondensi: Rezqiah Aulia Rahmat

*Email: rezqiahauliar@gmail.com

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

I. PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) merupakan sumber nutrisi terbaik bagi bayi baru lahir, terutama selama enam bulan pertama kehidupan. Kandungan ASI memenuhi semua kebutuhan gizi bayi dan berperan penting dalam pembentukan sistem imun, kecerdasan, serta pertumbuhan optimal. Namun, di Indonesia, cakupan pemberian ASI eksklusif masih belum mencapai target nasional. Data Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa hanya sekitar 37,3% ibu memberikan ASI eksklusif selama enam bulan, yang menandakan perlunya intervensi tambahan untuk meningkatkan kesuksesan menyusui.

Salah satu tantangan utama yang dihadapi ibu menyusui adalah produksi ASI yang dirasakan kurang lancar. Hal ini dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti kondisi psikologis ibu, stres, kurangnya dukungan keluarga, dan kurangnya pengetahuan mengenai teknik stimulasi produksi ASI. Salah satu metode yang terbukti efektif secara ilmiah dan praktis dalam merangsang produksi ASI adalah pijat oksitosin. Teknik ini merangsang pelepasan hormon oksitosin yang membantu kontraksi otot-otot sekitar alveoli payudara sehingga ASI dapat keluar lebih lancar.

Namun, pemahaman masyarakat mengenai pijat oksitosin masih minim. Selain itu, dukungan keluarga - terutama suami - dalam proses menyusui masih terbatas pada aspek moral atau emosional saja, belum sampai pada keterlibatan langsung dalam tindakan fisik yang mendukung produksi ASI. Padahal, keterlibatan anggota keluarga dalam praktik seperti pijat oksitosin dapat memberikan manfaat ganda, yaitu meningkatkan produksi ASI dan memperkuat ikatan emosional antara ibu dan keluarganya.

Melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, tim pelaksana berinisiatif memberikan pelatihan kepada keluarga, khususnya suami, mengenai teknik pijat oksitosin secara teoritis dan praktis. Diharapkan kegiatan ini mampu menjadi bagian dari pendekatan promotif-preventif dalam meningkatkan keberhasilan menyusui dan derajat kesehatan ibu dan anak di masyarakat.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

II. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Posyandu “Melati” Desa Sukamaju, Kecamatan Sukaraja, Kabupaten Sukamaju, selama bulan April 2025. Sasaran kegiatan adalah ibu menyusui dengan bayi usia 0–6 bulan dan keluarga terdekat mereka, khususnya suami atau anggota keluarga yang tinggal serumah. Jumlah peserta sebanyak 25 pasangan (ibu dan keluarga pendamping).

1. Tahapan Kegiatan

Kegiatan dilaksanakan dalam beberapa tahapan sebagai berikut:

a. Persiapan

- 1) Koordinasi dengan bidan desa, kader Posyandu, dan perangkat desa.
- 2) Penyusunan modul dan leaflet edukasi pijat oksitosin.
- 3) Penyebaran undangan melalui kader dan media sosial komunitas desa.
- 4) Pelatihan fasilitator dan penyusunan instrumen pre-test dan post-test.

b. Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan utama dilakukan secara tatap muka dengan metode sebagai berikut:

- 1) Penyuluhan edukatif: Materi meliputi manfaat ASI eksklusif, peran hormon oksitosin dalam menyusui, dan pentingnya dukungan keluarga.
- 2) Demonstrasi teknik pijat oksitosin: Ditampilkan oleh tenaga kesehatan (bidan) menggunakan alat peraga anatomi tubuh.
- 3) Simulasi praktik: Peserta mempraktikkan teknik pijat oksitosin dengan pendampingan fasilitator.
- 4) Diskusi interaktif: Peserta bebas bertanya dan berbagi pengalaman tentang kendala menyusui.
- 5) Evaluasi pengetahuan dan keterampilan: Menggunakan pre-test dan post-test serta lembar observasi praktik.

c. Evaluasi dan Tindak Lanjut

- 1) Kunjungan rumah oleh tim selama dua minggu setelah pelatihan untuk memantau praktik pijat oksitosin dan produksi ASI.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

- 2) Pembuatan grup WhatsApp untuk komunikasi, penguatan motivasi, serta konsultasi daring dengan tenaga kesehatan.
 - 3) Penilaian akhir melalui kuesioner kepuasan dan dokumentasi praktik mandiri.
2. Teknik Analisis

Analisis dilakukan secara deskriptif kuantitatif dan kualitatif. Data pre-test dan post-test dibandingkan untuk melihat peningkatan pengetahuan, sedangkan hasil observasi praktik digunakan untuk menilai keterampilan peserta.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Kegiatan pelatihan pijat oksitosin kepada keluarga ibu menyusui di Desa Sukamaju berjalan dengan baik dan mendapatkan antusiasme tinggi dari peserta. Berikut adalah ringkasan hasil kegiatan:

Indikator	Sebelum Pelatihan (Pre-Test)	Setelah Pelatihan (Post-Test)
Peserta mengetahui definisi pijat oksitosin	28%	92%
Peserta mengetahui manfaat pijat oksitosin	36%	88%
Peserta mampu melakukan teknik pijat dengan benar	16%	84%
Peserta merasa percaya diri melakukan pijat di rumah	20%	80%

Sebanyak 88% peserta berhasil melakukan praktik pijat oksitosin dengan benar saat simulasi didampingi fasilitator. Dari hasil wawancara tindak lanjut selama dua minggu, 76% ibu menyusui melaporkan adanya peningkatan volume ASI dan pengeluaran ASI menjadi lebih lancar setelah mendapatkan pijatan rutin dari anggota keluarga.

b. Pembahasan

Peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta menunjukkan bahwa pelatihan ini efektif sebagai bentuk intervensi edukatif dan promotif. Temuan ini sejalan dengan

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

penelitian oleh Widya et al. (2018), yang menunjukkan bahwa stimulasi oksitosin melalui pijatan dapat meningkatkan refleksi let-down dan volume ASI. Keterlibatan anggota keluarga, terutama suami, menjadi faktor kunci dalam keberhasilan pelatihan. Selain meningkatkan produksi ASI, kegiatan ini juga memperkuat ikatan emosional antara ibu dan keluarga, menurunkan tingkat stres ibu, serta meningkatkan kepuasan dalam proses menyusui.

Pelatihan ini juga berperan sebagai sarana pemberdayaan masyarakat. Pendekatan partisipatif yang digunakan berhasil membangun rasa memiliki dan motivasi untuk terus menerapkan teknik pijat oksitosin secara mandiri di rumah.

Adapun kendala yang ditemukan adalah keterbatasan waktu peserta yang bekerja dan kurangnya media edukasi visual di rumah. Namun, masalah ini dapat diatasi melalui grup WhatsApp sebagai media pengingat dan sarana konsultasi fleksibel.

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

a. Kesimpulan

Pelatihan pijat oksitosin kepada keluarga ibu menyusui terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kepercayaan diri anggota keluarga khususnya suami dalam mendukung proses menyusui. Kegiatan ini tidak hanya berdampak positif terhadap peningkatan produksi dan kelancaran ASI, tetapi juga mempererat dukungan emosional dan psikologis kepada ibu menyusui. Keterlibatan aktif keluarga sebagai support system terbukti menjadi faktor penting dalam keberhasilan pemberian ASI eksklusif.

Secara keseluruhan, pendekatan edukatif yang praktis, partisipatif, dan berkelanjutan terbukti mampu membangun kesadaran dan kebiasaan baru di lingkungan rumah tangga yang mendukung kesehatan ibu dan anak.

b. Saran

- 1) Integrasi Program: Pelatihan pijat oksitosin sebaiknya diintegrasikan dalam kelas ibu hamil dan menyusui di fasilitas pelayanan kesehatan primer seperti Puskesmas dan Posyandu.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

- 2) Peningkatan Peran Kader: Kader kesehatan di desa perlu diberikan pelatihan lanjutan agar mampu menjadi fasilitator pijat oksitosin secara berkelanjutan.
- 3) Penguatan Media Edukasi: Perlu pengembangan media edukasi visual berupa video tutorial atau buku saku agar peserta dapat terus mengingat dan mempraktikkan pijat oksitosin di rumah.
- 4) Dukungan Kebijakan: Pemerintah daerah dan tenaga kesehatan perlu memberikan dukungan kebijakan dan sumber daya untuk menjadikan pelatihan ini bagian dari upaya promotif-preventif di bidang kesehatan ibu dan anak.

DAFTAR PUSTAKA

1. Arifin, L. (2019). *Peran Suami dalam Mendukung Pemberian ASI Eksklusif*. Jurnal Kebidanan dan Keperawatan, 5(1), 45–51.
2. Asmirah, R., Srifitayani, N. R., Mudrika, M., Herlina, H., Haruna, S. R., Asmin, R. Y., & Rohmi, R. (2024). The Importance Of Knowledge Of Post Partum Mothers In Getting Optimal Breast Milk In Makassar City Maternity Hospital, South Sulawesi. *International Journal of Health Sciences*, 2(4), 1307–1317. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v2i4.534>
3. Budiarti, R. Y., & Kurniasari, M. (2021). *Pengaruh Pijat Oksitosin terhadap Produksi ASI pada Ibu Menyusui di Puskesmas*. Jurnal Ilmu Kesehatan, 12(2), 102–108.
4. Dinas Kesehatan RI. (2022). *Laporan Nasional Capaian ASI Eksklusif Tahun 2021*. Jakarta: Kemenkes RI.
5. Haryati, D. (2019). *Pengaruh Dukungan Keluarga terhadap Kelancaran ASI pada Ibu Menyusui*. Jurnal Gizi dan Kesehatan, 7(3), 110–115.
6. Inamah, I., Sahalessy, Y., Pannyiwi, R., Werdyaningsih, E., & Yulis, D. M. (2023). Diet Therapy and Physical Activity on Blood Sugar Levels in Diabetes Mellitus Patients in the Inpatient Room at Luwuk Banggai Regional Hospital. *International Journal of Health Sciences*, 1(4), 894–910. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v1i4.217>
7. Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Panduan Pelayanan Kesehatan Ibu dan Anak*. Jakarta: Direktorat Gizi dan KIA.
8. Kurniasih, E., & Nurhalimah, I. (2020). *Efektivitas Edukasi Pijat Oksitosin dalam Meningkatkan Produksi ASI*. Jurnal Kesehatan Reproduksi, 8(2), 89–96.
9. Marlina, D. (2018). *Manfaat Pijat Oksitosin untuk Ibu Menyusui*. Yogyakarta: Nuha Medika.
10. Maran, A. A., Alim, A., Marpaung, M. P., Nurhaedah, N., Pannyiwi, R., & Rahmat, R. A. (2023). *Edukasi Tentang Pengelolaan Sampah Rumah Tangga Dalam Menjaga Kesehatan*

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

- Lingkungan Kelurahan Manisa. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(4), 241–249. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v1i4.176>
11. Maryunani, A. (2015). *ASI Eksklusif dan Teknik Menyusui yang Benar*. Jakarta: Trans Info Media.
 12. Malaha, N., Rusdi, M., Syafri, M., Pannyiwi, R., Sima, Y., & Rahmat, R. A. (2022). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Perilaku Merokok di SMA N 1 Liang Kabupaten Banggai Kepulauan. *Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(1), 11–16. <https://doi.org/10.59585/bajik.v1i1.17>
 13. Nursalam. (2016). *Asuhan Keperawatan Maternitas: Konsep dan Praktik*. Jakarta: Salemba Medika.
 14. Pratiwi, I., & Lestari, N. (2020). *Edukasi Menyusui dan Peran Ayah dalam Menunjang Keberhasilan ASI Eksklusif*. *Media Informasi Kesehatan*, 14(1), 95–102.
 15. Pannyiwi, R., Oruh, S., Nurhaedah, N., Rahmat, R. A., & Thalib, K. U. (2022). PKM Sunatan Massal. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 10–13. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v1i1.2>
 16. Rachmawati, P. D. (2016). *Manajemen Laktasi dan Teknik Pijat untuk Meningkatkan ASI*. Jakarta: EGC.
 17. Roesli, U. (2013). *Inisiasi Menyusu Dini dan ASI Eksklusif*. Jakarta: Pustaka Bunda.
 18. Setyowati, S. (2015). *Teknik Pijat Oksitosin dan Implementasinya di Komunitas*. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 3(1), 60–68.
 19. Silaen, C. A. M., Manurung, H., & Pannyiwi, R. (2025). The Geostorm in Great Major Power of the United States and NATO: The Impact of Climate Change to Southeast Asia. *JIMAD : Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(3), 165–173. <https://doi.org/10.59585/jimad.v2i3.701>
 20. Susanto, T., & Dewi, Y. (2021). *Komunitas Peduli ASI: Pemberdayaan Keluarga dalam Menyusui*. Surabaya: Airlangga University Press.
 21. Syarifah, N. (2022). *Pijat Oksitosin: Strategi Nonfarmakologis dalam Merangsang Produksi ASI*. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 10(2), 55–61.
 22. Subiantoro, Y., Manurung, H., & Pannyiwi, R. (2024). Kebangkitan Ekonomi Rusia Pasca-Uni Soviet: Studi Kasus Reformasi Kepemimpinan Putin. *JIMAD : Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(1), 31–42. <https://doi.org/10.59585/jimad.v2i1.528>
 23. WHO. (2020). *Infant and Young Child Feeding: Guideline for Community Health Workers*. Geneva: World Health Organization.
 24. Widya, R., Anisa, D., & Prameswari, T. (2018). *Pengaruh Pijat Oksitosin terhadap Produksi ASI pada Ibu Postpartum*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(2), 123–130.