

## ***Application of Oxytocin Massage in an Effort to Increase Breast Milk Production at Independent Midwife Practice Dince Safrina, Pekanbaru***

### **Penerapan Pijat Oksitosin dalam Upaya Meningkatkan Produksi ASI di PMB Dince Safrina, Pekanbaru**

**Kiki Megasari<sup>a\*</sup>, Yulrina Ardhiyanti<sup>b</sup>**  
Universitas Hang Tuah Pekanbaru  
\*kiky@htp.ac.id

Disubmit : 8 Juli 2022, Diterima : 31 Juli 2022, Dipublikasi: 3 Agustus 2022

#### **Abstract**

*According to Riskesdes, exclusive breastfeeding for infants for 6 months is only 40.6%, far from the national target of 80%. So many mothers give formula milk to their babies. Lack of knowledge of mothers about the efforts that can be made to increase breast milk, including one of them is oxytocin massage, is one of the reasons why mothers decide to give formula milk. This community service activity was carried out to increase the knowledge of postpartum mothers about oxytocin massage. Activities are carried out by providing information and health education, especially about breastfeeding, lactation physiology, myths during breastfeeding, causes of low breast milk production, efforts to increase breast milk, oxytocin massage. This activity is given to postpartum mothers who have babies 0-6 months, so they can provide examples of how to do oxytocin massage directly. After the information and health education is provided, it is hoped that it will increase the production of postpartum mother's milk and increase the coverage of breastfeeding at PMB Dince Safrina Pekanbaru City. The method of activity in this case is counseling with discussions and questions and answers and the practice of oxytocin massage. The results of the activity are that all participants understand about oxytocin massage and all husbands of breastfeeding mothers are able to carry out oxytocin massage. It was concluded that the participants understood and were able to carry out oxytocin massage. Need support from husbands to always support breastfeeding mothers and do oxytocin massage so that milk production runs smoothly.*

**Keywords:** *Oxytocin Massage, Breast Milk Production*

#### **Abstrak**

Pemberian ASI eksklusif pada bayi selama 6 bulan menurut Riskesdes hanya 40,6 %, jauh dari target nasional yang mencapai 80%. Sehingga banyak ibu yang memberikan susu formula pada bayinya. Kurangnya pengetahuan ibu mengenai upaya – upaya yang dapat dilakukan untuk memperbanyak ASI termasuk salah satunya adalah pijat oksitosin menjadi salah satu penyebab ibu memutuskan memberikan susu formula. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan ibu nifas mengenai pijat oksitosin. Kegiatan dilakukan dengan cara memberikan informasi dan pendidikan kesehatan terutama tentang ASI, fisiologi laktasi, mitos – mitos selama menyusui, penyebab produksi ASI rendah, upaya memperbanyak ASI, pijat oksitosin. Kegiatan ini diberikan kepada ibu nifas yang memiliki bayi 0 – 6 bulan, sehingga dapat memberikan contoh cara melakukan pijat oksitosin secara langsung. Setelah informasi dan pendidikan kesehatan diberikan diharapkan dapat meningkatkan produksi ASI ibu nifas serta meningkatkan cakupan pemberian ASI di PMB Dince Safrina Kota Pekanbaru. Metode kegiatan dalam hal ini adalah penyuluhan dengan dilaksanakannya diskusi dan tanya jawab dan praktik pijat oksitosin. Hasil kegiatan yaitu seluruh peserta memahami tentang pijat oksitosin dan seluruh suami ibu menyusui mampu melaksanakan pijat oksitosin. Disimpulkan bahwa peserta paham dan mampu melaksanakan pijat oksitosin. Perlu dukungan dari suami agar selalu mendukung ibu menyusui dan melakukan pijat ositosin agar produksi ASI lancar.

**Kata Kunci :** Pijat Oksitosin, Produksi ASI

## 1. Pendahuluan

ASI adalah makanan paling sempurna dengan segala kelebihanannya karena ASI sangat bersih, dan memberi perlindungan yang mengandung zat kekebalan tubuh dibutuhkan bayi untuk menangkal setiap penyakit dari berbagai infeksi, baik yang disebabkan oleh bakteri, virus, jamur, atau parasit. Didalam ASI terkandung lebih dari seratus jenis zat gizi yang dibutuhkan untuk pertumbuhan bayi, komposisi gizi yang terkandung didalamnya telah disesuaikan dengan kebutuhan bagi bayi sehingga dapat diserap secara sempurna oleh sistem pencernaan bayi yang masih sangat terbatas kemampuannya (ambarwati & wulandari, 2010)

Menyusui merupakan kegiatan yang menyenangkan bagi ibu, sekaligus memberikan manfaat yang tak terhingga pada anak. Manfaat yang dimkasud tersebut, antara lain : bayi mendapatkan nutrisi dan enzim terbaik yang dibutuhkan, bayi mendapatkan zat-zat imun serta perlindungan dan kehangatan melalui kontak dari kulit ke kulit dengan ibunya, meningkatkan sensitivitas ibu akan kebutuhan bayinya, mengurangi perdarahan, serta konservasi zat besi, protein, dan zat lainnya, mengingat ibu tidak haid sehingga menghemat zat yang terbuang, ASI Eksklusif dapat menurunkan angka kejadian alergi, terganggunya pernapasan, diare, dan obesitas pada anak (Yuliarti, 2010)

Menurut (wahyuni, 2012) masalah yang ditimbulkan dari ibu menyusui adalah produksi ASI yang tidak maksimal. Sehingga banyak bayi yang kebutuhan nutrisinya kurang karena ibu tidak dapat memberikan ASI secara maksimal yang sesuai dengan kebutuhan nutrisi bayi. Dampak dari ASI yang tidak lancar atau sedikit membuat ibu berpikir bahwa bayi mereka tidak akan mendapat cukup ASI sehingga ibu sering mengambil langkah berhenti menyusui dan menggantinya dengan susu formula.

Menyusui merupakan momen yang berharga dan sangat istimewa. Selain itu, menyusui juga sangat baik bagi kesehatan ibu dan bayi. Namun, tidak sedikit ibu menyusui yang mengalami kendala ketika memberikan ASI pada buah hatinya. Masalah yang sering dijumpai saat ibu menyusui antara lain perasaan ASI tidak cukup/kurang, pembengkakan payudara, puting susu datar, puting susu lecet, saluran ASI tersumbat, dan mastitis (Pujiastuti, 2018).

Ada beberapa cara untuk mengatasi ASI yang kurang lancar, salah satunya ialah pijat ASI atau pijat oksitosin. Pijat Oksitosin sendiri adalah salah satu cara untuk merangsang hormon oksitosin dan meningkatkan rasa nyaman dengan pemijatan dilakukan disepanjang tulang belakang (vertebre) sampai tulang costae kelima atau keenam. Pijat oksitosin, bisa dibantu oleh ayah atau nenek bayi. Pijat oksitosin ini dilakukan untuk merangsang reflek oksitosin atau reflex let down. Selain untuk merangsang reflex let down, manfaat pijat oksitosin adalah memberikan kenyamanan pada ibu, mengurangi bengkak (engorgement), mengurangi sumbatan ASI, merangsang pelepasan hormon oksitosin, mempertahankan produksi ASI ketika ibu dan bayi sakit (dewi, 2012).

Pijat oksitosin bisa dilakukan untuk membantu ibu nifas (menyusui) memperlancar pengeluaran ASI dengan cara stimulasi untuk merangsang hormon oksitosin sehingga selanjutnya keberhasilan pemberian ASI Eksklusif bisa tercapai (nur furi handayani, 2020).

Peningkatan angka ibu menyusui secara global berpotensi menyelamatkan nyawa lebih dari 820.000 anak usia balita dan dapat mencegah penambahan

20.000 kasus kanker payudara pada perempuan setiap tahunnya. Namun, di Indonesia hanya 1 dari 2 bayi berusia dibawah 6 bulan yang mendapatkan ASI Eksklusif, dan hanya sedikit lebih dari 5% anak yang masih mendapatkan ASI pada usia 23 bulan. Artinya, hampir setengah dari seluruh anak Indonesia tidak menerima gizi yang mereka butuhkan selama dua tahun pertama kehidupan. Lebih dari 40% bayi diperkenalkan terlalu dini kepada makanan pendamping ASI, yaitu sebelum mereka mencapai usia 6 bulan, dan makanan yang diberikan seringkali tidak memenuhi kebutuhan gizi bayi (WHO, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ika Nur Saputri dengan tentang 'Pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI' memaparkan bahwa rata-rata produksi ASI sesudah dilakukan pijat oksitosin adalah 13,50 dengan standar deviasi 6,416. Hal ini menunjukkan bahwa ada peningkatan jumlah produksi ASI sesudah dilakukan pijat Oksitosin (Saputri, 2019).

Berdasarkan informasi di PMB Dince Safrina yang berlokasi di Jalan Limbungan, Kelurahan Limbungan, Kecamatan Rumbai Pesisir Kota Pekanbaru, Riau, masih banyak ibu nifas yang tidak menyusui bayinya secara eksklusif karena alasan ASI keluar tidak lancar sehingga tidak mencukupi kebutuhan si bayi. Disamping itu juga masyarakat diwilayah tersebut jbelum banyak yang mengetahui tentang manfaat pijat oksitosin bagi ibu menyusui dan bagaimana cara pemijatannya.

Berdasarkan permasalahan diatas, diperlukan kiranya kegiatan pengabdian masyarakat yang berjudul "Penerapan Pijat Oksitosin Dalam Upaya Meningkatkan Produksi ASI di PMB Dince Safrina Kota Pekanbaru" sebagai upaya dalam mendukung ASI Eksklusif bagi ibu menyusui.

## **2. Metode**

Metode kegiatan dalam hal ini adalah pelatihan dengan perpaduan teori dan praktik serta diskusi dan praktik untuk mengevaluasi hasil keterampilan melakukan pijat oksitosin. Adapun tahapan pelaksanaan pengabdian masyarakat ini yaitu:

### *Tahap persiapan*

Tahap persiapan yang dilakukan untuk melaksanakan Penerapan Pijat Oksitosin Dalam Upaya Meningkatkan Produksi ASI pada ibu menyusui adalah:

- 1) Menggali informasi dari para kader Posyandu dan bidan di daerah Rumbai Pesisir yaitu bidan Dince Safrina tentang bagaimana cakupan ASI Eksklusif di daerah tersebut dan apa kendala selama ini yang terjadi mengapa produksi ASI ibu menyusui mayoritas berkurang, dan apakah pernah diperkenalkan metode pijat oksitosin untuk membantu ibu relaksasi dan membantu meningkatkan produksi ASI.
- 2) Memohon bantuan kepada kader setempat dan bidan untuk dapat memfasilitasi kegiatan pengabdian masyarakat dengan memohon izin kepada bidan Dince untuk dapat digunakan salah satu ruangan PMB Dince Safrina di Kecamatan Rumbai Pesisir Pekanbaru sebagai tempat melakukan penyuluhan kesehatan dan melakukan pijat oksitosin, serta memohon kepada kader serta bidan bersangkutan untuk dapat menghimbau seluruh ibu menyusui yang produksi ASI nya berkurang untuk dapat hadir dalam kegiatan penyuluhan

Kesehatan dan menerapkan metode pijat oksitosin untuk membantu ibu relaksasi dan meningkatkan produksi ASI dengan jadwal disesuaikan dengan kesepakatan oleh para ibu menyusui yang akan menghadiri kegiatan pengabdian kepada masyarakat tersebut.

- 3) Tim pelaksana kegiatan pengabdian kepada masyarakat membuat undangan kegiatan penyuluhan Kesehatan untuk para ibu menyusui sesuai dengan jadwal yang telah disepakati.
- 4) Tim pelaksana kegiatan pengabdian kepada masyarakat menyusun materi KIE/Penyuluhan Kesehatan tentang “Penerapan Pijat Oksitosin Dalam Memberikan Relaksasi Untuk Meningkatkan Produksi Asi Pada Ibu Menyusui” dengan mempersiapkan leaflet/brosur menarik agar ibu menyusui nantinya tertarik untuk membacanya, dengan harapan ibu menyusui tersebut semakin mengetahui dan memahami apa yang telah disampaikan dan mau melakukan mengkonsumsi makanan bergizi dimasa menyusui serta menerapkan pijat oksitosin untuk relaksasi dan membantu meningkatkan produksi ASI.
- 5) Tim pelaksana kegiatan pengabdian kepada masyarakat mempersiapkan beberapa buah pertanyaan untuk ibu menyusui serta hadiah dorprisenya dengan harapan mereka dapat semangat untuk menjawab pertanyaan dengan baik dan benar serta selalu mengingat dan selalu melakukan hal positif dari pertanyaan yang diajukan tim pelaksana kegiatan kepada ibu menyusui.
- 6) Tim pelaksana kegiatan pengabdian kepada masyarakat mempersiapkan perlengkapan untuk dibawa saat pelaksanaan penyuluhan, diantaranya: pengeras suara, snack untuk ibu menyusui dan suami, hadiah dorprize bagi ibu menyusui yang dapat menjawab pertanyaan dengan baik dan benar, cenderamata untuk para kader dan bidan.

#### *Tahap Pelaksanaan*

Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini adalah : Tim pelaksana pengabdian kepada masyarakat datang lebih awal ke PMB Dince Safrina untuk mempersiapkan perlengkapan yang dibutuhkan saat penyuluhan Kesehatan. Setelah ibu menyusui dan suami datang, tim pelaksana meminta mereka untuk dapat mengisi daftar hadir sebagai bukti hadir pada format kehadiran yang telah dipersiapkan dan memberi snack dan leaflet serta cendera mata bagi para ibu dan kader yang telah hadir dan mempersilahkan mereka untuk segera memasuki ruangan kegiatan. Kegiatan penyuluhan Kesehatan dilaksanakan pada pukul 09.00 WIB, dan pada pukul tersebut ibu menyusui dan suami dirasa sudah hadir semua di PMB Dince Safrina, maka kegiatan selanjutnya adalah pembukaan kegiatan yang dilaksanakan oleh ketua tim, dilanjutkan dengan pemaparan materi tentang “Penerapan Pijat Oksitosin Dalam Memberikan Relaksasi Untuk Meningkatkan Produksi Asi Pada Ibu Menyusui”. Setelah itu dilakukan demonstrasi cara melakukan pijat oksitosin pada ibu menyusui.

#### *Tahap Evaluasi*

Pada tahap ini dilakukan evaluasi terhadap pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Instrumen evaluasi yang digunakan adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Evaluasi Kegiatan dan Indikator

No	Jenis Evaluasi	Indikator
1	Pelaksanaan Penyuluhan Kesehatan tentang “Penerapan pijat oksitosin dalam memberikan relaksasi untuk meningkatkan produksi asi Pada ibu menyusui”	Dalam pelaksanaan penyuluhan kesehatan, peserta penyuluhan aktif dalam bertanya, menjawab pertanyaan dan berdiskusi serta mampu menjawab pertanyaan dengan baik dan benar.
2	Demonstrasi melakukan pijat oksitosin pada ibu menyusui.	Setelah dilakukannya penyuluhan kesehatan, Peserta penyuluhan kesehatan mau dan mampu melakukan pijat oksitosin untuk memberikan relaksasi dan membantu meningkatkan produksi ASI.

### 3. Hasil dan Pembahasan

#### *Kegiatan Penyuluhan*

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada tanggal 05 Juni 2022 pukul 09.00 WIB – 12.00 WIB di PMB Dince Safrina Kecamatan Rumbai Pesisir Pekanbaru dengan dihadiri oleh 12 orang ibu menyusui yang berkunjung ke PMB Dince Safrina sebagai peserta penyuluhan Kesehatan dan diberikan edukasi tentang “Penerapan pijat oksitosin dalam memberikan relaksasi untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui” dengan metode penyuluhan Kesehatan ceramah dan tanya jawab serta diskusi dan demonstrasi cara melakukan pijat oksitosin. Yang memberikan materi penyuluhan Kesehatan adalah ketua tim pelaksana dengan memaparkan materi tentang Manfaat ASI Eksklusif bagi Bayi dan ibu, Dampak bayi tidak mendapatkan ASI Eksklusif, Faktor penyebab kurangnya produksi ASI, Upaya meningkatkan produksi ASI, Manfaat Pijat Oksitosin, Cara melakukan Pijat Oksitosin. Dalam pelaksanaan kegiatan penyuluhan Kesehatan ini, para ibu menyusui cukup berantusias dalam mendengarkan, berdiskusi dan menanyakan hal yang berkaitan dengan materi karena materi yang dibawakan oleh tim pelaksana diselingi juga dengan berbagai candaan dan berbagai materi yang lain yang berkaitan dengan kebutuhan ibu menyusui serta bayi dan balita oleh tim lainnya. Disamping itu juga, para peserta penyuluhan sangat bersemangat mendengarkan materi yang disampaikan karena mereka sadar bahwa ASI Eksklusif sangat bermanfaat bagi pertumbuhan dan perkembangan bayi. Dengan disediakan dorprize bagi-ibu peserta penyuluhan yang dapat menjawab pertanyaan dengan baik dan benar maka menambah semangat peserta penyuluhan untuk mendengar, memahami dan mau melakukan anjuran Kesehatan yang terkait dengan meningkatkan produksi ASI. Dalam pelaksanaan penyuluhan Kesehatan dilakukan 4 sesi kegiatan. Sesi pertama adalah sesi pemaparan materi, sesi ke-2 adalah sesi tanya jawab, sesi yang ke -3 adalah sesi demonstrasi cara pijat oksitosin. Dan sesi ke-4 adalah sesi diskusi dan dilanjutkan dengan tahap evaluasi perilaku para peserta penyuluhan. Setelah dilaksanakannya penyuluhan Kesehatan maka didapatkan hasil bahwa:

- a) Para peserta penyuluhan kesehatan telah mengerti, memahami dan menyadari manfaat ASI Eksklusif bagi Bayi dan ibu serta manfaat pijat oksitosin untuk meningkatkan produksi ASI.
- b) Para peserta penyuluhan kesehatan telah mengerti bagaimana cara melakukan pijat oksitosin.

- c) Para peserta penyuluhan kesehatan terutama suami dari ibu menyusui tersebut berkomitmen akan membantu istrinya untuk dapat melakukan pijat oksitosin pada ibu guna memberikan relaksasi pada ibu dan membantu meningkatkan produksi ASI.



Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan

#### *Praktik Pijat Oksitosin (Demonstrasi)*

Pada kegiatan ini seluruh peserta mampu melakukan pijat oksitosin, hal ini dikarenakan pijat oksitosin sangat mudah dilakukan dan langkah-langkah pengerjaannya juga sangat mudah diingat.

Dari hasil kegiatan pengabdian masyarakat tersebut maka hasilnya seluruh peserta memahami dan mampu melakukan pijat oksitosin. Pijat oksitosin sangat bermanfaat bagi ibu menyusui. Pijat oksitosin adalah pijatan yang dilakukan di punggung, tepatnya di sepanjang tulang belakang sebagai upaya melancarkan keluarnya ASI dari payudara ibu menyusui. Pijat oksitosin bisa menjadi semakin efektif jika dilakukan secara rutin dan dilakukan dengan kelembutan dan rasa penuh kasih sayang. Pijatan ini diyakini mampu memicu peningkatan produksi hormon oksitosin. Hormon oksitosin adalah hormon yang membantu tubuh dalam proses pengeluaran ASI. Oleh sebab itu, pijatan ini pun dikenal dengan nama 'pijat oksitosin'.

Perlu diketahui bahwa oksitosin merupakan hormon yang bereaksi ketika Mama mendapatkan sentuhan. Hormon ini diproduksi di otak bagian belakang, yang efek kerjanya mirip seperti morfin. Dengan melancarkan produksi hormon ini, Mama akan merasa lebih bahagia, rileks dan bahkan dapat membantu mengurangi rasa nyeri. Hormon ini pun sangat penting dalam proses produksi dan kelancaran pengeluaran ASI. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lubis dan Angraeni (2021) bahwa pengaruh intervensi pijat oksitosin dapat meningkatkan produksi ASI sebesar 0,52 yang dari sebelum intervensi sebesar 1,12 menjadi 1,64 setelah dilakukannya intervensi pijat oksitosin. Berdasarkan hasil Uji T dependen didapatkan hasil P-value 0,0001 yang artinya terdapat hubungan yang bermakna antara pemberian pijat oksitosin terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu yang menyusui.

#### **4. Simpulan**

Dari kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan Ibu menyusui dan keluarga dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahamannya tentang manfaat ASI Eksklusif, manfaat makanan bergizi saat menyusui dan manfaat pijat oksitosin untuk membantu relaksasi dan meningkatkan produksi ASI, meningkatkan keterampilannya dalam melakukan pijat oksitosin untuk membantu meningkatkan produksi ASI dan mampu melakukan pijat oksitosin pada ibu menyusui tersebut untuk membantu meningkatkan produksi ASI.

## 5. Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua peserta pengabdian masyarakat dan PMB Dince Safrina, SST, MKM yang telah ikut berpartisipasi dalam pelaksanaan kegiatan ini. Selain itu juga ucapan terima kasih kepada Universitas Hang Tuah Pekanbaru untuk perizinan kegiatan ini yang dilaksanakan pada tahun akademik 2021/2022.

## 6. Daftar Pustaka

- Apreliasari, H., & Risnawati, R. (2020). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Peningkatan Produksi ASI. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Ar-Rum Salatiga*, 5(1), 48-52.
- Aryani, Y., & Alyensi, F. (2019). Penerapan Pijat Oksitosin Dalam Upaya Memperbanyak Produksi ASI Melalui Pelatihan Bagi Para Bidan. *Dinamisia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 361-367.
- Ambarwati & wulandari. (2010). *Asuhan kebidanan nifas*. Nuha medika.
- Dewi. (2012). *Asuhan kebidanan pada neonatus*. Salemba medika.
- Lubis, d. R., & angraeni, l. (2021). *Pijat oksitosin sebagai langkah awal gentle breastfeeding*.
- Nur furi handayani. (2020). *Happy exclusive breastfeeding*. Cv tirta buana media.
- Pujiastuti, n. (2018). *Pemberdayaan keluarga sebagai personal reference pada ibu menyusui eksklusif*. Rineka cipta.
- Saputri, ika nur. (2019). *Pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi asi*. Jkk.
- Wahyuni. (2012). *Asuhan neonatus, bayi & balita*. Egc.
- Yuliarti, n. (2010). *Keajaiban asi*. Andi offset.
- Rahayu, D., & Yunarsih, Y. (2018). Penerapan Pijat Oksitosin Dalam Meningkatkan Produksi ASI Pada Ibu Postpartum. *Journals of Ners Community*, 9(1), 8-14.