

### Pemanfaatan Pijat Oksitosin untuk Meningkatkan Volume ASI pada Ibu Menyusui

Yayuk Sri Rahayu<sup>1</sup>, Euis Atikah<sup>2</sup>, Ade Krisna Ginting<sup>3</sup>, Riana Restu<sup>4</sup>, Rizkika Naila<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup>Program Studi DIII Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Sehati Indonesia, Indonesia

#### Article History

Received : April 2025  
Revised : Mei 2025  
Accepted : Juni 2025  
Published : Juni 2025

#### Corresponding author\*:

Yayuk Sri Rahayu

#### Contact:

yayuknarafif@gmail.com

#### Cite This Article: (APA 6<sup>th</sup>)

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(01), 115–118.

#### DOI:

<https://doi.org/10.56127/jammu.v4i0.1.2785>

**Abstract:** Breast milk is the best source of nutrition for infants because it contains complete nutrients, antibodies, and growth factors needed for optimal growth and development. However, many breastfeeding mothers experience problems with insufficient or delayed milk production. One non-pharmacological method that can support breast milk production is oxytocin massage. This community service activity aimed to increase mothers' knowledge and skills regarding oxytocin massage to improve breast milk production. The activity was conducted in Desa Cengkong, Karawang, on 10–28 March 2025. The target participants were breastfeeding mothers. The method consisted of preparation, health education, demonstration of oxytocin massage, discussion, question and answer session, evaluation, and follow-up. The educational materials included exclusive breastfeeding, the role of oxytocin hormone, breastfeeding problems, and the correct technique of oxytocin massage. The results showed that participants were enthusiastic and able to understand the benefits and practice of oxytocin massage. Oxytocin massage provides relaxation, reduces anxiety, stimulates the let-down reflex, and supports smoother breast milk flow. This activity is expected to increase mothers' confidence in breastfeeding and support exclusive breastfeeding programs.

**Keywords:** breastfeeding, breast milk, exclusive breastfeeding, oxytocin massage, postpartum mother

**Abstrak:** Air Susu Ibu (ASI) merupakan sumber nutrisi terbaik bagi bayi karena mengandung zat gizi lengkap, antibodi, dan faktor pertumbuhan yang dibutuhkan untuk tumbuh kembang optimal. Namun, masih banyak ibu menyusui mengalami masalah produksi ASI yang kurang lancar. Salah satu metode nonfarmakologis yang dapat mendukung produksi ASI adalah pijat oksitosin. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu menyusui mengenai pemanfaatan pijat oksitosin untuk meningkatkan produksi ASI. Kegiatan dilaksanakan di Desa Cengkong, Karawang, pada 10–28 Maret 2025. Sasaran kegiatan adalah ibu menyusui. Metode pelaksanaan meliputi persiapan, penyuluhan kesehatan, demonstrasi pijat oksitosin, diskusi, tanya jawab, evaluasi, dan tindak lanjut. Materi edukasi mencakup ASI eksklusif, peran hormon oksitosin, masalah menyusui, serta teknik pijat oksitosin yang benar. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa peserta antusias dan mampu memahami manfaat serta praktik pijat oksitosin. Pijat oksitosin dapat memberikan efek relaksasi, menurunkan kecemasan, merangsang refleksi pengeluaran ASI, dan membantu memperlancar produksi ASI. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan kepercayaan diri ibu dalam menyusui serta mendukung keberhasilan program ASI eksklusif.

**Kata Kunci:** ASI, ASI eksklusif, ibu menyusui, pijat oksitosin, postpartum

#### PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan terbaik bagi bayi karena mengandung zat gizi lengkap, antibodi, enzim, hormon, serta komponen bioaktif yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan bayi. Pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan menjadi salah satu strategi penting dalam meningkatkan derajat kesehatan bayi, mencegah infeksi, menurunkan risiko stunting, serta memperkuat ikatan emosional antara ibu dan bayi (World Health Organization, 2023; Victora et al., 2016).

Keberhasilan pemberian ASI eksklusif tidak hanya ditentukan oleh kondisi fisik ibu, tetapi juga dipengaruhi oleh pengetahuan, dukungan keluarga, kondisi psikologis, teknik menyusui, dan kelancaran produksi ASI. Pada masa nifas, sebagian ibu mengalami hambatan dalam menyusui karena produksi ASI belum lancar, rasa nyeri, kelelahan, kecemasan, dan kurang percaya diri. Kondisi tersebut dapat memengaruhi refleksi pengeluaran ASI sehingga bayi tidak mendapatkan asupan ASI secara optimal (Lawrence & Lawrence, 2016).

Secara fisiologis, produksi dan pengeluaran ASI dipengaruhi oleh hormon prolaktin dan oksitosin. Hormon prolaktin berperan dalam pembentukan ASI, sedangkan hormon oksitosin berperan dalam refleksi

pengeluaran ASI atau let-down reflex. Ketika ibu merasa tenang, nyaman, dan mendapatkan rangsangan yang tepat, hormon oksitosin akan bekerja lebih optimal sehingga ASI lebih mudah keluar. Sebaliknya, stres, kecemasan, nyeri, dan kelelahan dapat menghambat refleksi oksitosin sehingga ASI tampak sedikit atau sulit keluar (Wambach & Spencer, 2021).

Salah satu metode nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk membantu pengeluaran ASI adalah pijat oksitosin. Pijat oksitosin merupakan teknik pemijatan pada daerah punggung, khususnya sepanjang tulang belakang hingga sekitar tulang costae kelima atau keenam, yang bertujuan merangsang pelepasan hormon oksitosin. Pijatan ini memberikan efek relaksasi, menurunkan ketegangan, memperbaiki kenyamanan ibu, dan membantu memperlancar pengeluaran ASI (Roesli, 2018).

Pemanfaatan pijat oksitosin di masyarakat masih belum optimal. Banyak ibu menyusui belum mengetahui manfaat dan teknik pijat oksitosin yang benar. Sebagian ibu hanya berfokus pada konsumsi makanan pelancar ASI tanpa memahami pentingnya dukungan psikologis dan stimulasi hormon oksitosin. Oleh karena itu, edukasi dan demonstrasi pijat oksitosin menjadi penting agar ibu menyusui dapat memahami dan menerapkan metode ini secara mandiri di rumah.

Berdasarkan permasalahan tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu menyusui mengenai pemanfaatan pijat oksitosin sebagai upaya meningkatkan volume ASI dan mendukung keberhasilan ASI eksklusif di Desa Cengkong, Karawang.

#### **METODE PENELITIAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Aula Desa Cengkong, Karawang, pada 10–28 Maret 2025. Sasaran kegiatan adalah ibu menyusui di wilayah Desa Cengkong. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu menyusui mengenai ASI eksklusif dan pijat oksitosin sebagai metode nonfarmakologis untuk membantu meningkatkan kelancaran produksi ASI.

Metode pelaksanaan terdiri atas empat tahap, yaitu persiapan, pelaksanaan, evaluasi, dan tindak lanjut. Tahap persiapan dilakukan dengan mengidentifikasi kebutuhan peserta, menyusun materi edukasi, menyiapkan media penyuluhan, video edukasi, serta membagi tugas tim pelaksana yang terdiri dari dosen, mahasiswa, bidan, dan kader.

Tahap pelaksanaan dilakukan melalui penyuluhan dan edukasi interaktif mengenai pentingnya ASI eksklusif, manfaat ASI bagi bayi dan ibu, faktor yang memengaruhi produksi ASI, serta manfaat pijat oksitosin. Setelah penyampaian materi, kegiatan dilanjutkan dengan demonstrasi teknik pijat oksitosin. Demonstrasi dilakukan untuk memperlihatkan cara pemijatan yang benar, posisi ibu yang nyaman, area pemijatan, durasi pemijatan, serta prinsip keamanan selama pelaksanaan pijat.

Tahap diskusi dan tanya jawab dilakukan untuk memberikan kesempatan kepada peserta menyampaikan pengalaman, hambatan, dan pertanyaan terkait menyusui. Tim pengabdian memberikan penjelasan dan solusi sesuai permasalahan yang dihadapi peserta. Tahap evaluasi dilakukan untuk menilai pemahaman peserta terhadap materi yang telah disampaikan serta kemampuan peserta dalam memahami prinsip dasar pijat oksitosin.

Tindak lanjut kegiatan dilakukan dengan mendorong ibu menyusui untuk mempraktikkan pijat oksitosin secara mandiri di rumah dengan dukungan keluarga. Puskesmas, bidan, dan kader diharapkan dapat melakukan monitoring dan pendampingan berkelanjutan untuk mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif.

#### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

##### **Hasil**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai pemanfaatan pijat oksitosin untuk meningkatkan volume ASI pada ibu menyusui telah dilaksanakan di Desa Cengkong, Karawang. Kegiatan ini diikuti oleh ibu menyusui sebagai peserta utama dengan dukungan tim pelaksana, mahasiswa, bidan, dan kader.

Kegiatan diawali dengan penyampaian materi mengenai pentingnya ASI eksklusif bagi bayi. Peserta diberikan pemahaman bahwa ASI mengandung zat gizi lengkap, antibodi, dan komponen bioaktif yang tidak dapat sepenuhnya digantikan oleh susu formula. Selain itu, peserta juga diberikan edukasi mengenai

manfaat menyusui bagi ibu, seperti membantu involusi uterus, mengurangi risiko perdarahan postpartum, memperkuat ikatan ibu dan bayi, serta menurunkan risiko beberapa penyakit pada ibu.

Selanjutnya, peserta diberikan penjelasan mengenai masalah yang sering dialami ibu menyusui, terutama produksi ASI yang kurang lancar. Tim menjelaskan bahwa kelancaran ASI dipengaruhi oleh kondisi fisik dan psikologis ibu. Ibu yang mengalami kecemasan, kelelahan, stres, atau kurang dukungan keluarga dapat mengalami hambatan dalam refleksi pengeluaran ASI.

Pada sesi demonstrasi, peserta diperkenalkan teknik pijat oksitosin. Tim pelaksana menjelaskan bahwa pijat oksitosin dilakukan pada area punggung sepanjang tulang belakang dengan gerakan lembut dan teratur. Pijatan ini bertujuan memberikan rasa nyaman dan membantu merangsang hormon oksitosin sehingga ASI dapat keluar lebih lancar.

Peserta tampak antusias mengikuti kegiatan. Hal ini terlihat dari keterlibatan aktif dalam sesi diskusi dan tanya jawab. Beberapa peserta menyampaikan pengalaman mengenai ASI yang keluar sedikit, bayi sering rewel, serta kurangnya pemahaman mengenai cara meningkatkan produksi ASI secara nonfarmakologis. Setelah kegiatan, peserta memahami bahwa pijat oksitosin dapat menjadi salah satu cara sederhana, aman, dan mudah untuk membantu kelancaran ASI.

### **Pembahasan**

Pijat oksitosin merupakan salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk mendukung keberhasilan menyusui. Teknik ini bekerja dengan memberikan rangsangan pada area punggung yang kemudian memengaruhi sistem saraf dan merangsang pelepasan hormon oksitosin. Hormon oksitosin berperan dalam kontraksi sel mioepitel pada payudara sehingga ASI dapat terdorong keluar melalui saluran ASI.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa edukasi dan demonstrasi pijat oksitosin dapat meningkatkan pemahaman ibu menyusui mengenai pentingnya stimulasi hormon oksitosin. Pemahaman ini penting karena sebagian ibu beranggapan bahwa produksi ASI hanya dipengaruhi oleh makanan, padahal aspek psikologis, kenyamanan, frekuensi menyusui, dan dukungan keluarga juga berperan besar dalam keberhasilan menyusui.

Secara fisiologis, ketika ibu merasa rileks, hormon oksitosin lebih mudah dilepaskan. Sebaliknya, stres dan kecemasan dapat menghambat refleksi pengeluaran ASI. Oleh karena itu, pijat oksitosin tidak hanya berfungsi sebagai stimulasi fisik, tetapi juga sebagai upaya meningkatkan kenyamanan dan menurunkan ketegangan ibu. Hal ini sejalan dengan teori laktasi yang menjelaskan bahwa dukungan emosional dan rasa nyaman sangat berperan dalam keberhasilan menyusui.

Pijat oksitosin juga dapat melibatkan peran suami atau keluarga. Keterlibatan keluarga penting karena ibu menyusui membutuhkan dukungan fisik dan psikologis setelah melahirkan. Dengan adanya pendampingan keluarga, ibu dapat lebih percaya diri, merasa diperhatikan, dan lebih termotivasi untuk memberikan ASI eksklusif.

Kegiatan pengabdian ini memiliki nilai praktis karena metode yang diajarkan mudah dilakukan, tidak membutuhkan alat khusus, murah, dan dapat dipraktikkan secara mandiri di rumah. Dengan demikian, pijat oksitosin dapat menjadi salah satu intervensi kebidanan sederhana untuk membantu ibu menyusui, terutama pada masa awal postpartum.

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **Kesimpulan**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai pemanfaatan pijat oksitosin untuk meningkatkan volume ASI pada ibu menyusui memberikan manfaat positif bagi peserta. Edukasi dan demonstrasi yang diberikan mampu meningkatkan pemahaman ibu mengenai ASI eksklusif, faktor yang memengaruhi produksi ASI, serta teknik pijat oksitosin sebagai metode nonfarmakologis untuk membantu kelancaran ASI.

Pijat oksitosin merupakan intervensi sederhana, aman, murah, dan mudah diterapkan. Teknik ini dapat membantu memberikan efek relaksasi, menurunkan kecemasan, merangsang refleksi pengeluaran ASI,

dan meningkatkan kepercayaan diri ibu dalam menyusui. Kegiatan ini juga mendukung upaya peningkatan cakupan ASI eksklusif di masyarakat.

#### Saran

Ibu menyusui diharapkan dapat menerapkan pijat oksitosin secara mandiri di rumah dengan bantuan keluarga. Tenaga kesehatan dan kader posyandu diharapkan dapat memberikan edukasi berkelanjutan mengenai ASI eksklusif dan pijat oksitosin. Puskesmas dan pemerintah desa dapat menjadikan edukasi pijat oksitosin sebagai bagian dari program pendampingan ibu nifas dan ibu menyusui.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Binns, C., Lee, M., & Low, W. Y. (2016). The long-term public health benefits of breastfeeding. *Asia Pacific Journal of Public Health*, 28(1), 7–14. <https://doi.org/10.1177/1010539515624964>
- Dewey, K. G. (2001). Maternal and fetal stress are associated with impaired lactogenesis in humans. *The Journal of Nutrition*, 131(11), 3012S–3015S. <https://doi.org/10.1093/jn/131.11.3012S>
- Handayani, L., Kapota, W. N., & Oktavianto, E. (2019). Hubungan status ASI eksklusif dengan kejadian stunting pada batita. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 15(2), 90–98.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Pedoman pemberian makanan bayi dan anak*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Profil kesehatan Indonesia tahun 2022*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kim, S. Y., & Yi, D. Y. (2020). Components of human breast milk: From macronutrient to microbiome and microRNA. *Clinical and Experimental Pediatrics*, 63(8), 301–309. <https://doi.org/10.3345/cep.2020.00059>
- Lawrence, R. A., & Lawrence, R. M. (2016). *Breastfeeding: A guide for the medical profession* (8th ed.). Philadelphia, PA: Elsevier.
- Meek, J. Y., & Noble, L. (2022). Policy statement: Breastfeeding and the use of human milk. *Pediatrics*, 150(1), e2022057988. <https://doi.org/10.1542/peds.2022-057988>
- Roesli, U. (2018). *Inisiasi menyusui dini dan ASI eksklusif*. Jakarta: Pustaka Bunda.
- Rollins, N. C., Bhandari, N., Hajeebhoy, N., Horton, S., Lutter, C. K., Martines, J. C., ... Victora, C. G. (2016). Why invest, and what it will take to improve breastfeeding practices? *The Lancet*, 387(10017), 491–504. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(15\)01044-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(15)01044-2)
- Sari, N., Suryani, D., & Anggraini, R. (2021). Pemberian ASI eksklusif dan hubungannya dengan kejadian stunting pada balita. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(2), 120–128.
- UNICEF. (2021). *Breastfeeding: A mother's gift, for every child*. New York, NY: UNICEF.
- Victora, C. G., Bahl, R., Barros, A. J. D., França, G. V. A., Horton, S., Krasevec, J., ... Rollins, N. C. (2016). Breastfeeding in the 21st century: Epidemiology, mechanisms, and lifelong effect. *The Lancet*, 387(10017), 475–490. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(15\)01024-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(15)01024-7)
- Wambach, K., & Spencer, B. (2021). *Breastfeeding and human lactation* (6th ed.). Burlington, MA: Jones & Bartlett Learning.
- World Health Organization. (2023). *Infant and young child feeding*. Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization, & UNICEF. (2018). *Implementation guidance: Protecting, promoting and supporting breastfeeding in facilities providing maternity and newborn services*. Geneva: World Health Organization.