



## PENERAPAN PIJAT OKSITOSIN PADA IBU MENYUSUI DI KLINIK PRATAMA AKBID MUHAMMADIYAH CIREBON

Tonasih<sup>1\*</sup>, Vianty Mutya Sari<sup>2</sup>, Wiwin Widayanti<sup>3</sup>.

<sup>1,2,3</sup>Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Cirebon

### Article Info

#### Article History:

Received 26-05-2025

Revised 29-05-2025

Accepted 01-06-2025

#### Keywords:

First keyword

Second keyword

Third keyword

Fourth keyword

Fifth keyword

### ABSTRAK

*World Health Organization (WHO) dan America Academy of Pediatric (AAP) memberikan rekomendasi pemberian nutrisi yang optimal bagi bayi baru lahir yaitu dengan strategi global pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan. Ketidakcukupan produksi ASI adalah alasan utama ibu untuk penghentian pemberian ASI. Pijat oksitosin akan merasa rileks dan kelelahan setelah melahirkan akan hilang. pengabdian masyarakat ini adalah untuk menerapkan pemberian pijat oksitosin pada ibu menyusui. Metode dalam kegiatan ini antara lain tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap evaluasi Sasaran yaitu ibu-ibu menyusui di wilayah kerja Klinik Pratama Akbid Muhammadiyah Cirebon. Para ibu menyusui dapat memahami materi yang sudah disampaikan oleh mahasiswi dan dapat memfasilitasi audiensi selama berjalannya penyuluhan dan tanya jawab, merasa nyaman dan rileks setelah dilakukan pemijatan oksitosin dan merasa lebih percaya diri untuk menyusui bayinya. Terdapat peningkatan pengetahuan ibu menyusui tentang pijat oksitosin, Ibu mengatakan saat ini merasa lebih nyaman, rileks dan tenang dan Ibu merasa lebih percaya diri ketika menyusui. Diharapkan lebih meningkatkan lagi pendidikan kesehatan kepada ibu menyusui agar dapat memberikan ASInya secara eksklusif, perlu melibatkan keluarga untuk dilatih pijat oksitosin agar dapat diterapkan di rumah.*

### ABSTRACT

*World Health Organization (WHO) and the American Academy of Pediatrics (AAP) provide recommendations for optimal nutrition for newborns, namely with the global strategy of breastfeeding optimal nutrition for newborns, namely with a global strategy of exclusive breastfeeding for 6 months. for 6 months. Insufficient milk production is the main reason for mothers to discontinue breastfeeding. for discontinuation of breastfeeding. Oxytocin massage will relax the mother and relieve fatigue after childbirth will disappear. This community service is to apply oxytocin massage to breastfeeding mothers. The methods in this activity include preparation stage, implementation stage and evaluation stage. The targets are breastfeeding mothers in the work area of the Primary Clinic of Akbid Muhammadiyah Cirebon. Results: Breastfeeding mothers can understand the material that has been delivered by female students and can facilitate the audience during the counseling and question and answer session. during the counseling and question and answer session, felt comfortable and relaxed after the oxytocin massage and felt more confident to breastfeed their babies. her baby. There was an increase in breastfeeding mothers' knowledge about oxytocin massage,*

---

*mothers said they currently feel more comfortable, relaxed and calm and mothers feel more confident when breastfeeding. more confident when breastfeeding. It is expected to further improve health education health education to breastfeeding mothers, always apply oxytocin massage to breastfeeding mothers so that they can provide exclusive breastfeeding. breastfeeding mothers in order to provide exclusive breastfeeding, it is necessary to involve family to be trained in oxytocin massage so that it can be applied at home.*

---

*\*Corresponding Author: (asih\_islamiyah@yahoo.co.id)*

---

## PENDAHULUAN

Masa nifas dan menyusui merupakan siklus penting yang harusnya dilalui dengan kebahagiaan oleh seorang ibu. Tetapi, pada kenyataannya seorang ibu bisa mengalami kendala dan permasalahan ketika melalui proses tersebut. *World Health Organization* dan *America Academy of Pediatric (AAP)* memberikan rekomendasi pemberian nutrisi yang optimal bagi bayi baru lahir yaitu dengan strategi global pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan. (1).

Menyusui merupakan proses fisiologis untuk memberikan nutrisi kepada bayi secara optimal. Tidak ada hal yang lebih bernilai dalam kehidupan seorang anak selain memperoleh nutrisi yang berkualitas sejak awal kehidupannya (2). Kendala dalam memberikan ASI secara dini pada hari pertama setelah melahirkan yaitu produksi ASI yang sedikit. (3)

Ketidacukupan produksi ASI adalah alasan utama ibu untuk penghentian pemberian ASI, karena ibu merasa dirinya tidak mempunyai kecukupan produksi ASI untuk memenuhi kebutuhan bayi dan mendukung kenaikan berat badan bayi (Rahayu et al., 2015). Kurangnya rangsangan hormon prolaktin dan oksitosin menyebabkan penurunan produksi pengeluaran ASI pada hari-hari pertama setelah melahirkan yang berpengaruh terhadap kelancaran dan produksi ASI. (4)

Baik hormon prolaktin maupun oksitosin mempengaruhi baik produksi dan pengeluaran ASI. Jumlah ASI yang diproduksi dipengaruhi oleh prolaktin, yang terkait dengan nutrisi ibu, dan proses pengeluaran ASI dipengaruhi oleh oksitosin yang kerjanya dipengaruhi proses isapan bayi. Memijat dengan oksitosin adalah cara yang bagus untuk meningkatkan kadar hormon oksitosin. (5)

Pijat oksitosin dilakukan untuk merangsang refleksi oksitosin atau *refleks let down*. Pijat oksitosin ini dilakukan dengan cara memijat pada daerah punggung sepanjang kedua sisi tulang belakang sehingga diharapkan dengan dilakukan pemijatan ini, ibu akan merasa rileks dan kelelahan setelah melahirkan akan hilang. Jika ibu rileks dan tidak kelelahan setelah melahirkan dapat membantu merangsang pengeluaran hormon oksitosin. Pijatan atau rangsangan pada tulang belakang, *neurotransmitter* akan merangsang *medulla oblongata* langsung mengirim pesan ke *hypothalamus* di *hypofise posterior* untuk mengeluarkan oksitosin sehingga menyebabkan buah dada mengeluarkan air susunya. (6)

Berdasarkan hasil wawancara terhadap beberapa ibu menyusui yang berkunjung ke Klinik Pratama Akbid Muhammadiyah Cirebon didapatkan bahwa ada beberapa yang ibu mengalami masalah dalam menyusui antara lain ASI sedikit dan tidak lancar, merasa tidak nyaman dan lelah saat menyusui, puting susu lecet dan sakit. Oleh karena itu, kami berinisiatif untuk melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang Pijat Oksitosin. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk menerapkan pemberian pijat oksitosin pada ibu menyusui di Klinik Pratama Akbid Muhammadiyah Cirebon.

## METODE PELAKSANAAN

Menyusui adalah proses fisiologis untuk memberikan nutrisi kepada bayi secara optimal. Kendala dalam memberikan ASI secara dini pada hari pertama setelah melahirkan yaitu produksi ASI yang sedikit. Oleh karena itu diperlukan upaya untuk merangsang refleksi oksitosin atau *refleks let down* untuk merangsang pengeluaran ASI. Upaya yang dapat dilakukan untuk merangsang refleksi oksitosin atau *refleks let down* yaitu Pijat oksitosin.

Berdasarkan survei pendahuluan di Klinik Pratama Akbid Muhammadiyah Cirebon didapatkan ada beberapa ibu menyusui yang mengalami masalah dalam proses menyusui. Oleh karena itu, akan melakukan kegiatan Pengabdian Masyarakat dengan memberikan pijat oksitosin kepada ibu-ibu menyusui di wilayah kerja Klinik Pratama Akbid Muhammadiyah Cirebon. Urgensi dilakukan Pijat Oksitosin ini adalah untuk membantu ibu-ibu menyusui agar dalam proses menyusui bayinya tidak

mengalami masalah seperti nyeri, ASI sedikit dan tidak lancar, bengkak payudara, stres dan sebagainya. Pengabdian masyarakat ini diikuti oleh 7 ibu menyusui. Tujuan dilakukan pijat oksitosin ini adalah membantu ibu secara psikologis, menenangkan, dan tidak stress, membangkitkan rasa percaya diri, membantu ibu agar mempunyai pikiran dan perasaan baik tentang bayinya, meningkatkan ASI, memperlancar ASI serta melepas lelah.(7)

Ada beberapa tahap dalam pengabdian masyarakat ini, yaitu:

1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan dari kegiatan adalah persiapan klien, persiapan tempat/ruangan yang nyaman dan tenang serta persiapan alat-alat yaitu handuk, bantal, kursi dan minyak zaitun atau *baby oil*.

2. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada hari Jumat tanggal 31 Januari 2025. Lokasi dilaksanakan pengabdian masyarakat ini yaitu di Klinik Pratama Akbid Muhammadiyah Cirebon. Pendidikan kesehatan kepada ibu tentang Pijat Oksitosin yang dilakukan sebelum dilakukan pijat. Adapun isi pendidikan kesehatannya yaitu pengertian pijat oksitosin, manfaat pijat oksitosin, cara kerja pijat oksitosin, dan peran keluarga dalam pijat oksitosin. Pendidikan Kesehatan ini dilakukan oleh mahasiswa Sarjana Kebidanan Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Cirebon.



**Gambar 1.**  
**Pendidikan Kesehatan tentang Pijat Oksitosin oleh Mahasiswa**

Setelah melakukan Pendidikan Kesehatan tentang Pijat Oksitosin, selanjutnya melakukan pijat oksitosin kepada seluruh ibu menyusui yang hadir dalam kegiatan ini. Penerapan Pijat oksitosin ini dilakukan oleh semua penulis yang merupakan Dosen Program Studi Sarjana Kebidanan Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Cirebon yaitu Tonasih, Vianty Mutya Sari dan Wiwin Widayanti.



**Gambar 2.**  
**Penerapan Pijat Oksitosin oleh Penulis**

### 3. Tahap Evaluasi

Peserta yang hadir dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini sebanyak 7 orang ibu menyusui. Setting tempat sudah sesuai dengan rencana yang dibuat dan perlengkapan yang dilakukan untuk pendidikan kesehatan telah siap. Penggunaan bahasa yang digunakan sudah komunikatif dalam penyampaikannya, para ibu menyusui dapat memahami materi yang sudah disampaikan oleh mahasiswi dan dapat memfasilitasi audiensi selama berjalannya penyuluhan dan tanya jawab. Ibu-ibu menyusui merasa nyaman dan rileks setelah dilakukan pemijatan oksitosin dan merasa lebih percaya diri untuk menyusui bayinya.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### HASIL

Kegiatan pengabdian masyarakat ini sudah dilaksanakan sesuai dengan perencanaan yang telah dibuat. Kegiatan dimulai dengan memberikan pendidikan kesehatan kepada seluruh ibu menyusui. Adapun materi yang diberikan yaitu tentang Pijat Oksitosin antara lain pengertian pijat oksitosin, manfaat pijat oksitosin, cara kerja pijat oksitosin dan peran keluarga dalam pijat oksitosin. Media yang digunakan untuk membantu peningkatan pengetahuan ibu menyusui tentang pijat oksitosin yaitu dengan memberikan fliyer tentang Pijat Oksitosin. Para ibu menyusui dapat memahami materi yang sudah disampaikan oleh mahasiswi dan dapat memfasilitasi audiensi selama berjalannya penyuluhan dan tanya jawab. Ibu-ibu menyusui merasa nyaman dan rileks setelah dilakukan pemijatan oksitosin dan merasa lebih percaya diri untuk menyusui bayinya.



**Gambar 3.**  
**Ibu Menyusui, Penulis dan Mahasiswa setelah Kegiatan Pengabdian Masyarakat (Penerapan Pijat Oksitosin)**

## PEMBAHASAN

Pijat oksitosin adalah suatu tindakan pemijatan tulang belakang mulai dari nervus ke 5 – 6 sampai scapula yang akan mempercepat kerja saraf parasimpatis untuk menyampaikan perintah ke otak bagian belakang sehingga oksitosin keluar. Pijat oksitosin ini dilakukan untuk merangsang refleksi oksitosin atau *let down reflex*. Selain untuk merangsang *let down reflex*. Manfaat Pijat Oksitosin adalah memberikan kenyamanan pada ibu, mengurangi bengkak, mengurangi sumbatan ASI, Merangsang pelepasan hormon oksitosin, mempertahankan produksi ASI. Manfaat pijat oksitosin bagi ibu nifas dan ibu menyusui, diantaranya: mempercepat penyembuhan luka bekas implantasi plasenta, mencegah terjadinya perdarahan *postpartum*, mempercepat terjadinya proses involusi uterus, meningkatkan produksi ASI, meningkatkan rasa nyaman pada ibu menyusui, meningkatkan hubungan psikologis antar ibu dan keluarga.

### Cara Pijat Oksitosin

Pijat oksitosin mudah untuk dilaksanakan. Alat dan bahan yang diperlukan antara lain minyak aromaterapi atau minyak lainnya yang aman untuk pijat. Fungsi minyak ini adalah untuk memudahkan dalam memijat. Pijat oksitosin ini dapat dilakukan oleh siapa saja, tetapi akan lebih optimal jika dilakukan oleh pasangan/suami. Adapun cara melakukan pijat oksitosin yaitu: posisi Ibu duduk bersandar ke depan sambil memeluk bantal agar lebih nyaman, tempatkan meja di depan ibu untuk tempat bersandar, memijat kedua sisi tulang belakang menggunakan kepalan tangan dengan ibu jari menunjuk ke depan, memijat dengan kuat, memijat dengan gerakan melingkar, memijat sisi tulang belakang ke arah bawah sampai sebatas dada, dari leher sampai ke tulang belikat, melakukan pijatan ini selama 3-5 menit .(8)

Hasil pengabdian masyarakat ini sejalan dengan beberapa penelitian atau kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan sebelumnya antara lain hasil penelitian yang dilakukan oleh (5) didapatkan bahwa pasien Ny. L dan Ny. N mengalami peningkatan produksi ASI yang di nilai dari indikator ibu dan bayi. Hasil penilaian indikator ibu yang di observasi Ny. L sesudah dilakukan pijat oksitosin menjadi 12 item dan Ny. N 11 item. Sedangkan penilaian dari indikator bayi sesudah dilakukan

pijat oksitosin pada Ny. L dan Ny. N 6 item. Hasil penelitian ini juga sesuai dengan yang dilakukan oleh (2) yang menunjukkan bahwa setelah dilakukan penerapan pijat oksitosin selama 7 hari, terjadi peningkatan produksi ASI yang ditandai oleh 18 tanda kecukupan ASI pada bayi. Hasil lain yang sejalan yaitu yang dilakukan oleh (9) bahwa pijat oksitosin dapat membantu meningkatkan pengeluaran ASI pada ibu *postpartum*. Hasil ini sesuai juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Pijat oksitosin dapat meningkatkan kelancaran produksi ASI secara signifikan dengan hasil p value 0,000 ( $\alpha < 0,05$ ). Dengan peningkatan skor rata-rata setelah dilakukan pijat oksitosin adalah sebesar 4,5. Hasil penelitian yang dilakukan oleh (3) didapatkan bahwa perbedaan nilai rata-rata produksi ASI sebelum diberikan pijat oksitosin 5,59 cc dan sesudah diberikan pijat oksitosin yaitu 16,75 cc dengan p-value. Hasil dari kegiatan ini Setelah informasi dan pendidikan kesehatan diberikan diharapkan dapat meningkatkan produksi ASI ibu nifas serta meningkatkan cakupan pemberian ASI di Puskesmas 23 ilir.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan ibu menyusui tentang pijat oksitosin di Klinik Pratama Akbid Muhammadiyah Cirebon, Ibu mengatakan saat ini merasa lebih nyaman, rileks dan tenang dan Ibu merasa lebih percaya diri ketika menyusunya

### **SARAN**

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka ada beberapa saran yang disampaikan yaitu: lebih meningkatkan lagi pendidikan kesehatan kepada ibu menyusui, selalu menerapkan pijat oksitosin kepada ibu menyusui agar dapat memberikan ASInya secara eksklusif, perlu melibatkan keluarga untuk dilatih pijat oksitosin agar dapat diterapkan di rumah.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

*Alhamdulillah*, Penulis puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala limpahan rahmat dan hidayah-Nya sehingga dapat menyelesaikan kegiatan Pengabdian Masyarakat yang berjudul “Penerapan Pijat Oksitosin pada Ibu Menyusui di Klinik Pratama Akbid Muhammadiyah Cirebon”. Ucapan terimakasih penulis sampaikan kepada Rektor Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Cirebon yang telah memberikan dana untuk kegiatan ini dan tidak lupa kepada Pimpinan Klinik Pratama Akbid Muhammadiyah Cirebon yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melaksanakan kegiatan ini.

**DAFTAR PUSTAKA**

1. Sholehah A, Qomariyah K. Penerapan Pijat Oksitosin Dalam Upaya Memperbanyak Produksi ASI Melalui Penyuluhan Di Desa Samatan Kecamatan Proppo. *Community Dev J*. 2023;4(6):11502–4.
2. Anggraeni TR, Dewi NR, Kesumadewi T. Penerapan Pijat Oksitosin Untuk Meningkatkan Pengeluaran ASI Pada Ibu Post Partum Di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Metro. *J Cendikia Muda [Internet]*. 2021;1(3):361–71. Available from: <https://jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/view/226>
3. Fara YD, Desni Sagita Y, Safitry E. Penerapan Pijat Oksitosin Dalam Peningkatan Produksi Asi. *J Matern Aisyah (JAMAN AISYAH)*. 2022;3(1):20–6.
4. Lubis DR, Anggraeni L. Pijat Oksitosin Terhadap Kuantitas Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Yang Memiliki Bayi Berusia 0-6 Bulan. *J Kebidanan Malahayati*. 2021;7(3):576–83.
5. Sukmawati P, Prasetyorini H. Penerapan Pijat Oksitosin Untuk Mengatasi Menyusui Tidak Efektif Pada Ibu Postpartum. *J Manaj Asuhan Keperawatan*. 2022;6(2):83–8.
6. Fasiha F, Lestaluhu V, Kotarumalos SS. Pijat Oksitosin Sebagai Upaya Optimalisasi Peran Kader Posyandu Dalam Peningkatan Cakupan ASI Eksklusif. *J Pengabd Masy Progresif Humanis Brainstorming*. 2020;3(2):69–76.
7. Lestari P dkk. *Pijat Oksitosin Laktasi Lancar Bayi Tumbuh Sehat*. Yogyakarta: Penerbit Elmatara; 2021.
8. Evayanti, Yulistiana D. Pijat Oksitoksi Pada Ibu Nifas 0-3 Hari Di RSIA Santa Anna. *J Kreat Pengabd Kpd Masy*. 2020;3(2).
9. Alfiatun A, Aulya Y, Widowati R. Pijat Oksitosin Untuk Meningkatkan Produksi Asi Pada Ibu Post Partum. *J Penelit dan Kaji Ilm Kesehat Politek Medica Farma Husada Mataram*. 2021;7(2):98–103.