

Edukasi Pada Ibu Hamil dan Post Partum Tentang Pijat Oksitosin

Dewi Mayangsari¹, Anita Indra Afriani², Putri Rahma Dini³, Tri Ismu Pujiyanto⁴, Ardhita Listya Fitriani⁵

1,2,3,4Universitas Karya Husada Semarang

Article history

Received : 15 November 2024

Revised : 16 Januari 2025

Accepted: 01 April 2025

*Corresponding author

Ardhita Listya Fitriani

Email: ardhitalistyafitriani@gmail.com

Abstrak

WHO (*World Health Organization*) merekomendasikan pemberian ASI ekslusif sekurang-kurangnya selama 6 bulan pertama kehidupan dan dilanjutkan dengan makanan pendamping sampai usia 2 tahun. Manfaat untuk bayi antara lain nutrien yang sesuai untuk bayi, mengandung zat protektif sehingga jarang menderita penyakit, efek psikologis, pertumbuhan yang baik, mengurangi karies dan mal oklusi. Manfaat untuk ibu adalah sebagai keluarga berencana, aspek psikologis dan aspek kesehatan ibu karena dengan isapan bayi akan merangsang terbentuknya oksitosin oleh kelenjar hipofisis sehingga dapat membantu involusi uterus serta mencegah terjadinya perdarahan. Upaya untuk memperlancar produksi ASI dapat dilakukan dengan merangsang reflex oksitosinya itu dengan pijat oksitosin. Pijat oksitosin adalah pemijatan pada daerah tulang belakang leher, punggung atau sepanjang tulang belakang (*vertebrae*) sampai tulang costae kelima sampai keenam. Edukasi pijat oksitosin ini dilakukan pada ibu hamil Trimester III dan ibu nifas, sebagai bentuk persiapan secara dini untuk laktasi. Metode yang digunakan pada kegiatan ini adalah edukasi pijat oksitosin secara ceramah, diskusi, pemutaran video tentang pijat oksitosin, serta praktik langsung pijat oksitosin. Jumlah ibu hamil Trimester III dan ibu nifas ada 20 responden. Sebelum dan sesudah penyuluhan pijat oksitosin dilakukan pre-test dan post-test dengan menyebarkan kuesioner tentang pengetahuan pijat oksitosin. Hasilnya setelah dilakukan penyuluhan pijat oksitosin, pengetahuan pijat oksitosin pada ibu hamil Trimester III dan ibu nifas mengalami peningkatan yang tadinya sebagian besar pengetahuan cukup menjadi pengetahuan baik.

Kata Kunci: Edukasi, Ibu Hamil, Ibu Nifas, Pijat Oksitosin.

Abstract

WHO (*World Health Organisation*) recommends exclusive breastfeeding for at least the first 6 months of life and continued with complementary foods until the age of 2 years. The benefits for infants include nutrients that are suitable for infants, contain protective substances so that they rarely suffer from diseases, psychological effects, good growth, reduce caries and mal occlusion. The benefits for the mother are family planning, psychological aspects and maternal health aspects because the baby's suction will stimulate the formation of oxytocin by the pituitary gland so that it can help uterine involution and prevent bleeding. Efforts to facilitate breast milk production can be done by stimulating the oxytocin reflex with oxytocin massage. Oxytocin massage is a massage of the cervical spine, back or along the spine (*vertebrae*) to the fifth to sixth costae bone. This oxytocin massage education was conducted on Trimester III pregnant women and postpartum women, as a form of early preparation for lactation. The method used in this activity is oxytocin massage education through lectures, discussions, video screenings about oxytocin massage, and hands-on oxytocin massage practice. There were 20 pregnant women in the third trimester and postpartum women. Before and after the counselling on oxytocin massage, pre-test and post-test were conducted by distributing questionnaires on knowledge of oxytocin massage. The result after the oxytocin massage counselling, the knowledge of oxytocin massage in Trimester III pregnant women and postpartum women has increased. Most of the knowledge was moderate to good knowledge.

Keywords: Education; Pregnant women; Postpartum women; Oxytocin massage

PENDAHULUAN

Pemberian ASI eksklusif berperan besar terhadap tumbuh kembang dan daya tahan tubuh anak. Bahkan, ASI dapat membuat dunia menjadi lebih sehat, lebih cerdas, dan lebih setara. Memberikan ASI pada bayi bukan sekadar memenuhi kebutuhan nutrisinya, melainkan sebuah investasi masa depan yang sangat menguntungkan. Berdasarkan Survey Kesehatan Indonesia (SKI) Tahun 2023, cakupan ASI Ekslusif di Indonesia adalah 68,6% untuk bayi usia 0-5 bulan, 55,5 % untuk bayi usia 6- 23 bulan. Cakupan ASI di Indonesia masih jauh di bawah target nasional sebesar 80% (Kemenkes BKPK, 2023). Menyusui merupakan cara terbaik untuk memberi makan bayi baru lahir hingga usia 6 bulan dan telah terbukti mengurangi risiko diabetes dan obesitas di kemudian hari karena sifat nutrisinya. Beberapa penelitian telah menemukan bahwa menyusui secara teratur mengurangi kejadian diabetes tipe 2, penyakit metabolismik dan kardiovaskular, kanker ovarium dan payudara pada wanita. Di sisi lain, bayi yang disusui secara eksklusif memiliki risiko 22 hingga 24 persen lebih rendah untuk mengalami kelebihan berat badan saat kanak-kanak dan remaja dibandingkan bayi yang diberi susu formula (Gunderson, 2008). Upaya untuk memperlancar produksi ASI dapat dilakukan dengan merangsang reflex oksitosin itu dengan pijat oksitosin.

Pijat oksitosin adalah pemijatan pada daerah tulang belakang leher, punggung atau sepanjang tulang belakang (vertebrae) sampai tulang costae kelima sampai keenam (Mayangsari & Rahma, 2019) (Astuti et al., 2018). *Slow Stroke Back* (Pijat Oksitosin) dan *Endorphine Massage*. Intervensi ini dapat mengeluarkan hormon oksitosin membuat nyaman dan ASI keluar lancar (Mayangsari & Hidayati, 2023)(Wulandari & Mayangsari, 2019).

Tingkat pengetahuan ibu tentang lancar atau tidaknya ASI, tentang pemberian ASI Ekslusif masih beragam dan juga dukungan dari keluarga

atau suami masih kurang. Beberapa ibu mungkin belum sepenuhnya menyadari pentingnya pemberian ASI Ekslusif pada bayi hingga 2 tahun. ASI mencegah anak mengalami diare, infeksi saluran pernapasan, dan radang telinga. Menyusui merupakan cara terbaik untuk memberi makan bayi baru lahir hingga usia 6 bulan dan telah terbukti mengurangi risiko diabetes dan obesitas di kemudian hari karena sifat nutrisinya.

RW I Kelurahan Sendangmulyo memiliki beragam latar belakang sosial, ekonomi dan pendidikan. Banyak ibu yang mungkin menghadapi keterbatasan finansial sehingga banyak juga ibu yang bekerja sehingga banyak ibu yang tidak menyusui dan akhirnya ASI nya tidak keluar atau tidak lancar, yang mempengaruhi kemampuan mereka untuk memberikan ASI Ekslusif pada bayinya. Selain itu, tingkat pendidikan ibu juga bervariasi, yang berdampak pada pengetahuan mereka tentang bagaimana cara agar produksi ASI tetap banyak dan lancar.

Posyandu di RW I menjadi salah satu akses utama pelayanan kesehatan bagi ibu dan anak.

Meskipun demikian, tidak semua ibu memanfaatkan layanan ini secara optimal. Faktor-faktor seperti jarak, waktu, dan kesadaran akan pentingnya kunjungan rutin ke Posyandu masih menjadi kendala.

Kader Posyandu di RW I memiliki peran penting dalam pemberdayaan ibu. Mereka bertugas memberikan edukasi, pemantauan kesehatan, serta memberikan informasi yang diperlukan. Namun, kader Posyandu juga membutuhkan pelatihan dan dukungan yang berkelanjutan untuk meningkatkan kapasitas mereka dalam memberikan pelayanan yang berkualitas.

Permasalahan mitra yaitu masih terdapatnya ibu yang belum memiliki pengetahuan cukup mengenai pentingnya pemberian ASI Ekslusif pada bayinya, serta manfaat rutin mengunjungi Posyandu, karena posyandu mempunyai peran dalam meningkatkan kesehatan. Dengan layanan yang komprehensif dan mudah diakses, Posyandu membantu memastikan bahwa anak-anak tumbuh sehat,

mendapatkan perawatan yang dibutuhkan, dan masyarakat secara keseluruhan menjadi lebih sadar akan pentingnya kesehatan preventif. Selain itu, ada anggapan soal ASI yang tak lekas keluar, kemudian si bayi baru lahir langsung diberikan susu formula.

Angka Kesehatan bayi dan balita merupakan aspek penting dalam menentukan kualitas sumber daya manusia di masa depan. Masa bayi dan balita adalah periode kritis yang memerlukan perhatian khusus dalam hal gizi, imunisasi, dan kesehatan secara umum khususnya terutama pada 6 bulan hingga 23 bulan awal masa kehidupan dengan pemberian ASI Ekslusif (Sari & Farida, 2020)(Sabriana et al., 2022)(Sudargo & Kusmayanti, 2023). Banyak kasus atau permasalahan ibu mengalami ASI tidak lancar keluar dan bayi rewel karena jarang menyusui. mengalami ASI tidak lancar keluar dan bayi rewel karena jarang menyusui, dengan penerapan pijat oksitosin untuk memperlancar ASI eksklusif. Kebutuhan yang berikan pada ibu yaitu mengajari ibu cara melakukan pijat oksitosin agar ASI keluar dengan lancar (Mayangsari & Rahma, 2019)(Sanadi et al., 2025).

Penyuluhan Tingkat pengetahuan ibu tentang pemberian ASI Ekslusif masih beragam. Beberapa ibu mungkin belum sepenuhnya menyadari pentingnya Pemberian ASI Ekslusif pada bayi. Edukasi kesehatan yang diberikan di Posyandu perlu ditingkatkan agar lebih efektif dan tepat sasaran. Pelaksanaan melalui *offline* yang ditawarkan oleh Tim Obstetri Nifas Kebidanan Universitas Karya Husada Semarang.

METODE

Langkah-langkah yang dilakukan pada kegiatan pengabdian masyarakat adalah sebagai berikut :

1. Persiapan

Dosen Universitas Karya Husada Semarang Prodi Sarjana dan Profesi Kebidanan mempersiapkan materi edukasi yang terdiri dari

leaflet, video tentang pijat oksitosin, serta slide presentasi (PPT) yang menjelaskan pengertian, tujuan, manfaat, dan waktu pelaksanaan pijat oksitosin. Leaflet tersebut akan dibagikan kepada peserta, sementara PPT dan video akan ditampilkan saat edukasi berlangsung. Selain itu, video juga akan dibagikan kepada peserta melalui Grup WhatsApp (WAG) Ibu Nifas. Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui edukasi yang berbentuk ceramah, dengan memanfaatkan media presentasi Power Point dan leaflet yang dibagikan kepada ibu hamil Trimester III awal dan ibu nifas. Standar Operasional Prosedur (SOP) dan lembar observasi untuk penilaian pengetahuan ibu hamil dan ibu nifas sebelum dan sesudah dilakukan edukasi pijat oksitosin.

2. Pelaksanaan Awal

Kegiatan diawali dengan pengisian daftar hadir, dilanjutkan dengan penimbangan serta pengukuran tanda-tanda vital pada ibu hamil Trimester III dan ibu nifas . Selanjutnya, peserta diberikan tablet tambah darah dan dibagikan leaflet mengenai pijat oksitosin. Selain itu, terdapat kuesioner yang harus diisi oleh peserta sebagai pre-test sebelum pemberian edukasi. Selama pengisian kuesioner tentang pijat oksitosin, peserta didampingi oleh Dosen dari Universitas Karya Husada Semarang.

3. Kegiatan inti

Kegiatan inti ini terdiri dari edukasi melalui penyuluhan yang menggabungkan metode ceramah, diskusi, pemutaran video tentang pijat oksitosin, serta praktik langsung pijat oksitosin dengan pendampingan suami atau anggota keluarga. Penyuluhan ini dilaksanakan oleh Dosen Kebidanan dari Universitas Karya Husada Semarang. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkat pengetahuan ibu hamil dan ibu nifas tentang pentingnya pijat oksitosin untuk membantu memperlancar produksi ASI. Harapannya setelah dilakukan edukasi pijat oksitosin dapat membuat ibu merasa lebih nyaman dan tenang, serta bisa mencegah kejadian post partum blues, sehingga

produksi ASI dapat meningkat. Pijat oksitosin ini sangat disarankan untuk dilakukan pada ibu hamil Trimester III akhir dan pada ibu nifas, agar manfaatnya dapat dirasakan secara maksimal oleh ibu hamil dan ibu nifas sebagai bentuk persiapan untuk memberikan ASI secara eksklusif secara semaksimal mungkin. Dalam pelaksanaan edukasi pijat oksitosin ini, peran serta suami atau keluarga sangatlah penting. Kegiatan pengabdian masyarakat ini diikuti oleh 10 ibu hamil dan 10 ibu nifas. Edukasi Pijat oksitosin dilaksanakan dilaksanakan di balai RW I Kelurahan Sendang Mulyo, pada hari Minggu, 12 Januari 2025. Kegiatan ini berlangsung dengan lancar tanpa kendala berarti, berkat bantuan kader yang berkoordinasi dengan pembagian tugas yang jelas dan efisien. Evaluasi kegiatan ini dilakukan dengan menggunakan kuesioner tentang pengetahuan ibu tentang pijat oksitosin. Materi

yang disampaikan mencakup pengertian pijaoksitosin, teknik pelaksanaannya, serta penerapan.



Gambar 1 : Pemeriksaan TTV ibu nifas



Gambar 2 : Pemeriksaan TTV ibu hamil



Gambar 3 : Pemeriksaan TTV ibu hamil

HASILDAN PEMBAHASAN

Hasil Pengabdian Masyarakat didapatkan bahwa karakteristik responden

Tabel 1. Karakteristik Responden

No.	Karakteristik	n	%
1.	Umur		
	< 20 tahun	2	10
	20-35 tahun	15	75
	>35 tahun	3	15
2.	Total Pendidikan	20	100
	Dasar	2	10
	Menengah	10	50
	Tinggi	8	40
	Total	20	100

Responden pada kegiatan pengabdian masyarakat sebagian besar masuk pada usia reproduksi sehat (20-35 tahun) sebanyak 15 responden (75%).

Tabel 2. Tingkat Pengetahuan Responden Tentang Pijat Oksitosin

	Sebelum m	%	Sesuda h	%
Tingkat Pengetahuan Kurang	8	40	4	20
Tingkat Pengetahuan Cukup	12	60	4	20
Tingkat Pengetahuan Baik	0	0	12	60
Total	20	100	20	100

Tingkat pengetahuan sebelum dilakukan edukasi pijat oksitosin sebagian besar pada tingkat pengetahuan cukup sebanyak 12 responden (60%). Tingkat pengetahuan sesudah dilakukan edukasi pijat oksitosin sebagian besar pada tingkat pengetahuan baik sebanyak 12 responden (60%). Ada peningkatan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi pijat oksitosin pada ibu hamil trimester III akhir dan ibu nifas.

Hasil pengabdian masyarakat ini sejalan dengan penelitian Dini D, yang menyatakan bahwa tingkat pengetahuan ibu nifas tentang pijat oksitosin di Puskesmas Gunung Lingkas kota Tarakan mayoritas memiliki pengetahuan yang cukup 15 (50%) responden (Dwiningtias, 2015). Penelitian yang serupa juga ada peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang pijat oksitosin mempunyai tingkat pengetahuan cukup yaitu sebanyak 20 orang (58,82%) (KHASANAH, 2021).

KESIMPULAN

Jumlah peserta yang hadir sebanyak 20 ibu hamil Trimester III akhir dan ibu nifas, yang didampingi oleh suami atau anggota keluarga lainnya. Ada peningkatan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan edukasi pijat oksitosin dimana sebagian besar tingkat pengetahuan baik sebanyak 12 responden (60%). Ketrampilan melakukan pijat oksitosin di kalangan suami atau keluarga pendamping peserta pengabdian masyarakat menunjukkan hasil yang memuaskan. Selain praktik langsung, peserta juga diberikan akses kepada video pijat oksitosin yang dapat mereka tonton kembali dan terapkan secara mandiri di rumah.

REFERENSI

- Astuti, L. P., Mayangsari, D., & Afriani, A. I. (2018). Peningkatan Knowledge Dan Skill Natural Terapi Dalam Kelas Edukasi. *Prosiding Seminar Nasional Unimus*, 1.
- Dwiningtias, D. (2015). *Tingkat Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Pijat Oksitosin Di Puskesmas Gunung Lingkas Kota Tarakan*.
- Gunderson, E. P. (2008). Breast-feeding and diabetes: long-term impact on mothers and their infants. *Current Diabetes Reports*, 8(4), 279–286.
- Kemenkes BKPK. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI)*. <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/hasil-ski-2023/>
- KHASANAH, B. D. N. U. R. (2021). GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG PIJAT OKSITOSIN. STIKES Muhammadiyah Klaten.
- Mayangsari, D., & Hidayati, S. (2023). Manfaat Slow Stroke Back Dan Endorphine Massage Pada Kecemasan Ibu Postpartum Primipara. *Journal of Biomedical Sciences and Health*, 2(1), 20–28.
- Mayangsari, D., & Rahma, D. (2019). Manfaat Back Rolling Massage Terhadap Pengeluaran ASI

Di Klinik Esthi Husada Husada Semarang.

Jurnal SMART Kebidanan, 6(1), 48–54.

Sabriana, R., Riyandani, R., Wahyuni, R., & Akib, A. (2022). Hubungan pengetahuan dan sikap ibu tentang pemberian ASI eksklusif. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 201–207.

Sanadi, K., Mayangsari, D., & Mujahidah, S. (2025). Enhancing lactation through oxytocin massage and breast care. *Journal of Midwivery*, 1(1), 37–43.

Sari, W. A., & Farida, S. N. (2020). Hubungan pengetahuan ibu menyusui tentang manfaat asi dengan pemberian asi eksklusif kabupaten Jombang. *JPK: Jurnal Penelitian Kesehatan*, 10(1), 6–12.

Sudargo, T., & Kusmayanti, N. A. (2023). *Pemberian ASI Ekslusif Sebagai Makanan Sempurna Untuk Bayi*. UGM PRESS.

Wulandari, D. A., & Mayangsari, D. (2019). Pengaruh Pijat Oksitosin Dan Pijat Endorphin Terhadap Kelancaran Produksi Asi. *Jurnal Kebidanan*, 128–134.