

IMPLEMENTASI PIJAT OKSITOSIN PADA IBU NIFAS DALAM MENINGKATKAN PRODUKSI ASI

Naomi Isabella Hutabarat^{1*}, Riance Mardiana Ujung²

¹²Prodi Kebidanan Tapanuli Utara, Poltekkes Kemenkes Medan, Indonesia

naomihutabarat@gmail.com, ryanceujung@gmail.com

ABSTRAK

Abstrak: Masa nifas merupakan periode penting yang membutuhkan perhatian terhadap pemenuhan kebutuhan bayi, khususnya pemberian Air Susu Ibu (ASI). Produksi ASI yang tidak lancar merupakan salah satu permasalahan yang sering dialami ibu nifas sehingga diperlukan edukasi mengenai salah satu upaya yang dapat membantu meningkatkan produksi ASI, yaitu pijat oksitosin. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu nifas dalam memahami dan melakukan pijat oksitosin sebagai upaya meningkatkan produksi ASI. Kegiatan dilaksanakan melalui metode ceramah atau penyuluhan, praktik pijat oksitosin, serta diskusi dan tanya jawab. Peserta kegiatan adalah 30 orang ibu nifas. Evaluasi kegiatan dilakukan menggunakan kuesioner melalui *pre-test* dan *post-test* untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta sebelum dan sesudah diberikan edukasi. Hasil *pre-test* menunjukkan bahwa sebanyak 19 orang (63,33%) memiliki pengetahuan baik, sedangkan 11 orang (36,67%) memiliki pengetahuan kurang. Setelah diberikan edukasi dan praktik, hasil *post-test* menunjukkan bahwa seluruh peserta, yaitu 30 orang (100%), memiliki pengetahuan baik, sedangkan tidak terdapat peserta dengan pengetahuan kurang (0%). Dengan demikian, terjadi peningkatan pengetahuan ibu nifas sebesar 36,67 poin persentase, dari 63,33% pada *pre-test* menjadi 100% pada *post-test*. Kegiatan diskusi dan tanya jawab berlangsung secara aktif dan antusias, yang ditunjukkan dengan banyaknya pertanyaan yang diajukan peserta selama kegiatan. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa edukasi dan praktik pijat oksitosin dapat meningkatkan pengetahuan ibu nifas mengenai upaya meningkatkan produksi ASI.

Kata Kunci: Ibu Nifas; ASI; Pijat Oksitosin.

Abstract: The postpartum period is an important period that requires attention to meeting the needs of babies, especially breastfeeding. Irregular milk production is one of the problems often experienced by postpartum mothers, so education is needed about one of the efforts that can help increase milk production, namely oxytocin massage. This activity aims to improve the knowledge and skills of postpartum mothers in understanding and performing oxytocin massage as an effort to increase breast milk production. The activity was carried out through lecture or counseling methods, oxytocin massage practices, as well as discussions and questions and answers. The participants of the activity were 30 postpartum mothers. The evaluation of the activity was carried out using questionnaires through pre-tests and post-tests to measure the increase in participants' knowledge before and after being educated. The results of the pre-test showed that as many as 19 people (63.33%) had good knowledge, while 11 people (36.67%) had less knowledge. After being given education and practice, the post-test results showed that all participants, namely 30 people (100%), had good knowledge, while there were no participants with less knowledge (0%). Thus, there was an increase in the knowledge of postpartum mothers by 36.67 percentage points, from 63.33% in the pre-test to 100% in the post-test. The discussion and question and answer activities took place actively and enthusiastically, which was shown by the number of questions asked by participants during the activity. The results of the activity showed that education and the practice of oxytocin massage can increase the knowledge of postpartum mothers regarding efforts to increase breast milk production.

Keywords: Postpartum Mothers; Breast Milk; Oxytocin Massage.



Article History:

Received: 02-09-2026

Revised : 09-10-2026

Accepted: 10-10-2026

Online : 20-10-2026



This is an open access article under the
CC-BY-SA license

A. LATAR BELAKANG

Air Susu Ibu (ASI) merupakan sumber nutrisi utama bagi bayi pada awal kehidupan dan memiliki peran penting dalam mendukung pertumbuhan, perkembangan, serta kesehatan bayi. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) dan UNICEF merekomendasikan inisiasi menyusui dalam satu jam pertama setelah kelahiran dan pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan, tanpa tambahan makanan atau minuman lain, termasuk air putih. Dukungan yang memadai kepada ibu sejak masa persalinan dan nifas diperlukan agar proses menyusui dapat dimulai dan dipertahankan dengan baik. Salah satu kendala yang sering dirasakan ibu pada hari-hari pertama setelah persalinan adalah ASI yang belum keluar atau pengeluarannya dirasakan belum lancar. Kondisi tersebut dapat menimbulkan kekhawatiran pada ibu dan keluarga sehingga berpotensi memengaruhi keberlanjutan pemberian ASI. Oleh karena itu, peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu mengenai teknik yang dapat mendukung proses laktasi menjadi bagian penting dalam pelayanan masa nifas (WHO, 2023).

Produksi dan pengeluaran ASI merupakan proses fisiologis yang melibatkan interaksi hormon prolaktin dan oksitosin serta rangsangan dari proses menyusui. Prolaktin berperan terutama dalam sintesis ASI, sedangkan oksitosin berperan dalam refleksi pengeluaran atau *let-down reflex* melalui kontraksi sel mioepitel di sekitar alveolus payudara. Rangsangan puting susu melalui hisapan bayi dapat meningkatkan pelepasan kedua hormon tersebut sehingga pengeluaran ASI dapat berlangsung lebih optimal. Selain frekuensi dan efektivitas menyusui, kondisi psikologis ibu, kelelahan, stres, kesehatan ibu, serta dukungan keluarga juga dapat memengaruhi proses menyusui. Penelitian fisiologi laktasi menunjukkan bahwa menyusui memicu pelepasan oksitosin secara cepat dan berulang, terutama pada periode awal postpartum. Dengan demikian, pemberian edukasi yang membantu ibu memahami mekanisme laktasi dan cara merangsang refleksi oksitosin diperlukan untuk mendukung keberhasilan menyusui (Hidayah & Anggraini, n.d.).

Permasalahan produksi dan pengeluaran ASI yang tidak optimal dapat menjadi salah satu hambatan dalam pemberian ASI secara eksklusif. Di sisi lain, pijat oksitosin merupakan salah satu intervensi nonfarmakologis yang relatif sederhana, mudah dipelajari, dan dapat melibatkan suami atau anggota keluarga dalam pelaksanaannya. Banyak ibu yang merasa bahwa ASI belum keluar pada hari pertama sehingga bayi dianggap perlu diberikan minuman lain, padahal bayi yang lahir cukup bulan dan sehat mempunyai persediaan kalori dan cairan yang dapat mempertahankannya tanpa minuman selama beberapa hari. Disamping itu, pemberian minum sebelum ASI keluar akan menghambat pengeluaran ASI karena bayi menjadi kenyang dan malas menyusui (Geomedisains et al., 2024).

Hasil penelitian Dewi et al. (2022) yang dilakukan pada ibu postpartum menunjukkan bahwa sebagian ibu mengalami kurang percaya diri dan

kecemasan karena ASI belum keluar, sementara sebagian lainnya mengalami permasalahan pada puting susu; penelitian tersebut juga menunjukkan masih kurangnya pengetahuan ibu dan keluarga mengenai upaya memperlancar ASI. Permasalahan tersebut menunjukkan perlunya intervensi edukatif dan praktis yang mudah diterapkan oleh ibu dan keluarga. Solusi yang ditawarkan melalui kegiatan pengabdian ini adalah pemberian edukasi mengenai laktasi dan pijat oksitosin, demonstrasi serta praktik pijat oksitosin, dan pendampingan agar ibu mampu menerapkan teknik tersebut di rumah dengan bantuan suami atau anggota keluarga. Selain itu, ibu diberikan edukasi mengenai pentingnya menyusui secara rutin sesuai kebutuhan bayi, perawatan payudara, pemenuhan kebutuhan cairan dan makanan bergizi, serta pemerahan ASI apabila diperlukan.

Penelitian terdahulu memberikan dasar empiris bahwa pijat oksitosin dapat menjadi salah satu intervensi pendukung dalam meningkatkan produksi atau pengeluaran ASI pada ibu postpartum (Dewi et al., 2022). meneliti pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu postpartum dan menunjukkan bahwa pijat oksitosin dapat digunakan sebagai salah satu upaya untuk mengatasi ketidaklancaran produksi ASI. Penelitian Hidayah & Anggraini (n.d.) juga membandingkan ibu nifas yang memperoleh pijat oksitosin dengan kelompok tanpa perlakuan dan menunjukkan adanya perbedaan produksi ASI. Penelitian Ohorella et al. (2021) terhadap 30 ibu primipara nifas menunjukkan bahwa pijat oksitosin memberikan hasil yang mendukung kelancaran perkembangan ASI dan pada penelitian tersebut dinilai lebih efektif dibandingkan aromaterapi uap lavender dalam mempercepat perkembangan ASI. Temuan tersebut diperkuat oleh penelitian di Indonesia yang menunjukkan adanya pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu nifas. Hasil-hasil tersebut menjadi dasar bahwa pijat oksitosin layak diperkenalkan melalui kegiatan edukasi dan praktik kepada ibu nifas sebagai salah satu upaya pendukung keberhasilan menyusui (Dewi et al., 2022).

Selain penelitian individual, bukti yang lebih baru juga menunjukkan potensi manfaat intervensi pijat terhadap laktasi. Tinjauan sistematis dan meta-analisis terhadap 18 uji terkontrol dengan total 1.099 peserta menemukan bahwa pijat payudara memberikan peningkatan volume ASI yang signifikan dibandingkan intervensi kontrol dan juga dikaitkan dengan peningkatan kadar prolaktin serta penurunan beberapa keluhan pada payudara. Meskipun pijat payudara tidak sepenuhnya sama dengan pijat oksitosin, temuan tersebut mendukung konsep bahwa stimulasi manual dan relaksasi dapat menjadi bagian dari intervensi pendukung laktasi. Penelitian lain mengenai pijat oksitosin pada ibu dengan postpartum blues juga menunjukkan peningkatan kadar oksitosin setelah intervensi dan memberikan indikasi adanya manfaat terhadap produksi ASI. Di sisi lain, tinjauan sistematis mengenai pijat payudara pada masalah menyusui menekankan bahwa hasil penelitian sebelumnya cukup beragam karena

terdapat perbedaan teknik, ukuran sampel, serta instrumen pengukuran. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat tidak hanya diarahkan pada pemberian informasi, tetapi juga pada demonstrasi dan praktik agar ibu memperoleh pengetahuan dan keterampilan yang benar dalam melakukan pijat oksitosin (Ohorella et al., 2021).

Berdasarkan uraian tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Siatas Barita, Kabupaten Tapanuli Utara, dengan tujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu nifas mengenai pijat oksitosin sebagai salah satu upaya pendukung kelancaran pengeluaran ASI. Kegiatan juga bertujuan meningkatkan kemauan dan kemampuan ibu untuk menerapkan pijat oksitosin di rumah dengan melibatkan suami atau anggota keluarga sebagai pendamping. Peningkatan pengetahuan diberikan melalui penyuluhan, sedangkan peningkatan keterampilan dilakukan melalui demonstrasi dan praktik pijat oksitosin. Evaluasi pengetahuan dilakukan melalui *pre-test* sebelum edukasi dan *post-test* setelah kegiatan, sedangkan keterampilan dapat dievaluasi melalui observasi praktik apabila lembar observasi digunakan. Dengan adanya kegiatan ini, diharapkan ibu nifas dan keluarga memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai proses laktasi, mampu menerapkan pijat oksitosin dengan benar, serta lebih percaya diri dalam mendukung pemberian ASI kepada bayi selama masa nifas.

B. METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan Pengabdian masyarakat dengan melakukan Penyuluhan tentang pijat oksitosin pada ibu nifas dengan menggunakan leaflet, selain itu dilanjutkan dengan Kegiatan dengan melakukan demonstrasi penerapan implementasi pijat oksitosin pada ibu nifas dalam meningkatkan produksi ASI. Kegiatan implementasi pijat oksitosin ini dilaksanakan pada ibu nifas sebanyak 30 orang yang dilaksanakan oleh tim pengabdian dari Prodi Kebidanan Tapanuli Utara bekerjasama dengan Bidan Koordinator dan Bidan Desa dan masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas Sitadatada. Langkah-langkah Pelaksanaan:

1. Tahap Persiapan

Pada tahap ini dilakukan koordinasi dengan pihak Puskesmas Sitadatada, bidan desa, dan kader kesehatan terkait pelaksanaan kegiatan. Selanjutnya dilakukan identifikasi sasaran yaitu ibu nifas yang berada di wilayah kerja Puskesmas Sitadatada. Tim juga menyiapkan materi penyuluhan, leaflet, lembar observasi, serta alat yang diperlukan selama kegiatan. Menyusun kuesioner *pre-test* dan *post-test* untuk mengukur tingkat pengetahuan ibu nifas sebelum dan sesudah diberikan edukasi.

2. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan merupakan inti dari kegiatan implementasi pijat oksitosin yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kemampuan ibu nifas dalam meningkatkan produksi ASI.

a. *Pre-test*

Pelaksanaan *Pre-test* dilakukan sebelum diberikan Penyuluhan dan tindakan pada ibu nifas.

b. Pemberian Penyuluhan Kesehatan

Penyuluhan diberikan kepada ibu nifas dan anggota keluarga mengenai:

- 1) Pengertian dan manfaat ASI eksklusif.
- 2) Faktor-faktor yang memengaruhi produksi ASI.
- 3) Pengertian, manfaat, dan tujuan pijat oksitosin.
- 4) Waktu dan frekuensi pelaksanaan pijat oksitosin.

Metode yang digunakan adalah ceramah, diskusi, dan tanya jawab dengan bantuan media leaflet dan poster.

c. Demonstrasi Teknik Pijat Oksitosin

Tim pengabdian memberikan demonstrasi teknik pijat oksitosin yang benar. Demonstrasi dilakukan secara langsung dengan menjelaskan langkah-langkah pijat mulai dari posisi ibu, lokasi pemijatan, hingga durasi pelaksanaan. Praktik Langsung oleh Peserta.

d. Setelah demonstrasi, ibu nifas dan anggota keluarga, terutama suami, diberikan kesempatan untuk mempraktikkan teknik pijat oksitosin secara langsung. Tim pelaksana memberikan bimbingan dan koreksi apabila terdapat kesalahan dalam teknik pemijatan sehingga peserta mampu melakukannya secara mandiri.

e. Pendampingan Pelaksanaan Pijat Oksitosin

Pendampingan dilakukan untuk memastikan ibu nifas dan keluarga dapat menerapkan teknik pijat oksitosin secara rutin di rumah. Tim memberikan motivasi dan dukungan agar ibu tetap percaya diri dalam menyusui serta konsisten melakukan pijat oksitosin.

f. *Post-test*

Pelaksanaan *Post-test* dilakukan sesudah diberikan Penyuluhan dan tindakan pada ibu nifas.

3. Tahap Evaluasi

Pada tahap terakhir kita melihat bahwa keberhasilan kegiatan ini ditandai dengan adanya peningkatan skor pengetahuan pada hasil *post-test* dibandingkan *pre-test*.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dan Pembahasan harus memuat beberapa hal berikut secara terurut.

1. Tahap Persiapan

Dalam tahap ini dilakukan penyusunan dan pembagian kuesioner *pre-test* dan *post-test* untuk mengukur tingkat pengetahuan ibu nifas sebelum dan sesudah diberikan edukasi. Kegiatan pengabdian dimulai dengan melaksanakan *pre-test* untuk mengukur pengetahuan Ibu nifas tentang implementasi pijat oksitosin pada ibu nifas dalam meningkatkan produksi ASI, kemudian dilaksanakan penyuluhan dengan media leaflet yang telah dipersiapkan oleh pengabdian yang berisi tentang implementasi pijat oksitosin pada ibu nifas dalam meningkatkan produksi ASI dan masing-masing diberi leaflet. Setelah leaflet dibagi satu bulan kemudian ibu datang Kembali untuk melakukan *post-test*.

2. Tahap Pelaksanaan.

Setelah penyuluhan, tim pelaksana memberikan demonstrasi mengenai teknik pijat oksitosin yang benar. Demonstrasi dilakukan secara langsung dengan menjelaskan setiap langkah pelaksanaan, mulai dari persiapan ibu, posisi yang nyaman, lokasi pemijatan, hingga durasi pemijatan, seperti terlihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Kegiatan Demonstrasi Pijat Oksitosin Pada Ibu Nifas Dalam Meningkatkan Produksi ASI

Kegiatan demonstrasi pijat oksitosin pada ibu nifas dilakukan sebagai salah satu upaya edukasi untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu dalam mendukung kelancaran pengeluaran ASI. Pada kegiatan ini, ibu nifas diberikan penjelasan mengenai tujuan, manfaat, serta teknik pelaksanaan pijat oksitosin yang dapat dilakukan dengan bantuan suami atau anggota keluarga.

Demonstrasi dilakukan dengan memperagakan teknik pemijatan pada area punggung ibu, terutama sepanjang tulang belakang hingga daerah tulang belikat, dengan gerakan yang lembut dan terarah. Ibu berada dalam posisi duduk dengan tubuh sedikit membungkuk dan nyaman, sementara pelaksana menggunakan kedua tangan untuk memberikan pijatan secara

perlahan. Setelah demonstrasi, ibu diberikan kesempatan untuk mengamati, memahami, dan mempraktikkan kembali teknik pijat oksitosin dengan pendampingan.

Kegiatan berlangsung secara interaktif melalui penjelasan, demonstrasi, praktik, serta diskusi dan tanya jawab. Melalui kegiatan ini, diharapkan ibu nifas mampu memahami dan melakukan pijat oksitosin dengan teknik yang tepat di rumah serta dapat melibatkan suami atau keluarga sebagai pendamping. Pijat oksitosin diharapkan dapat membantu memberikan rasa rileks dan mendukung refleks pengeluaran ASI sehingga proses menyusui dapat berlangsung lebih optimal.

Produksi ASI yang kurang dapat ditingkatkan dengan cara farmakologi maupun dengan non farmakologi. Farmakologi adalah dengan menggunakan obat-obatan serta penggunaan susu formula khusus untuk ibu menyusui. Adapun yang non farmakologi dapat dilakukan dengan pola makan dengan gizi seimbang untuk ibu menyusui, mobilisasi dini, dengan pijat oksitosin dan perawatan payudara (Purnamasari, 2020).

Produksi ASI dapat dipengaruhi oleh hormon prolaktin sedangkan pengeluaran dipengaruhi oleh hormon oksitosin. Hormon oksitosin akan keluar melalui rangsangan putting susu melalui isapan bayi atau yang disebut Inisiasi Menyusui Dini (Mariyani et al., 2022).

a. Praktik Langsung oleh Peserta

Setelah demonstrasi, ibu nifas dan anggota keluarga, terutama suami, diberikan kesempatan untuk mempraktikkan teknik pijat oksitosin secara langsung. Tim pelaksana memberikan bimbingan dan koreksi apabila terdapat kesalahan dalam teknik pemijatan sehingga peserta mampu melakukannya secara mandiri.

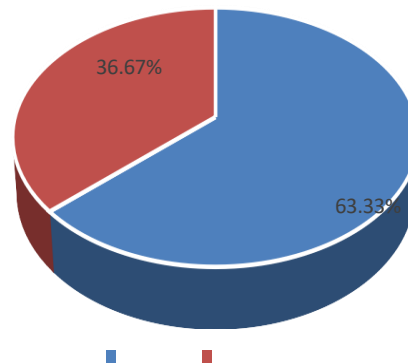
b. Pendampingan Pelaksanaan Pijat Oksitosin

Pendampingan dilakukan untuk memastikan ibu nifas dan keluarga dapat menerapkan teknik pijat oksitosin secara rutin di rumah. Tim memberikan motivasi dan dukungan agar ibu tetap percaya diri dalam menyusui serta konsisten melakukan pijat oksitosin.

3. Tahap Evaluasi

a. Evaluasi Hasil Kuesioner *Pre-test*

Sebelum dilaksanakan penyuluhan tentang implementasi pijat oksitosin pada ibu nifas dalam meningkatkan produksi ASI, terlebih dahulu dilakukan pre test untuk mengukur pengetahuan ibu nifas tentang implementasi pijat oksitosin pada ibu nifas dalam meningkatkan produksi ASI yang dapat dilihat dibawah ini:

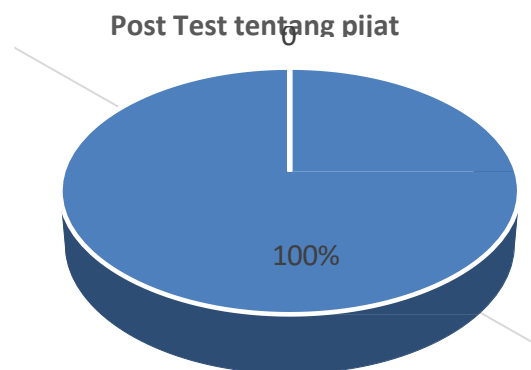


Gambar 2. Hasil *Pre-test* Pengetahuan tentang Pijat Oksitosin

Dari kuesioner tingkat implementasi pijat oksitosin pada ibu nifas dalam meningkatkan produksi ASI, didapatkan responden menjawab kurang atau ASI tidak lancar (kuesioner dijawab kurang dari 4) yaitu sebanyak 11 orang (36,67%) dan yang menjawab baik atau ASI lancar (kuesioner dijawab lebih atau sama dengan 4) yaitu sebanyak 19 orang (63,33%).

b. Evaluasi Hasil Kuesioner *Post-test*

Dari kuesioner tingkat implementasi pijat oksitosin pada ibu nifas dalam meningkatkan produksi ASI, didapatkan responden menjawab kurang atau ASI tidak lancar (kuesioner dijawab kurang dari 4) yaitu sebanyak 0 orang (0%) dan yang menjawab baik atau ASI lancar (kuesioner dijawab lebih atau sama dengan 4) yaitu sebanyak 30 orang (100%) yang dapat dilihat dari gambar :



Gambar 3. Hasil *Post-test* Pengetahuan tentang Pijat Oksitosin

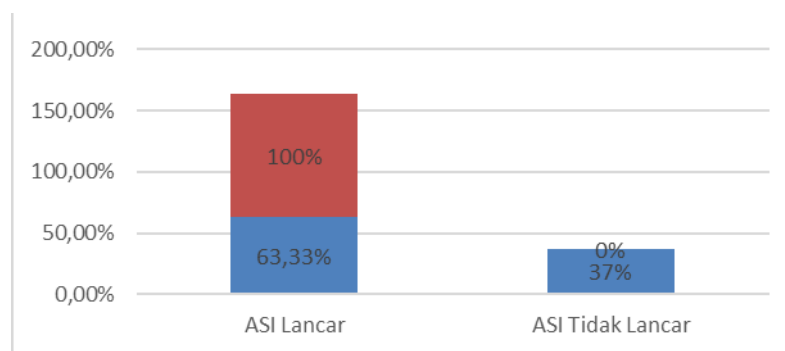
Berbagai studi menyatakan anak yang mendapatkan ASI Eksklusif cenderung memiliki kemampuan kognitif yang lebih baik dan berisiko lebih rendah untuk mengalami overweight/obesitas dan penyakit tidak menular pada saat dewasa (Italia, 2019). Selain itu, pemberian ASI Eksklusif juga dapat mengurangi risiko kanker payudara dan rahim. Persentase bayi usia kurang 6 bulan dihitung berdasarkan Jumlah bayi usia kurang dari 6 bulan mendapat ASI Eksklusif dibagi sasaran bayi usia kurang dari 6 bulan dikali 100%. Sasaran bayi usia kurang

dari 6 bulan yang mendapat ASI Eksklusif adalah bayi usia kurang dari 6 bulan yang dilakukan recall 24 jam (Kemenkes, 2022).

4. Monitoring dan Evaluasi

a. Perbandingan Hasil Pre dan Post Test Tentang Pijat Oksitosin

Dari hasil pengukuran pengetahuan ibu nifas dengan pre dan post test tentang pijat oksitosin, dapat terlihat bahwa jumlah ibu nifas dengan pengetahuan baik tentang implementasi pijat oksitosin pada ibu nifas dalam meningkatkan produksi ASI meningkat dari 63,33% menjadi 100%.



Gambar 4. Perbandingan Hasil *Pre-test* dan *Post-test* tentang Pijat Oksitosin

Hasil pengukuran pre dan post test pengetahuan tentang pijat oksitosin, dapat terlihat bahwa jumlah ibu nifas dengan pengetahuan baik meningkat dari 63,33% menjadi 100%. Dari hasil tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa dengan adanya pelaksanaan implementasi pijat oksitosin pada ibu nifas dalam meningkatkan produksi ASI, pengetahuan ibu nifas secara signifikan meningkat. Hasil pengabdian ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilaksanakan tim pengabdian, hasil penelitian pada tahun 2025 bahwa Efektifitas Pijat Oksitosin dan Aroma Terapi Lavender Terhadap Optimalisasi Pemberian ASI pada Ibu Nifas (Ujung et al., 2024). Penyuluhan merupakan suatu media dalam promosi kesehatan yang tujuannya dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang. Orang akan semakin tahu terhadap suatu hal karena adanya penginderaan terhadap suatu objek (Notoadmojo, 2018).

Hasil pengabdian ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Wahyuningsih & Kusumadewi (2025), yang menyatakan bahwa sebagian besar ibu nifas sebelum diberikan pijat oksitosin dan aromaterapi chamomile produksi ASI cukup lancar sebanyak 24 responden (70,6%).

ASI adalah susu yang diproduksi oleh manusia untuk konsumsi bayi dan merupakan sumber gizi utama bayi yang belum dapat mencerna makanan padat, dimana manfaat pemberian ASI bagi ibu yaitu

mencegah perdarahan, menjarangkan kehamilan, menurunkan berat badan, dan mempererat hubungan ibu dan bayinya (Megasari & Damayanti, 2016).

Air Susu Ibu (ASI) adalah suatu emulsi lemak dalam larutan protein laktose dan garam – garam organik yang disekresi oleh kedua belah payudara ibu sebagai makanan utama bagi bayi. ASI sangat bermanfaat bukan hanya untuk bayi saja, juga untuk ibu, keluarga, dan negara (Noviyana et al., 2022).

Pemberian ASI memiliki banyak manfaat, seorang bayi yang mendapatkan ASI eksklusif dapat tumbuh dan berkembang secara optimal dan membangun ketahanan tubuh dari penyakit. Salah satu tantangan untuk keberhasilan pemberian ASI Eksklusif adalah masih banyaknya promosi produk susu formula yang tidak bertanggungjawab dan pengeluaran ASI yang masih sedikit pada saat IMD (Italia, 2019).

Menurut Ohorella et al. (2021) menyatakan bahwa pada kelompok yang diberikan intervensi sebelum dilakukan pijat oksitosin (pre test) terdapat responden yang lancar ASI nya sebanyak 19 orang (45,2%), kemudian setelah dilakukan pijat oksitosin (post test) terdapat responden yang lancar ASI nya sebanyak 18 orang (42,9%) dan yang tidak lancar ASI nya sebanyak 3 orang (7,1%).

5. Kendala yang dihadapi serta solusi permasalahan

Dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini ditemukan beberapa kendala dan permasalahan yang perlu menjadi perhatian. Kendala tersebut antara lain masih adanya ibu nifas yang memiliki pengetahuan terbatas mengenai manfaat pijat oksitosin, teknik pelaksanaan yang benar, serta kaitannya dengan kelancaran pengeluaran ASI. Sebagian ibu juga masih memiliki kekhawatiran bahwa produksi ASI yang sedikit merupakan kondisi yang normal dan tidak memerlukan upaya stimulasi (Marmi, 2019).

Kendala lainnya adalah adanya perbedaan kemampuan dan pemahaman ibu dalam melakukan pijat oksitosin secara mandiri. Beberapa ibu memerlukan pendampingan dan demonstrasi berulang agar mampu melakukan teknik pijat dengan tepat. Selain itu, kondisi ibu nifas yang masih dalam masa pemulihan, kelelahan, kurang tidur, serta kecemasan terkait perawatan bayi dapat menjadi faktor yang memengaruhi kelancaran proses menyusui (Roesli, 2022).

Berdasarkan permasalahan tersebut, solusi yang disarankan adalah meningkatkan edukasi dan pendampingan kepada ibu nifas mengenai manfaat pijat oksitosin serta teknik pelaksanaannya yang benar. Edukasi dapat diberikan melalui penyuluhan, demonstrasi langsung, praktik bersama, dan pemberian media edukasi seperti leaflet atau video yang mudah dipahami. Ibu nifas juga dianjurkan melakukan pijat oksitosin

dengan bantuan suami atau anggota keluarga sehingga dapat dilakukan secara rutin di rumah (Marantika & Choirunissa, 2023).

Selain itu, diperlukan keterlibatan tenaga kesehatan di wilayah kerja Puskesmas Sitadatada untuk melakukan pemantauan dan pendampingan secara berkelanjutan. Pemantauan dapat mencakup keterampilan ibu dalam melakukan pijat oksitosin, kondisi menyusui, frekuensi menyusui, serta perkembangan produksi dan pengeluaran ASI. Dukungan keluarga juga perlu ditingkatkan agar ibu memperoleh suasana yang nyaman, dukungan emosional, istirahat yang cukup, serta asupan makanan dan cairan yang memadai.

D. SIMPULAN DAN SARAN

Peserta kegiatan implementasi pijat oksitosin pada ibu nifas dalam meningkatkan produksi ASI berjumlah 30 orang ibu nifas. Hasil pre dan post test tentang pijat oksitosin menunjukkan hasil yang baik dimana persentase responden menjawab kurang atau ASI tidak lancar (kuesioner dijawab kurang dari 4) yaitu sebanyak 11 orang (36,67%) dan yang menjawab baik atau ASI lancar (kuesioner dijawab lebih atau sama dengan 4) yaitu sebanyak 19 orang (63,33%). Begitu juga pre dan post test tentang pijat oksitosin pada ibu nifas dalam meningkatkan produksi ASI menunjukkan hasil yang baik dimana persentase responden menjawab kurang atau ASI tidak lancar (kuesioner dijawab kurang dari 4) yaitu sebanyak 0 orang (0%) dan yang menjawab baik atau ASI lancar (kuesioner dijawab lebih atau sama dengan 4) yaitu sebanyak 30 orang (100%). Kegiatan implementasi pijat oksitosin pada ibu nifas dalam meningkatkan produksi ASI berjalan sangat antusias dimana peserta banyak bertanya dan semangat mengikuti setiap kegiatan pada pengabdian kepada masyarakat. Diharapkan kepada bidan yang bertanggungjawab di Poskesdes dan Pustu untuk tetap mensosialisasikan secara rutin dalam kegiatan posyandu tentang implementasi pijat oksitosin pada ibu nifas dalam meningkatkan produksi ASI dan memotivasi ibu nifas serta memberi dukungan untuk semangat dalam melakukan pijat oksitosin. Diharapkan kepada ibu nifas untuk sering melakukan pijat oksitosin dalam meningkatkan produksi ASI.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Kuasa atas berkat dan kasih-Nya sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berjudul “Implementasi Pijat Oksitosin pada Ibu Nifas dalam Meningkatkan Produksi ASI di Wilayah Kerja Puskesmas Sitadatada Tahun 2026” dapat terlaksana dengan baik dan laporan kegiatan ini dapat diselesaikan. Penulis menyampaikan terima kasih kepada Kemenkes Poltekkes Medan yang telah memberikan dukungan dan kesempatan kepada penulis dalam melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat

sebagai bagian dari pelaksanaan Tridharma Perguruan Tinggi. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Program Studi D III Kebidanan Tapanuli Utara Kemenkes Poltekkes Medan atas dukungan dan fasilitasi yang diberikan dalam pelaksanaan kegiatan ini.

Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada pihak Puskesmas Sitadatada yang telah menyediakan lokasi pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat sehingga kegiatan dapat terlaksana dengan baik. Selain itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak pemberi dana atas dukungan pembiayaan yang diberikan dalam pelaksanaan kegiatan ini. Semoga dukungan dan kerja sama yang telah diberikan dapat memberikan manfaat bagi pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat serta memberikan kontribusi dalam peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu nifas dalam mendukung keberhasilan pemberian ASI.

DAFTAR RUJUKAN

- Arum Purnamasari. (2020). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Waktu Pengeluaran Kolostrum Pada Ibu Post Partum Di Wilayah Kerja Puskesmas Boja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Ar-Rum Salatiga*, 4(2), 51–54. <https://doi.org/10.36409/jika.v4i2.91>
- Dewi, I. M., Wulandari, A., & Basuki, P. P. (2022). Pengaruh Pijat Oksitosin terhadap Produksi ASI pada Ibu Post Partum. *Jurnal Keperawatan*, 14(1), 53–60. <https://doi.org/10.32583/keperawatan.v14i1.16>
- Sudiar, N., & Kristiana, D. (2024). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Pengeluaran Produksi ASI pada Ibu Postpartum di PMB Eka Rini Kecamatan Kalirejo Lampung Tengah. *Abdi Geomedisains*, 4(2), 75–83.
- Hidayah, A., & Anggraini, R. D. (2023). Pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu nifas di BPM Noranita Kurniawati. *Journal of Education Research*, 4(1), 234-239.
- Italia, M. S. Y. (2019). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Post Partum Di Bpm Meli R. Palembang Tahun 2018. *Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan*, 9(17), 37–46. <https://doi.org/10.52047/jkp.v9i17.26>
- Kemenkes. (2022). *Laporan Akuntabilitas Kinerja Instansi pemerintah (LAKIP)*.
- Mariyani, Aghisty, A., & Fitriyani. (2022). Efektifitas Pijat Punggung, Pijat Oksitosin Dan Kombinasi Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Dengan Section Caesarea. *Jurnal Antara Kebidanan*, 3(2), 178–190. <https://doi.org/10.37063/ak.v3i2.698>
- Marmi. (2019). *Asuhan kebidanan pada masa nifas*. Pustaka Pelajar.
- Megasari M, Damayanti IP, M. K. (2016). *Pengantar Asuhan kehamilan persalinan, nifas dan bayi baru lahir*. Deepublish.
- Notoadmojo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. PT Rineka Cipta.
- Noviyana, N., Lina, P. H., Diana, S., Dwi, U., Eni, N., Fransisca, A., Lataminarni, S., Rani, H. W., Ruth, A., & Welmi, S. (2022). Efektifitas Pijat Oksitosin dalam Pengeluaran ASI. *Jurnal Ilmu Keperawatan Maternitas*, 5(1), 23–33. <https://doi.org/10.32584/jikm.v5i1.1437>
- Ohorella, F., Kamaruddin, M., Kandari, N., & Triananinsi, N. (2021). Efektifitas Aromatherapy Uap Lavender Dan Pijat Oksitosin Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Nifas. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 7(2), 155-160.
- Roesli, U. (2022). *Panduan Praktis Menyusui dan ASI Eksklusif*. Pustaka Bunda.
- Septi Marantika, Risa Choirunissa, R. K. (2023). *Jurnal Menara Medika* <https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menaramedika/index> JMM 2023 p-ISSN 2622-657X, e-ISSN 2723-6862. 5(2), 277–285.

- Ujung, R. M., & Hutabarat, N. I. (2024). The Effectiveness of Oxytocin Massage and Lavender Aroma Therapy on The Optimization of Breastfeeding Breast-Feeding Women in North Tapanuli District. *Contagion: Scientific Periodical Journal of Public Health and Coastal Health*, 6(2), 1331-1342.
- Wahyuningsih, R., & Kusumadewi, R. R. (2025). Pengaruh pijat oksitosin terhadap pengeluaran ASI pada ibu nifas. *Indonesian Journal on Medical Science*, 12(1), 25–30. <https://doi.org/10.70050/ijms.v12i1.499>