

Penyuluhan Tentang Hubungan Pijat Oksitosin Pada Ibu Dengan Produksi Asi Dan Perkembangan Ikatan Ibu-Anak Di Desa Sorimanaon

Rika Apripan¹, Masnilam Hasibuan², Sarah Saputri Tarigan³
^{1,3} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sentral, ² Universitas Aufa Royhan
Email: rikaapripan1986@gmail.com
No Hp: (081318961487)

Abstrak

ASI merupakan sumber nutrisi utama bagi bayi yang berperan penting dalam mendukung pertumbuhan, perkembangan, serta meningkatkan daya tahan tubuh bayi. Namun, pada masa menyusui banyak ibu mengalami kendala seperti produksi ASI yang tidak lancar, terutama pada awal masa postpartum. Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk merangsang hormon oksitosin dalam membantu pengeluaran ASI adalah melalui pijat oksitosin. Selain meningkatkan produksi ASI, hormon oksitosin juga berperan dalam memperlerat ikatan emosional (bonding attachment) antara ibu dan bayi.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu mengenai pijat oksitosin serta manfaatnya terhadap produksi ASI dan perkembangan ikatan ibu-anak di Desa Sorimanaon. Sasaran kegiatan adalah 18 orang ibu yang memiliki bayi. Metode pelaksanaan dilakukan melalui tahapan persiapan, penyuluhan dengan metode ceramah, demonstrasi teknik pijat oksitosin, praktik langsung oleh peserta, serta sesi diskusi dan tanya jawab. Evaluasi dilakukan dengan mengamati pemahaman peserta serta kemampuan dalam mempraktikkan pijat oksitosin.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa ibu-ibu peserta mengalami peningkatan pengetahuan mengenai pentingnya hormon oksitosin dalam proses menyusui serta memahami manfaat pijat oksitosin untuk memperlancar pengeluaran ASI. Peserta juga mampu mempraktikkan teknik pijat oksitosin secara benar setelah dilakukan demonstrasi. Selain itu, kegiatan ini memberikan dampak positif dalam meningkatkan rasa percaya diri ibu dalam menyusui dan mendorong terciptanya ikatan emosional yang lebih kuat antara ibu dan bayi. Kesimpulannya, penyuluhan pijat oksitosin di Desa Sorimanaon efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu menyusui serta berkontribusi dalam mendukung kelancaran produksi ASI dan perkembangan bonding ibu-anak. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi salah satu program pendukung dalam keberhasilan pemberian ASI eksklusif di masyarakat.

Kata kunci : Pijat oksitosin, Produksi ASI, Ikatan ibu-anak, Ibu menyusui, Pengabdian masyarakat

ABSTRACT

Breast milk is the primary source of nutrition for infants and plays an essential role in supporting growth, development, and improving the immune system. However, many mothers experience difficulties in breastfeeding, such as insufficient or delayed milk production, especially during the early postpartum period. One non-pharmacological method to stimulate the release of oxytocin hormone and support breast milk flow is oxytocin massage. In addition to enhancing milk production, oxytocin also contributes to strengthening the emotional bonding (bonding attachment) between mother and baby.

This community service activity aimed to improve mothers' knowledge and skills regarding oxytocin massage and its benefits for breast milk production and the development of mother-child bonding in Sorimanaon Village. The participants consisted of 18 mothers who had

infants. The activity was conducted through preparation, health education sessions using lectures, demonstrations of oxytocin massage techniques, hands-on practice by participants, and interactive discussions and question-and-answer sessions. Evaluation was carried out by observing participants' understanding and their ability to perform the massage technique correctly.

The results showed an increase in participants' knowledge about the role of oxytocin in breastfeeding and the benefits of oxytocin massage in facilitating milk flow. Most mothers were able to practice the technique properly after the demonstration. Furthermore, this activity had a positive impact on mothers' confidence in breastfeeding and encouraged a stronger emotional bond between mothers and their infants. In conclusion, oxytocin massage counseling in Sorimanaon Village was effective in improving mothers' knowledge and skills and contributed to enhancing breast milk production and mother-child bonding. This program is expected to support the success of exclusive breastfeeding within the community.

Keywords : *Oxytocin massage, Breast milk production, Mother-child bonding, Breastfeeding mothers, Community service.*

A. PENDAHULUAN

ASI (Air Susu Ibu) merupakan sumber nutrisi utama dan terbaik bagi bayi sejak lahir hingga usia enam bulan pertama kehidupan. ASI mengandung zat gizi yang lengkap, antibodi alami, serta berbagai komponen penting yang tidak dapat digantikan oleh susu formula. Pemberian ASI eksklusif menjadi salah satu program prioritas dalam bidang kesehatan karena terbukti mampu menurunkan angka kesakitan dan kematian bayi, meningkatkan daya tahan tubuh, serta mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak secara optimal (Pratiwi and Apripan 2021).

Meskipun demikian, pada kenyataannya tidak semua ibu dapat memberikan ASI dengan lancar setelah melahirkan. Banyak ibu mengalami kendala seperti produksi ASI yang sedikit, ASI tidak keluar pada hari-hari pertama pasca persalinan, atau bayi sulit menyusu dengan baik. Kondisi ini sering kali dipengaruhi oleh berbagai faktor, di antaranya keadaan psikologis ibu seperti stres, kelelahan, rasa cemas, kurangnya dukungan keluarga, serta minimnya pengetahuan ibu tentang cara meningkatkan produksi ASI.

Produksi dan pengeluaran ASI sangat dipengaruhi oleh kerja hormon, terutama hormon prolaktin dan hormon oksitosin. Prolaktin berperan dalam pembentukan ASI, sedangkan oksitosin berperan dalam

proses pengeluaran ASI melalui refleks let-down atau refleks pengaliran ASI. Jika hormon oksitosin tidak bekerja dengan optimal, maka ASI yang sudah diproduksi di dalam payudara tidak dapat keluar dengan lancar. Hormon oksitosin juga dikenal sebagai hormon kasih sayang karena berhubungan erat dengan rasa nyaman, relaksasi, dan ikatan emosional antara ibu dan bayi.

Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk merangsang hormon oksitosin adalah melalui pijat oksitosin. Pijat oksitosin merupakan teknik pemijatan sederhana pada bagian punggung ibu, khususnya di sepanjang tulang belakang hingga area tulang belikat. Teknik ini bertujuan untuk memberikan rasa rileks serta merangsang keluarnya hormon oksitosin sehingga dapat membantu memperlancar pengeluaran ASI. Selain manfaat fisiologis, pijat oksitosin juga memberikan dampak psikologis positif bagi ibu karena dapat mengurangi stres, meningkatkan rasa percaya diri dalam menyusui, serta membantu ibu merasa lebih nyaman dan tenang.

Tidak hanya berpengaruh terhadap produksi ASI, pijat oksitosin juga memiliki hubungan yang erat dengan perkembangan ikatan ibu dan anak (bonding attachment). Bonding merupakan hubungan emosional yang terbentuk sejak awal kehidupan bayi melalui kontak kulit, sentuhan, tatapan mata, serta interaksi selama proses

menyusui. Ikatan yang kuat antara ibu dan bayi sangat penting karena menjadi dasar perkembangan emosi, rasa aman, serta kepercayaan diri anak di masa depan. Proses menyusui yang lancar dan menyenangkan akan memperkuat kedekatan antara ibu dan bayi, sehingga anak tumbuh dalam lingkungan yang penuh kasih sayang.

Di Desa Sorimanaon, masih terdapat ibu-ibu yang mengalami kesulitan dalam menyusui serta kurang memahami manfaat pijat oksitosin dalam meningkatkan produksi ASI dan mempererat hubungan ibu dengan bayi. Oleh karena itu, penyuluhan kesehatan mengenai hubungan pijat oksitosin dengan produksi ASI dan perkembangan ikatan ibu-anak sangat penting untuk dilakukan. Kegiatan penyuluhan ini melibatkan 18 orang ibu yang memiliki bayi sebagai sampel, dengan tujuan meningkatkan pengetahuan, pemahaman, serta keterampilan ibu dalam menerapkan pijat oksitosin sebagai salah satu solusi untuk mendukung keberhasilan menyusui dan kesehatan bayi.

Melalui kegiatan ini diharapkan ibu-ibu di Desa Sorimanaon mampu menerapkan pijat oksitosin secara rutin, mendapatkan produksi ASI yang lebih lancar, serta membangun ikatan emosional yang lebih kuat dengan anak, sehingga kualitas kesehatan ibu dan bayi di masyarakat dapat meningkat secara optimal.

B. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan kesehatan mengenai hubungan pijat oksitosin pada ibu dengan produksi ASI serta perkembangan ikatan ibu dan anak. Pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu menyusui dalam menerapkan pijat oksitosin sebagai salah satu upaya nonfarmakologis untuk memperlancar pengeluaran ASI dan mempererat bonding antara ibu dengan bayi. Kegiatan ini dilaksanakan di Desa

Sorimanaon dengan sasaran utama sebanyak 18 orang ibu yang memiliki bayi.

Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat dilakukan melalui beberapa tahapan yang sistematis agar kegiatan dapat berjalan dengan baik dan tujuan yang diharapkan dapat tercapai secara optimal.

Tahap pertama adalah tahap persiapan. Pada tahap ini, tim pelaksana melakukan koordinasi dengan pihak desa dan petugas kesehatan setempat untuk memperoleh izin serta dukungan dalam pelaksanaan kegiatan. Setelah itu dilakukan pendataan terhadap ibu-ibu yang memiliki bayi dan bersedia mengikuti kegiatan penyuluhan. Tim pelaksana juga menyiapkan berbagai kebutuhan pendukung, seperti materi penyuluhan, media edukasi berupa leaflet dan poster, serta alat bantu demonstrasi untuk mempermudah peserta memahami teknik pijat oksitosin. Persiapan ini dilakukan agar kegiatan berjalan tertib dan sesuai dengan rencana yang telah disusun.

Tahap kedua adalah tahap pelaksanaan kegiatan penyuluhan. Pelaksanaan dimulai dengan pemberian edukasi melalui metode ceramah atau penyampaian materi. Materi yang diberikan mencakup pengertian pijat oksitosin, manfaat pijat oksitosin dalam merangsang hormon oksitosin, pengaruhnya terhadap kelancaran produksi dan pengeluaran ASI, serta peran hormon oksitosin dalam memperkuat ikatan emosional ibu dan anak. Penyampaian materi dilakukan dengan bahasa yang mudah dipahami oleh peserta agar informasi dapat diterima dengan baik.

Setelah penyampaian materi, kegiatan dilanjutkan dengan metode demonstrasi. Pada sesi ini, pemateri atau tenaga kesehatan memperagakan cara melakukan pijat oksitosin secara benar, mulai dari posisi ibu yang nyaman, area punggung yang dipijat, teknik gerakan pemijatan, hingga durasi pelaksanaan pijat. Demonstrasi ini bertujuan agar peserta memperoleh gambaran langsung tentang cara pijat oksitosin yang tepat dan aman dilakukan di rumah.

Selanjutnya, dilakukan praktik langsung oleh peserta. Ibu-ibu yang hadir diberikan kesempatan untuk mempraktikkan teknik pijat oksitosin dengan bimbingan dari tim pelaksana. Praktik langsung ini sangat penting karena dapat meningkatkan keterampilan peserta dan membantu ibu merasa lebih percaya diri dalam menerapkan pijat oksitosin secara mandiri maupun dengan bantuan keluarga, terutama suami, sebagai bentuk dukungan dalam keberhasilan menyusui.

Selain itu, kegiatan juga disertai dengan sesi diskusi dan tanya jawab. Pada sesi ini, peserta dipersilakan untuk menyampaikan pengalaman mereka terkait kesulitan menyusui, kendala dalam produksi ASI, maupun pertanyaan mengenai manfaat pijat oksitosin. Diskusi berlangsung secara interaktif, sehingga peserta dapat lebih memahami materi serta memperoleh solusi atas permasalahan yang mereka hadapi selama proses menyusui.

Tahap terakhir adalah tahap evaluasi. Evaluasi dilakukan untuk menilai sejauh mana peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta setelah mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat. Evaluasi dilakukan melalui pemberian pertanyaan singkat sebelum dan sesudah penyuluhan, serta observasi terhadap kemampuan peserta saat mempraktikkan pijat oksitosin. Hasil evaluasi ini digunakan sebagai bahan penilaian keberhasilan kegiatan serta sebagai dasar untuk pengembangan program edukasi kesehatan berikutnya di masyarakat.

Melalui metode ceramah, demonstrasi, praktik langsung, serta diskusi interaktif, kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan mampu meningkatkan pemahaman ibu-ibu di Desa Sorimanaon tentang pentingnya pijat oksitosin dalam mendukung kelancaran produksi ASI dan mempererat ikatan ibu dengan bayi. Dengan demikian, kegiatan ini dapat berkontribusi dalam meningkatkan keberhasilan pemberian ASI eksklusif serta mendukung kesehatan ibu dan anak di lingkungan masyarakat desa.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Kegiatan

Pelaksanaan penyuluhan berjalan dengan baik dan mendapat sambutan positif dari para peserta. Seluruh ibu yang hadir menunjukkan antusiasme tinggi dalam mengikuti rangkaian kegiatan, mulai dari penyampaian materi, demonstrasi pijat oksitosin, hingga praktik langsung. Pada awal kegiatan, sebagian besar ibu mengaku belum mengetahui secara jelas mengenai pijat oksitosin dan manfaatnya terhadap kelancaran ASI. Beberapa ibu juga menyampaikan bahwa mereka mengalami kesulitan dalam menyusui, seperti ASI yang belum keluar lancar, bayi sering rewel, serta rasa cemas karena khawatir kebutuhan bayi tidak terpenuhi.

Setelah dilakukan penyuluhan, terjadi peningkatan pemahaman peserta mengenai peran hormon oksitosin dalam proses pengeluaran ASI. Ibu-ibu mulai memahami bahwa kelancaran menyusui tidak hanya dipengaruhi oleh faktor fisik, tetapi juga kondisi psikologis seperti stres dan rasa tidak nyaman. Para peserta menyadari bahwa pijat oksitosin dapat membantu memberikan rasa rileks sehingga hormon oksitosin dapat bekerja lebih optimal.

Selain peningkatan pengetahuan, hasil kegiatan juga terlihat dari kemampuan peserta dalam mempraktikkan teknik pijat oksitosin. Setelah sesi demonstrasi, sebagian besar ibu mampu mengikuti langkah-langkah pijat oksitosin dengan benar, mulai dari posisi tubuh yang tepat, area punggung yang dipijat, hingga gerakan pemijatan secara perlahan dan teratur. Keterampilan ini diharapkan dapat diterapkan oleh ibu secara rutin di rumah dengan bantuan suami atau anggota keluarga lainnya.

Lebih lanjut, beberapa ibu menyatakan bahwa setelah memahami manfaat pijat oksitosin, mereka merasa lebih percaya diri dalam proses menyusui. Ibu juga merasa termotivasi untuk meningkatkan kedekatan dengan bayi melalui proses menyusui yang lebih nyaman dan menyenangkan.

2. Pembahasan

Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan mengenai pijat oksitosin memiliki manfaat yang besar dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu menyusui. Pijat oksitosin merupakan metode sederhana yang dapat dilakukan secara mandiri, namun memberikan dampak signifikan terhadap produksi dan pengeluaran ASI. Hal ini sesuai dengan konsep fisiologis bahwa hormon oksitosin berperan penting dalam refleksi let-down atau refleksi pengeluaran ASI. Ketika ibu merasa rileks dan nyaman, hormon oksitosin akan meningkat, sehingga ASI lebih mudah mengalir keluar.

Selain faktor fisiologis, pijat oksitosin juga memberikan efek psikologis positif bagi ibu. Dalam kegiatan ini, banyak ibu yang sebelumnya merasa cemas dan stres karena ASI tidak lancar, menjadi lebih tenang setelah mengetahui bahwa kondisi emosional mempengaruhi proses menyusui. Pijat oksitosin memberikan rasa relaksasi yang membantu menurunkan stres, sehingga mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif.

Tidak hanya berhubungan dengan produksi ASI, pijat oksitosin juga memiliki kaitan erat dengan perkembangan ikatan emosional antara ibu dan bayi. Hormon oksitosin dikenal sebagai hormon kasih sayang karena berperan dalam membangun rasa cinta,

kedekatan, dan kenyamanan dalam hubungan ibu dan anak. Dengan kelancaran menyusui, interaksi ibu dan bayi menjadi lebih intens melalui kontak kulit, tatapan mata, serta sentuhan selama proses menyusui. Hal ini memperkuat bonding attachment yang sangat penting bagi perkembangan emosional bayi di masa depan.

Ikatan ibu dan anak yang baik akan berdampak positif terhadap tumbuh kembang bayi, seperti bayi menjadi lebih tenang, memiliki rasa aman, serta perkembangan psikologis yang lebih stabil. Bagi ibu, bonding yang kuat dapat meningkatkan rasa percaya diri dalam merawat anak serta menurunkan risiko gangguan emosional pascapersalinan seperti baby blues.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini juga menunjukkan pentingnya dukungan keluarga dalam keberhasilan menyusui. Pijat oksitosin dapat dilakukan oleh suami atau anggota keluarga, sehingga keterlibatan mereka tidak hanya membantu kelancaran ASI, tetapi juga mempererat hubungan keluarga dalam mendukung kesehatan ibu dan bayi.

Secara keseluruhan, kegiatan penyuluhan ini memberikan dampak positif bagi ibu-ibu di Desa Sorimanaon. Peningkatan pengetahuan, keterampilan praktik pijat oksitosin, serta motivasi ibu dalam memberikan ASI menjadi hasil utama dari kegiatan ini. Dengan adanya edukasi kesehatan semacam ini, diharapkan angka keberhasilan ASI eksklusif dapat meningkat serta ikatan ibu dan anak dapat berkembang dengan lebih baik dalam masyarakat.

D. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan tentang hubungan pijat oksitosin dengan produksi ASI dan perkembangan ikatan ibu-anak di Desa Sorimanaon yang melibatkan 18 orang ibu yang memiliki bayi telah terlaksana dengan baik dan mendapat respon positif dari para peserta.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa penyuluhan ini mampu meningkatkan pengetahuan ibu mengenai peran hormon oksitosin dalam kelancaran pengeluaran ASI serta manfaat pijat oksitosin sebagai metode sederhana untuk membantu meningkatkan produksi ASI. Selain itu, ibu-ibu juga memperoleh keterampilan dalam mempraktikkan teknik pijat oksitosin secara benar melalui demonstrasi dan praktik langsung.

Pijat oksitosin tidak hanya memberikan dampak fisiologis berupa kelancaran pengeluaran ASI, tetapi juga memberikan efek psikologis dengan membantu ibu merasa lebih rileks dan percaya diri dalam menyusui. Proses menyusui yang lebih nyaman turut memperkuat ikatan emosional (bonding attachment) antara ibu dan bayi, yang sangat penting bagi perkembangan emosional dan rasa aman anak di masa depan.

Secara keseluruhan, pengabdian masyarakat ini memberikan kontribusi positif dalam mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif serta meningkatkan kualitas kesehatan ibu dan bayi di Desa Sorimanaon.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Pratiwi, Hesti, And Rika Apripan. 2021. "PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG ASI EKSKLUSIF PADA BAYI DI DESA MANUNGGANG JAE KOTA PADANGSIDIMPUAN TAHUN 2020." *Aksen Jurnal* 1(1): 12–23.
- World Health Organization. *Infant and young child feeding: model chapter for textbooks for medical students and allied health professionals*. Geneva: WHO; 2009.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2022*. Jakarta: Kemenkes RI; 2023.
- Roesli U. *Mengenal ASI Eksklusif*. Jakarta: Trubus Agriwidya; 2012.
- Bobak IM, Lowdermilk DL, Jensen MD. *Maternity Nursing*. 5th ed. St. Louis: Mosby; 2005.
- Lawrence RA, Lawrence RM. *Breastfeeding: A Guide for the Medical Profession*. 8th ed. Philadelphia: Elsevier; 2016.
- Guyton AC, Hall JE. *Textbook of Medical Physiology*. 13th ed. Philadelphia: Elsevier Saunders; 2016.
- Biancuzzo M. *Breastfeeding the Newborn: Clinical Strategies for Nurses*. St. Louis: Mosby; 2003.
- Sari DK, Sari LP. Pengaruh pijat oksitosin terhadap kelancaran pengeluaran ASI pada ibu postpartum. *Jurnal Kebidanan*. 2018;7(2):85–91.
- Mardiyarningsih E, Setyowati. Efektivitas pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu menyusui. *Jurnal Keperawatan Indonesia*. 2019;22(1):45–52.
- Dewi RK. Hubungan pijat oksitosin dengan peningkatan volume ASI pada ibu postpartum. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 2020;15(3):210–216.
- Uvnäs-Moberg K. Oxytocin may mediate the benefits of positive social interaction and emotions. *Psychoneuroendocrinology*. 1998;23(8):819–835.
- Feldman R. Oxytocin and social affiliation in

humans. *Hormones and Behavior*. 2012;61(3):380–391.

Klaus MH, Kennell JH. *Parent-Infant Bonding*. St. Louis: Mosby; 2001.

Mercer RT. Becoming a mother versus maternal role attainment. *Journal of Nursing Scholarship*. 2004;36(3):226–232.

UNICEF. *Breastfeeding: A Mother’s Gift for Every Child*. New York: United Nations Children’s Fund; 2018.



Lampiran

