

Edukasi Oksitosin Massage Pada Ibu Menyusui Di Puskesmas Simarpinggan

Wiwi Wardani Tanjung¹, Tetty Misbah², Nila Handayani³, Dewi Aminasty Siregar⁴, Raisah Dewi⁵

^{1,2,3,4,5} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sentral

e-mail: wiwiwardani85@gmail.com

Nomor Hp : 081231825409

Abstrak

Menyusui mempunyai peran penting untuk menunjang pertumbuhan, kesehatan, dan kelangsungan hidup bayi karena ASI kaya dengan zat gizi dan antibodi. Bagi ibu, menyusui dapat mengurangi mortalitas karena proses menyusui akan merangsang kontraksi uterus sehingga mengurangi perdarahan pasca melahirkan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu menyusui mengenai pijat oksitosin serta mengetahui perbedaan tingkat pengetahuan pasien sebelum dan sesudah diberikan edukasi. Metode kegiatan berupa penyuluhan dengan metode ceramah, diskusi, serta pembagian leaflet. Kegiatan dilakukan di Puskesmas Simarpinggan Kecamatan Angkola Selatan dengan jumlah peserta sebanyak 30 orang pasien. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta dari nilai pre-test sebesar 52% menjadi 90% pada post-test, sehingga terjadi peningkatan sebesar 38%. Edukasi ini berjalan dengan baik dan peserta menunjukkan antusiasme tinggi dalam mengikuti kegiatan. Kegiatan ini dapat menjadi salah satu upaya meningkatkan pemahaman ibu menyusui mengenai manfaat pijat oksitosin guna mendukung keberhasilan ibu dalam memberi ASI.

Kata kunci: Edukasi, Oksitosin Massage, Ibu Menyusui

Abstract

Breastfeeding plays an important role in supporting the growth, health, and survival of babies because breast milk is rich in nutrients and antibodies. For mothers, breastfeeding can reduce mortality because the process stimulates uterine contractions, which helps reduce postpartum bleeding. This community service activity aims to increase breastfeeding mothers' knowledge about oxytocin massage and to find out the differences in patients' knowledge levels before and after being given education. The activity methods included counseling through lectures, discussions, and leaflets distribution. The activity was conducted at Simarpinggan Health Center, South Angkola District, with a total of 30 patient participants. Evaluation results showed an increase in participants' knowledge from a pre-test score of 52% to 90% in the post-test, resulting in a 32% increase. The education went well, and participants showed high enthusiasm in following the activity. This activity can be one of the efforts to increase breastfeeding mothers' understanding of the benefits of oxytocin massage to support the success of mothers in breastfeeding.

Keywords: Education, Oxytocin Massage, Breastfeeding Mothers

1. PENDAHULUAN

Pemberian Air Susu Ibu (ASI) merupakan upaya terbaik untuk memenuhi kebutuhan gizi bayi, terutama pada enam bulan pertama kehidupan. ASI mengandung zat gizi yang lengkap, antibodi, serta berbagai faktor pertumbuhan yang berperan penting dalam meningkatkan daya tahan tubuh dan mendukung tumbuh kembang bayi secara optimal. Meskipun demikian, cakupan pemberian ASI eksklusif masih belum mencapai target di berbagai daerah, salah satunya disebabkan oleh kendala produksi dan pengeluaran ASI pada ibu menyusui.

Salah satu faktor yang memengaruhi kelancaran pengeluaran ASI adalah hormon oksitosin. Hormon ini berperan dalam merangsang refleks pengeluaran ASI (*let-down reflex*). Produksi hormon oksitosin dapat dipengaruhi oleh kondisi psikologis ibu, seperti stres, kelelahan, kecemasan, serta kurangnya dukungan dari keluarga. Ketika hormon oksitosin tidak bekerja secara optimal, pengeluaran ASI dapat terhambat sehingga berdampak pada keberhasilan proses menyusui.

Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengeluaran ASI adalah oksitosin massage (pijat oksitosin). Pijat oksitosin dilakukan dengan memberikan pijatan pada sepanjang tulang belakang hingga daerah tulang rusuk kelima atau keenam. Teknik ini dapat memberikan rasa nyaman dan rileks, merangsang pelepasan hormon oksitosin, serta membantu memperlancar pengeluaran ASI.

Namun, masih banyak ibu menyusui yang belum mengetahui manfaat, teknik, maupun waktu yang tepat untuk melakukan pijat oksitosin. Kurangnya pengetahuan tersebut menyebabkan pijat oksitosin belum dimanfaatkan secara optimal sebagai salah satu metode pendukung keberhasilan menyusui. Oleh karena itu, edukasi mengenai pijat oksitosin menjadi penting untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu menyusui serta anggota keluarga, khususnya suami, agar dapat

mendukung pelaksanaan pijat oksitosin secara benar.

Melalui kegiatan edukasi tentang oksitosin massage, diharapkan ibu menyusui di wilayah Puskesmas Simarpinggane memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai manfaat dan cara melakukan oksitosin massage sehingga dapat meningkatkan kelancaran pengeluaran ASI, mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif, serta berkontribusi terhadap peningkatan kesehatan ibu dan bayi.

Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu menyusui mengenai oksitosin massage serta mengetahui perbedaan pengetahuan pasien sebelum dan sesudah diberikan edukasi sebagai upaya mendukung pemberian ASI.

2. METODE

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini dilaksanakan melalui metode penyuluhan atau pemberian informasi mengenai digitalisasi layanan administrasi pasien. Kegiatan dilakukan di Puskesmas Simarpinggane Kecamatan Angkola Selatan pada tanggal 15 April 2026.

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah ceramah, diskusi interaktif, serta pembagian leaflet kepada peserta. Materi edukasi meliputi pengertian oksitosin massage, manfaat oksitosin massage prosedur oksitosin massage.

Peralatan yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi audio system, laptop, spot projector, leaflet, serta contoh tampilan aplikasi atau sistem antrean digital. Peserta kegiatan terdiri dari 30 orang, sedang melakukan kunjungan layanan kesehatan, serta bersedia mengikuti kegiatan edukasi hingga selesai.

Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test menggunakan kuesioner sederhana berisi 10 pertanyaan pilihan ganda terkait oksitosin massage. Hasil pre-test dan post-test dihitung dalam bentuk

persentase untuk melihat peningkatan pengetahuan peserta.

3. HASIL

Kegiatan PKM dilaksanakan pada tanggal 15 April 2026 di Puskesmas Simarpinggan Kecamatan Angkola Selatan. Pelaksanaan kegiatan berjalan lancar sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan. Peserta yang hadir sebanyak 30 orang pasien. Kegiatan dimulai dengan pembukaan, pengisian pre-test, penyampaian materi edukasi oksitosin massage melalui ceramah dan media presentasi, diskusi interaktif, simulasi oksitosin massage kemudian ditutup dengan pengisian post-test.

Peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi dalam mengikuti kegiatan. Hal ini terlihat dari banyaknya pertanyaan yang diajukan terkait cara melakukan oksitosin massage. Setelah kegiatan selesai, dilakukan evaluasi melalui perbandingan nilai pre-test dan post-test.

Tabel 1.

Pengukuran Pre-Test dan Post-Test
Pengetahuan Peserta tentang Oksitosin
Massage

No.	Pengetahuan	Pre-Test (%)	Post-Test (%)	Peningkatan (%)
1.	Pengetahuan Ibu Menyusui	52	90	38

Untuk penjelasan peningkatan persentase pengetahuan peserta tentang oksitosin massage pada ibu menyusui guna mewujudkan pelayanan cepat, tepat, dan transparan.

4. PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi oksitosin massage pada ibu menyusui menunjukkan hasil yang positif berdasarkan peningkatan nilai pengetahuan peserta pada pre-test dan post-test. Sebelum diberikan edukasi, sebagian besar peserta masih memiliki pemahaman yang terbatas terkait oksitosin massage. Hal ini terlihat dari nilai pre-test sebesar 52%. Rendahnya nilai pre-test menunjukkan bahwa masih banyak ibu menyusui yang belum memahami tentang oksitosin massage.

Setelah kegiatan edukasi dilakukan melalui metode ceramah, diskusi, dan simulasi, terjadi peningkatan rata-rata nilai post-test menjadi 90%. Peningkatan sebesar 38% ini menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan efektif dalam meningkatkan pemahaman pasien. Peserta mulai memahami bahwa oksitosin massage dapat meningkatkan produksi ASI. Hasil ini menunjukkan bahwa metode edukasi langsung dengan simulasi sangat membantu peserta dalam memahami materi.

Edukasi mengenai pijat oksitosin merupakan salah satu intervensi promotif dan preventif yang dapat meningkatkan pengetahuan ibu menyusui dalam mendukung keberhasilan pemberian ASI. Pengetahuan yang baik mengenai manfaat dan teknik pijat oksitosin akan meningkatkan kepercayaan diri ibu dalam menyusui serta membantu mengatasi masalah pengeluaran ASI yang kurang lancar.

Pijat oksitosin bekerja dengan memberikan stimulasi pada sepanjang tulang belakang hingga tulang rusuk kelima atau keenam. Rangsangan ini membantu merangsang pelepasan hormon oksitosin dari kelenjar hipofisis posterior. Hormon oksitosin berperan dalam kontraksi sel-sel mioepitel di sekitar alveoli payudara sehingga ASI terdorong keluar melalui saluran ASI menuju puting. Selain membantu

pengeluaran ASI, pijat oksitosin juga memberikan efek relaksasi, mengurangi stres, kecemasan, dan kelelahan yang sering dialami ibu setelah melahirkan. Kondisi psikologis yang lebih baik akan mendukung proses laktasi secara optimal.

Pelaksanaan edukasi tidak hanya berfokus pada ibu menyusui, tetapi juga melibatkan suami atau anggota keluarga. Dukungan keluarga memiliki peran penting dalam keberhasilan menyusui, termasuk membantu melakukan pijat oksitosin sesuai teknik yang benar. Keterlibatan keluarga dapat meningkatkan motivasi ibu, mengurangi beban psikologis, serta menciptakan lingkungan yang mendukung pemberian ASI eksklusif.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa edukasi yang disertai demonstrasi praktik pijat oksitosin lebih efektif dibandingkan penyampaian materi secara teori saja. Melalui demonstrasi, ibu dapat memahami langkah-langkah pijat dengan benar, mempraktikkannya secara mandiri atau dengan bantuan keluarga, sehingga manfaat pijat oksitosin dapat diperoleh secara optimal.

Dengan demikian, kegiatan PKM ini memberikan kontribusi nyata dalam meningkatkan pemahaman ibu menyusui tentang oksitosin massage. Peningkatan pengetahuan ibu menyusui diharapkan dapat membantu ibu dalam memberikan ASI pada bayinya.

5. KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan edukasi tentang oksitosin massage pada ibu menyusui di Puskesmas Simarpinggan Kecamatan Angkola Selatan berjalan dengan lancar sesuai dengan rencana yang telah disusun. Peserta menunjukkan antusiasme tinggi dan aktif dalam mengikuti kegiatan penyuluhan serta simulasi. Berdasarkan hasil evaluasi pre-test dan post-test, terdapat peningkatan

pengetahuan peserta dari 52% menjadi 90% dengan peningkatan sebesar 38%.

6. REFERENSI

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Pedoman pelayanan kesehatan ibu nifas di fasilitas pelayanan kesehatan*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia 2020*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Maryunani, A.. (2015). *Inisiasi menyusu dini, ASI eksklusif dan manajemen laktasi*. Jakarta: Trans Info Media.
- Roesli, U.. (2018). *Inisiasi menyusu dini plus ASI eksklusif*. Jakarta: Pustaka Bunda.
- United Nations Children's Fund. (2023). *Breastfeeding*. <https://www.unicef.org/nutrition/breastfeeding>
- Walyani, E. S., & Purwoastuti, E.. (2021). *Asuhan kebidanan masa nifas dan menyusui*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- World Health Organization. (2023). *Infant and young child feeding*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding>