



OPTIMALISASI KEBERHASILAN ASI ESKLUSIF DAN PIJAT OKSITOSIN DI DESA TASIKHARJO JENU

Widya Novita rani¹, Tasyia Himatul fitriya², Niken Dwi Aulia Putri Christian³, Putri Fatma Sholika⁴, Dewi Shinta Nurul Qomariyah⁵, Eva Dwi Ardiani⁶, Putri Diah Ayu Novitasari⁷, Dika Putri Ayu⁸, Nur Maziyah Hurin'in⁹, Tri Yunita Fitria Damayanti¹⁰

^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10}Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban

Email: widyanovitarani@gmail.com

ABSTRAK

Masa laktasi merupakan periode krusial bagi ibu dan bayi, namun banyak ibu yang mengalami kesulitan dalam produksi dan pengeluaran Air Susu Ibu(ASI) Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mengoptimalkan keberhasilan pemberian ASI eksklusif melalui penyuluhan dan pelatihan pijat oksitosin kepada ibu menyusui dan pendampingnya. Metode edukatif partisipatif digunakan, meliputi penyampaian materi, video tutorial praktik langsung, serta sesi konsultasi. Kegiatan ini dilaksanakan pada Mei 2025 di Desa Tasikharjo Kecamatan Jenu Kabupaten Tuban, diikuti oleh 15 ibu menyusui. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan pada pengetahuan dan keterampilan pesesrta dalam mempraktikan pijat oksitosin, serta meningkatkan rasa percaya diri mereka untuk menerapkan secara mandiri. Pijat oksitosin terbukti efektif dalam merangsang produksi ASI dan mempererat ikatan emosional ibu-bayi. Kolaborasi anatara tenaga kesehatan, keluarga, masyarakat, serta integrasi pijat oksitosin kedalam program kesehatan ibu dan anak, sangat penting untuk keberlanjutan praktik ASI eksklusif.

Kata kunci: Asi, Pijat, Oksitosin

ABSTRACT

The lactation period is a crucial time for both mother and baby, yet many mothers encounter difficulties with breast milk production and let-down. This community service activity aimed to optimize the success of exclusive breastfeeding through education and oxytocin massage training for breastfeeding mothers and their companions. A participatory educational method was employed, encompassing material presentation, practical video tutorials, and consultation sessions. The activity was conducted in May 2025 in Tasikharjo Village, Jenu District, Tuban Regency, involving 15 breastfeeding mothers. The results showed a significant increase in participants' knowledge and skills in performing oxytocin massage, as well as boosting their confidence to apply it independently. Oxytocin massage proved effective in stimulating breast milk production and strengthening the mother-baby emotional bond. Collaboration among health workers, families, and the community, along with the integration of oxytocin massage into maternal and child health programs, is crucial for the sustainability of exclusive breastfeeding practices.

Keywords: Breast milk, Massage, Oxytocin

PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) merupakan nutrisi terbaik dan terlengkap bagi bayi, yang direkomendasikan secara eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) dan United Nations Children's Fund (UNICEF) secara global terus mengkampanyekan pentingnya ASI eksklusif sebagai intervensi paling efektif untuk mengurangi angka morbiditas dan mortalitas bayi serta meningkatkan kesehatan ibu. Secara internasional, target pencapaian ASI eksklusif masih menjadi tantangan signifikan. Meskipun data menunjukkan peningkatan, banyak negara belum mencapai target 50% ibu menyusui secara eksklusif (Hurin'in et al. 2024).

Di tingkat nasional, Indonesia juga menghadapi tantangan serupa dalam mencapai cakupan ASI eksklusif yang optimal. Data Kementerian Kesehatan menunjukkan bahwa meskipun ada peningkatan, target nasional masih belum tercapai sepenuhnya, terutama di daerah-daerah tertentu. Banyak faktor yang berkontribusi terhadap rendahnya angka ASI eksklusif, termasuk kurangnya pengetahuan ibu tentang manfaat ASI, minimnya dukungan dari keluarga dan tenaga kesehatan, serta kendala fisiologis yang dialami ibu pasca persalinan (Nur Maziyah et al. 2023).

Pada tingkat regional, khususnya di beberapa wilayah di Indonesia, masalah ini menjadi lebih kompleks karena adanya kepercayaan tradisional yang keliru, kurangnya akses informasi yang akurat, serta keterbatasan tenaga kesehatan yang terlatih dalam memberikan edukasi dan dukungan menyusui. Fenomena pemberian makanan prelakteal atau pengganti ASI seperti susu formula, air gula, atau madu pada hari-hari pertama kehidupan bayi masih sering terjadi, yang secara langsung menghambat inisiasi menyusui dini dan keberhasilan ASI eksklusif. Oleh karena itu, diperlukan upaya yang komprehensif dan berkelanjutan untuk mengatasi permasalahan ini dari berbagai aspek (Lerika and Hanim 2025).

Masa laktasi merupakan periode penting dalam kehidupan ibu dan bayi, di mana terjadi perubahan fisiologis signifikan pada payudara ibu, yang memungkinkan produksi dan pengeluaran Air Susu Ibu (ASI). Proses ini merupakan hasil interaksi yang kompleks antara rangsangan mekanik (hisapan bayi), sistem saraf, serta

berbagai hormon, terutama prolaktin dan oksitosin. Namun dalam praktiknya, banyak ibu mengeluhkan ASI yang tidak keluar atau hanya sedikit pada hari-hari pertama pasca persalinan. Akibatnya, sebagian ibu mengganti ASI dengan susu formula, air, bahkan madu atau makanan lain, yang justru dapat mengganggu proses menyusui dan menghilangkan manfaat penting dari kolostrum cairan pertama kaya antibodi yang sangat dibutuhkan bayi baru lahir (Hurin'in et al. 2024).

Keberhasilan pemberian ASI eksklusif dipengaruhi oleh dua komponen utama, yaitu produksi dan pengeluaran ASI. Hormon prolaktin berperan dalam produksi ASI, sementara hormon oksitosin berperan dalam pengeluarannya (Suryantara; and Purnamasari 2024). Oksitosin bekerja dengan merangsang kontraksi sel-sel otot di sekitar saluran ASI sehingga mendorong susu keluar dan siap dihisap oleh bayi. Namun, refleks oksitosin ini sangat dipengaruhi oleh kondisi psikologis ibu seperti stres, cemas, dan kelelahan yang dapat menghambat pengeluaran ASI (Zulfatunnisa' and Puspita Dewi 2024).

Salah satu intervensi nonfarmakologis yang terbukti efektif dalam mendukung pengeluaran ASI adalah pijat oksitosin. Teknik pijat ini dilakukan pada tulang belakang ibu (dari vertebra servikalis ke-7 hingga tulang rusuk ke 5-6), dan bertujuan untuk merangsang sistem saraf parasimpatis agar mengirim sinyal ke otak bagian belakang untuk menghasilkan hormon oksitosin. Dengan demikian, pijat oksitosin tidak hanya membantu memperlancar aliran ASI, tetapi juga memberikan efek relaksasi pada ibu, yang turut menunjang keberhasilan menyusui (Liliyanti 2025).

Melihat masih banyaknya ibu menyusui yang belum memahami pentingnya ASI eksklusif dan teknik stimulasi seperti pijat oksitosin, maka diperlukan edukasi dan pelatihan praktis untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mereka. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mengoptimalkan keberhasilan pemberian ASI eksklusif melalui penyuluhan dan pelatihan pijat oksitosin kepada ibu menyusui dan pendampingnya. Sasaran kegiatan ini adalah ibu postpartum dan keluarga di lingkungan masyarakat yang masih memiliki tantangan dalam praktik menyusui, dengan harapan dapat meningkatkan kesadaran, kepercayaan diri, serta praktik yang mendukung keberhasilan ASI eksklusif secara berkelanjutan (Lerika and Hanim 2025).

METODE

Kegiatan ini menggunakan pendekatan edukatif partisipatif untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu nifas serta ibu menyusui dalam menerapkan pijat oksitosin dan teknik Marmet guna mendukung keberhasilan ASI eksklusif. Kegiatan dilaksanakan satu hari di praktik Bidan "Cafeboun", Desa Tasikharjo, Kecamatan Jenu, Kabupaten Tuban, pada Mei 2025. Kegiatan ini berisi penyampaian materi, video tutorial, dan praktik langsung, sesi konsultasi, dan tanya jawab.

Peserta juga diberikan leaflet informatif yang berisi panduan langkah-langkah untuk melakukan pijat oksitosin dan teknik Marmet, sehingga mereka dapat menerapkan metode ini secara mandiri di rumah. Observasi praktik digunakan untuk menilai keterampilan peserta, sementara wawancara menggali aspek sosial budaya dan ekonomi. Keberhasilan kegiatan diukur dari peningkatan skor pengetahuan, kemampuan praktik teknik, serta perubahan sikap dan dukungan sosial peserta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa kegiatan edukasi mengenai pijat oksitosin sebagai salah satu metode pendukung keberhasilan ASI eksklusif telah berhasil dilaksanakan di Desa Tasikharjo, Jenu, Tuban. Kegiatan ini diikuti oleh 15 responden yang merupakan ibu menyusui di wilayah tersebut. Pengabdian dilaksanakan selama satu hari pada tanggal 25 Januari 2025 dan bertempat di salah satu Rumah Bidan setempat. Dalam kegiatan ini, penyampaian materi dilakukan secara interaktif melalui pemaparan dan sesi diskusi atau tanya jawab seputar ASI eksklusif dan pijat oksitosin. Selain itu, dilaksanakan pula praktik pijat oksitosin secara langsung dengan melibatkan salah satu peserta sebagai model demonstrasi. Dokumentasi kegiatan dapat dilihat pada lampiran yang tersedia.

Secara keseluruhan, kegiatan ini memberikan dampak positif yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta, khususnya dalam memahami serta mempraktikkan teknik pijat oksitosin. Peserta juga melaporkan peningkatan rasa percaya diri untuk menerapkan teknik tersebut dalam kehidupan

sehari-hari. Hal ini menjadi langkah strategis dalam memperkuat dukungan bagi ibu menyusui di lingkungan masyarakat. Pijat oksitosin terbukti mampu merangsang produksi ASI dan memperlambat ikatan emosional antara ibu dan bayi, sehingga implementasinya dapat menjadi pendekatan yang efektif dalam mendukung praktik ASI eksklusif secara berkelanjutan di masyarakat. Teknik ini dilakukan melalui pijatan di sepanjang tulang belakang, khususnya pada area antara tulang rusuk kelima hingga keenam, dengan tujuan merangsang hormon prolaktin dan oksitosin. Hormon prolaktin berperan dalam proses produksi ASI, sedangkan oksitosin berperan dalam pengeluarannya. Minimnya stimulasi hormon oksitosin pada hari-hari awal pascapersalinan seringkali menjadi faktor penghambat dalam proses menyusui. Oleh karena itu, pijat oksitosin dapat menjadi salah satu strategi alternatif untuk mengatasi gangguan tersebut (Menyusui et al. 2025).

Hasil pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di Desa Tasikharjo Kecamatan Jenu menunjukkan bahwa pemberian edukasi mengenai teknik pijat oksitosin mampu meningkatkan pengetahuan ibu menyusui secara signifikan. Peningkatan pengetahuan ini turut berkontribusi terhadap meningkatnya rasa percaya diri ibu dalam menerapkan teknik pijatan sebagai bagian dari upaya mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif. (Salina and Rikhaniarti 2022)



Gambar 1. Kegiatan penyuluhan dan demonstrasi pijat oksitosin dalam rangka optimalisasi keberhasilan ASI eksklusif kepada ibu-ibu di Jenu, Tuban.

Tabel 1. Hasil pengetahuan Ibu tentang pijat oksitosin

No	Pengetahuan	Sebelum diberikan penyuluhan		Sesudah diberikan penyuluhan	
		Jumlah	%	Jumlah	%
1	Baik	2	13,5%	10	66,7%
2	Cukup	5	33,3%	4	26,7%
3	Kurang	8	53,4%	1	6,6%
	Total	15	100%	15	100%

Tabel 1. menunjukkan peningkatan yang signifikan pada tingkat pengetahuan ibu tentang pijat oksitosin setelah dilakukan penyuluhan. Sebelum penyuluhan, mayoritas ibu (53,4%) berada dalam kategori pengetahuan kurang, dan hanya 13,3% yang memiliki pengetahuan baik. Namun setelah penyuluhan, terjadi peningkatan tajam pada kategori baik menjadi 66,7%, sementara kategori kurang menurun menjadi hanya 6,6%.

Selain itu, pijat oksitosin juga memiliki manfaat tambahan dalam membentuk dan memperlancar ikatan emosional antara ibu dan bayi. Kondisi psikologis ibu saat menyusui juga memainkan peran penting dalam proses pelepasan hormon oksitosin. Ibu yang merasa rileks dan nyaman akan lebih mudah mengalami pelepasan oksitosin, sehingga proses pengeluaran ASI menjadi lebih optimal. Dengan demikian, penting untuk menciptakan lingkungan menyusui yang mendukung serta memberikan pendampingan dan edukasi yang berkelanjutan kepada ibu menyusui. Agar implementasi pijat oksitosin dapat berjalan secara optimal dan berkelanjutan, diperlukan kolaborasi antara tenaga kesehatan, keluarga, dan masyarakat.

Praktik ini juga perlu diintegrasikan ke dalam program kesehatan ibu dan anak, disertai pemantauan rutin untuk menilai efektivitasnya. Dengan pendekatan yang terstruktur pijat oksitosin berpotensi menjadi salah satu strategi efektif dalam mendukung keberhasilan ASI eksklusif di tingkat komunitas (Hairunisyah, Fatimah, and Retnosari 2025).

Tabel 2. Keberhasilan ibu menyusui dengan pijat oksitosin

No	Keserhasialan Menyusui	Sebelum pijat oksitosin		Sesudah pijat oksitosin	
		Jumlah	%	Jumlah	%
1	Lancar	6	40,0%	13	86,7%
2	Belum lancar	9	60,0%	2	13,3%
	Total	15	100%	15	100%

Tabel 2. menunjukkan hasil, 40,0% responden yang menyatakan berhasil menyusui (ASI lancar) sebelum dilakukan pijat oksitosin. Setelah dilakukan pijat oksitosin, angka keberhasilan menyusui meningkat menjadi 86,7%, sedangkan yang masih mengalami hambatan berkurang menjadi hanya 13,3%.

Penting dilakukan pemantauan serta evaluasi secara berkelanjutan terhadap penerapan pijat oksitosin di masyarakat guna memastikan efektivitas dan keberlangsungannya dalam jangka panjang. Upaya tersebut perlu disertai dengan peningkatan sosialisasi dan kolaborasi dengan tenaga kesehatan, agar pijat oksitosin dapat diintegrasikan ke dalam program pelayanan kesehatan ibu dan anak. Dengan demikian, pijat oksitosin berpotensi menjadi bagian penting dalam strategi peningkatan keberhasilan pemberian ASI eksklusif di masyarakat (Nur Maziyah et al. 2023). Melalui pengabdian masyarakat yang memadukan metode edukasi seperti seminar, distribusi leaflet, pendampingan langsung kepada sasaran, serta praktik teknik pijat oksitosin, diharapkan pendekatan ini mampu memberikan kontribusi yang menyeluruh dan efektif dalam mendukung kelancaran produksi ASI dan keberhasilan ASI eksklusif (Saripah 2020).

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di Desa Tasikharjo Kecamatan Jenu berhasil mencapai tujuan utamanya, yaitu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu menyusui mengenai pijat oksitosin sebagai strategi pendukung keberhasilan ASI eksklusif. Melalui pendekatan edukatif partisipatif, kegiatan ini mampu memberikan perubahan positif dalam sikap, kepercayaan diri, serta praktik langsung ibu menyusui dalam menerapkan teknik pijat oksitosin. Metode yang digunakan telah sesuai dengan permasalahan dan kebutuhan masyarakat sasaran, di mana masih banyak ibu yang belum memahami pentingnya stimulasi oksitosin dalam proses menyusui. Intervensi ini juga

menunjukkan efektivitas dalam meningkatkan kualitas interaksi ibu dan bayi serta memperlancar produksi dan pengeluaran ASI.

Untuk mendukung keberlanjutan keberhasilan program edukasi mengenai ASI eksklusif dan pijat oksitosin, disarankan agar praktik pijat oksitosin dapat diintegrasikan ke dalam program pelayanan kesehatan ibu dan anak di fasilitas kesehatan seperti puskesmas dan posyandu. Pelatihan berkelanjutan juga perlu diberikan kepada ibu menyusui dan kader kesehatan guna memastikan bahwa keterampilan yang telah diajarkan dapat dipraktikkan secara mandiri dan benar. Keterlibatan keluarga, terutama suami, sangat penting dalam proses ini karena pijat oksitosin memerlukan bantuan orang lain, dan dukungan emosional dari keluarga terbukti meningkatkan keberhasilan menyusui.

DAFTAR PUSTAKA

- Hairunisyah, Rika, Siti Fatimah, and Ekadewi Retnosari. 2025. "Efektifitas Pijat Oketani Dan Pijat Oksitosin Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Post Partum Di Pmb Azahwa Muara Enim." *Journal Health & Science : Gorontalo Journal Health and Science Community* 9(1):26–38. doi:10.35971/gojhes.v9i1.28803.
- Hurin'in, Nur Maziyah, Kusno Ferianto, Yuani Siti Marfuah, and Shofiana. 2024. "A Correlation Study of Breast Milk Production Among Indonesia." *Int. J. Midwifery Res* 3(3):178–87.
- Lerika, Arwi Linda, and Busyra Hanim. 2025. "Asuhan Berkelanjutan Pada Ny . N Dengan Perawatan Payudara Dan Pijat Oksitosin Untuk Persiapan Laktasi Di RS Awal Bros Ujung Batu." 2(3):691–97.
- Liliyanti, Riki. 2025. "Edukasi Dan Pelatihan Pijat Oksitosin Bagi Ibu Menyusui." 4(1):188–94.
- Menyusui, A. S. I. I. B. U., Berat Badan Bayi, Frekuensi Bak, and D. I. Puskesmas. 2025. "IMPLEMENTASI PIJAT OKSITOSIN TERHADAP VOLUME." 2(1):8–16.
- Nur Maziyah, Hurin'in, Munir Miftahul, Utami Aris Puji, and Ulfania Sholafatul. 2023. "The Correlation between Posyandu Compliance and Feeding Patterns with Stunting Incidence in The Working Area of Puskesmas Kerek Tuban East Java, Indonesia." *Journal of Health Research and Technology* 1(1):29–35. doi:10.58439/jhrt.v1i1.47.
- Salina, S., and T. Rikhaniarti. 2022. "Efektivitas Pijat Oksitosin Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Post Partum." *Jurnal Kebidanan Vokasional* 7(1):1–7. <https://jurnal.stikesnh.ac.id/index.php/jkv/article/view/1194>.
- Saripah, Siti Rafika Putri; Siti. 2020. "Edukasi Ibu Post Partum Dalam Peningkatan Keberhasilan Relaktasi Dengan Pijat Oksitosin Dan Aromaterapi Lavender Di Wilayah Ciawi Kabupaten Bogor 1Siti." 2:32–41.
- Suryantara;, Irfa Lailatul Ni'maha; Bima, and Indah Purnamasari. 2024. "Optimalisasi Pijat

Oksitosin Untuk Mendukung Keberhasilan ASI Eksklusif.” *Journal of Health Innovation and Community Service Vol.3 No.2 Oktober 2024, Hal. 176-181 Optimalisasi 3(2)*.

Zulfatunnisa', Nevia, and Wiwik Puspita Dewi. 2024. “Efektifitas Pijat Oksitosin Oleh Suami Terhadap Produksi ASI Pada Primipara.” *Jurnal Kebidanan Indonesia 15(2):164*. doi:10.36419/jki.v15i2.1101.