



Edukasi Pijat Oksitosin untuk Meningkatkan Produksi ASI pada Ibu Menyusui

Oxytocin Massage Education to Increase Breast Milk Production in Breastfeeding Mothers

Suhita Tri Oklaini^{1*}, Waytherlis Apriani², Dewi Aprilia Ningsih I³, Rifda Neni⁴, Hanifa⁵

¹⁻⁵Program Studi Sarjana Kebidanan, STIKES Tri Mandiri Sakti Bengkulu, Indonesia

*Penulis korespondensi: trioklainisuhita@gmail.com¹

Riwayat Artikel:

Naskah Masuk: 25 Februari 2026

Revisi: 22 Maret 2026

Diterima: 28 April 2026

Terbit: 30 April 2026

Keywords: *Baby Health; Breastfeeding Mothers; Exclusive Breast Milk; Health Counseling; Pijat Oksitosin.*

Abstract. *The low coverage of exclusive breastfeeding is still a public health challenge because it has a direct impact on infant health. Factors that cause low coverage of breastfeeding include problems in the breastfeeding process, economic conditions, environmental support, and socio-cultural aspects. Milk production is influenced by the hormone prolactin, while milk production is influenced by the hormone oxytocin. One of the interventions that has been proven to help with breast milk production is oxytocin massage. Based on this, this community service activity was carried out as an effort to increase breast milk production in breastfeeding mothers. The method of the activity is in the form of health counseling to pregnant women in the third trimester with educational media in the form of presentation materials. The activity was complemented by discussions, questions and answers, and demonstrations of the right oxytocin massage techniques to strengthen participants' understanding. The implementation of the activity went well and received enthusiasm from the participants. The results of the activity showed an increase in pregnant women's knowledge about the importance of exclusive breastfeeding and skills in performing oxytocin massage. Thus, this activity is expected to support the increase in exclusive breastfeeding coverage through the empowerment of pregnant and lactating women, as well as a promotive-preventive strategy in maintaining the health of babies in a sustainable manner.*

Abstrak

Rendahnya cakupan pemberian ASI eksklusif masih menjadi tantangan kesehatan masyarakat karena berdampak langsung terhadap kesehatan bayi. Faktor penyebab rendahnya cakupan ASI antara lain masalah dalam proses menyusui, kondisi ekonomi, dukungan lingkungan, serta aspek sosial budaya. Produksi ASI dipengaruhi oleh hormon prolaktin, sedangkan pengeluaran ASI dipengaruhi oleh hormon oksitosin. Salah satu intervensi yang terbukti membantu pengeluaran ASI adalah pijat oksitosin. Berdasarkan hal tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan sebagai upaya meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui. Metode kegiatan berupa penyuluhan kesehatan kepada ibu hamil trimester III dengan media edukasi berupa materi presentasi. Kegiatan dilengkapi dengan diskusi, tanya jawab, serta demonstrasi teknik pijat oksitosin yang tepat untuk memperkuat pemahaman peserta. Pelaksanaan kegiatan berlangsung dengan baik dan mendapat antusiasme dari peserta. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan ibu hamil mengenai pentingnya ASI eksklusif serta keterampilan dalam melakukan pijat oksitosin. Dengan demikian, kegiatan ini diharapkan dapat mendukung peningkatan cakupan ASI eksklusif melalui pemberdayaan ibu hamil dan menyusui, sekaligus menjadi strategi promotif-preventif dalam menjaga kesehatan bayi secara berkelanjutan.

Kata Kunci: ASI Eksklusif; Ibu Menyusui; Kesehatan Bayi; Penyuluhan Kesehatan; Pijat Oksitosin.

1. PENDAHULUAN

Dampak jika bayi tidak mendapatkan ASI adalah bertambahnya kerentanan terhadap penyakit (baik anak maupun ibu), biaya pengobatan bertambah, kerugian kognitif hilangnya pendapatan bagi individual. Rendahnya cakupan ASI eksklusif memberikan dampak terutama

pada kesehatan bayi. Pada penelitian yang dimuat dalam *European Respiratory Journal* menyebutkan anak-anak yang tidak pernah disusui memiliki resiko penyakit gangguan pernapasan dan pencernaan pada empat tahun pertama kehidupannya dibanding dengan bayi yang mendapat ASI selama 6 bulan atau lebih, dan pemberian ASI yang tidak eksklusif memberikan kontribusi sebanyak 11,6% dalam mortalitas anak dibawah usia 5 tahun (Maryunani, 2020).

Menurut Suciati (2020), rendahnya cakupan pemberian ASI ini disebabkan oleh banyak faktor antara lain masalah dalam proses menyusui, faktor ekonomi dan dukungan dari lingkungan sekitar, sosial budaya, perasaan malu, pekerjaan dan pengetahuan. Produksi ASI dipengaruhi oleh hormon prolaktin sedangkan pengeluaran dipengaruhi oleh hormon oksitosin. Penurunan produksi dan pengeluaran ASI pada hari-hari pertama setelah melahirkan dapat disebabkan oleh kurangnya rangsangan hormon prolaktin dan oksitosin yang sangat berperan kelancaran produksi dan pengeluaran ASI .

Intervensi yang dapat membantu pengeluaran ASI yaitu berupa pijat oksitosin, teknik marmet, kompres hangat, massase rolling (punggung), breast care, dan metode SPEOS (Stimulasi Pijat Endorphin, Oksitosin dan Sugestif). Intervensi yang paling banyak dilakukan dari metode tersebut untuk memperlancar ASI yaitu pijat oksitosin (Yunita *et al*, 2019). Pijat oksitosin merupakan salah satu solusi untuk mengatasi ketidaklancaran produksi ASI. Tindakan Pijat Oksitosin ini mampu meningkatkan produksi hormon oksitosin yang mana dapat meningkatkan kenyamanan pada Ibu menyusui. Selain itu produksi hormon oksitosin juga mampu meningkatkan kontraksi mioepitel kelenjar mammae sehingga pengeluaran ASI semakin banyak dan lancar (Rahayu *et al.*, 2018).

Upaya yang dilaksanakan untuk memperlancar cakupan ASI adalah dengan melakukan pijat oksitosin. Pijat oksitosin adalah pemijatan pada sepanjang tulang belakang sampai tulang costae kelima-keenam dan merupakan usaha untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin setelah. Pijatan ini berfungsi untuk meningkatkan hormon oksitosin yang dapat menenangkan ibu, sehingga ASI pun otomatis keluar. Pijat oksitosin ini dilakukan untuk merangsang refleks oksitosin atau refleks letdown. Dengan dilakukannya pemijatan ini ibu akan merasa rileks, kelelahan setelah melahirkan akan hilang, sehingga dengan begitu hormon oksitosin keluar dan ASI pun cepat keluar. Selain itu untuk merangsang reflek let down manfaat pijat oksitosin adalah memberikan kenyamanan pada ibu, mengurangi bengkak (engorgement), mengurangi terjadinya sumbatan ASI, merangsang pelepasan hormon oksitosin, mempertahankan produksi ASI saat ibu dan bayi sakit (Yolanda, 2023).

Pijat oksitosin efektif dilakukan 2 kali sehari pada hari pertama dan kedua post partum, karena pada kedua hari tersebut ASI belum terproduksi cukup banyak (Nufus, 2019), hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh (Setiowati, 2019), tentang hubungan pijat oksitosin dengan kelancaran produksi ASI pada ibu post partum fisiologis hari ke 2 dan ke3, menyatakan ibu post partum setelah diberikan pijat oksitosin mempunyai produksi ASI yang lancar. Keadaan emosi ibu yang berkaitan dengan reflex oksitison ibu dapat mempengaruhi produksi ASI sekitar 80% sampai 90%. Kondisi emosional ibu dalam keadaan baik, nyaman dan tanpa tekanan maka dapat meningkatkan dan memperlancar produksi ASI.

Untuk mengatasi hal ini dilakukan pijat oksitosin yang berfungsi untuk refleksi let down dan memberikan kenyamanan pada ibu, mengurangi bengkak pada payudara (*engorgement*), mengurangi sumbatan ASI, merangsang pengeluaran hormon oksitosin, dan mempertahankan produksi ASI ketika ibu dan bayi sakit (Rahayu dan Yunarsih, 2018).

Melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan ibu-ibu dapat memahami pentingnya pijet oksitosin untuk memperlancar produksi asi pada ibu menyusui. Selain itu kegiatan ini diharapkan dapat menjadi langkah prommotif dan preventif dalam mmeningkatkan promosi ASI Eklusif pada ibu menyusui.

2. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di jl. Hibrida X. Kelurahan Sidomulyo, Kecamatan Gading Cempaka . Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah penyuluhan kesehatan mengenai pijet oksitosin untuk produksi asi pada ibu menyusui.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa tahap yaitu (a) tahap persiapan. Pada tahap ini dilakukan koordinasi dengan kader posyandu, dan pihak terkait mengenai waktu serta tempat pelaksanaan kegiatan. (b) Tahap pelaksanaan: Kegiatan dilaksanakan dalam penyuluhan kesehatan kepada ibu hamil. Materi yang di berikan meliputi pengertian asi, pijet oksitosin, cara pemijatan oksitosin yang benar. (c) Tahap evaluasi: evaluasi kegiatan dilakukan secara langsung melalui observasi terhadap keaktifan dan partisipasi peserta secara langsung, selanjutnya dilakukan sesi tanya jawab. (d) Tahap penutiup: tahap akhir dilakukan penyampaian kesimpulan kegiatan, serta dokumentasi kegiatan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul "Edukasi Pijet Oksitosi Untuk Meningkatkan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui" telah dilaksanakan dengan baik dan lancar sesuai dengan rencana kegiatan yang telah disusun. Kegiatan ini diikuti ibu hamil serta

didukung oleh kader posyandu dan petugas kesehatan setempat. Seluruh peserta mengikuti rangkaian kegiatan secara lengkap, mulai dari pengisian pretest, sesi edukasi kegiatan.

Faktor yang mempengaruhi produksi ASI berasal dari internal dan eksternal. Faktor internal meliputi kondisi fisik, psikologis, pengetahuan ibu dan faktor fisik bayi sedangkan faktor eksternal diantaranya inisiasi menyusui dini (IMD) dan frekuensi menyusui (Kadir, 2020).

Upaya yang dilaksanakan untuk memperlancar cakupan ASI adalah dengan melakukan pijat oksitosin. Pijat oksitosin adalah pemijatan pada sepanjang tulang belakang sampai tulang costae kelima-keenam dan merupakan usaha untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin setelah. Pijatan ini berfungsi untuk meningkatkan hormon oksitosin yang dapat menenangkan ibu, sehingga ASI pun otomatis keluar (Yolanda, 2023).

Berdasarkan hasil penelitian dari 15 sampel setelah dilakukan pijat oksitosin selama 5 hari berturut-turut sehari 2 kali selama 3 menit di pagi dan sore hari terdapat 4 orang produksi ASI kurang dan 11 orang produksi ASI baik. Nilai rata-rata produksi ASI setelah dilakukan pijat oksitosin sebesar 8,47 yang artinya produksi ASI setelah diberikan pijat oksitosin rata-rata dalam kategori baik yaitu > 8 kali dalam 24 jam dengan nilai minimum 6 yang berarti setelah dilakukan pijat oksitosin produksi ASI terendah sebanyak 6 kali dalam 24 jam dan maksimum 12 menunjukkan produksi asi terbanyak sebanyak 12 kali dalam 24 jam.

Pijat oksitosin ini dilakukan untuk merangsang refleks oksitosin atau refleks letdown. Dengan dilakukannya pemijatan ini ibu akan merasa rileks, kelelahan setelah melahirkan akan hilang, sehingga dengan begitu hormon oksitosin keluar dan ASI pun cepat keluar. Selain itu untuk merangsang reflek let down manfaat pijat oksitosin adalah memberikan kenyamanan pada ibu, mengurangi bengkak (*engorgement*), mengurangi terjadinya sumbatan ASI, merangsang pelepasan hormon oksitosin, mempertahankan produksi ASI saat ibu dan bayi sakit (Yolanda, 2023).

Menurut Rahmawati (2019), kondisi fisik seperti kelainan anatomi fisiologi, usia, paritas, dan asupan nutrisi ibu merupakan faktor internal yang mempengaruhi produksi ASI. Sebagian besar ibu bekerja telah memiliki intensi untuk memberikan ASI eksklusif sejak hamil, namun setelah kembali bekerja produksi ASI menjadi sedikit dan tidak mencukupi kebutuhan bayi sehingga ibu memberikan tambahan susu formula.

Hasil penelitian Suciati (2020), menjelaskan bahwa rendahnya cakupan pemberian ASI ini disebabkan oleh banyak faktor antara lain masalah dalam proses menyusui, faktor ekonomi dan dukungan dari lingkungan sekitar, sosial budaya, perasaan malu, pekerjaan dan pengetahuan. Produksi ASI dipengaruhi oleh hormon prolaktin sedangkan pengeluaran

dipengaruhi oleh hormon oksitosin. Penurunan produksi dan pengeluaran ASI pada hari-hari pertama setelah melahirkan dapat disebabkan oleh kurangnya rangsangan hormon prolaktin dan oksitosin yang sangat berperan kelancaran produksi dan pengeluaran ASI .

Kegiatan Pengabdian masyarakat ini memberikan dampak positif bagi masyarakat khususnya ibu hamil trimester III yang sebentar lagi akan menghadapi persalinan untuk meningkatkan kesadaran pentingnya asi eksklusif dan pijet oksitosin pada ibu menyusui guna untuk meningkatkan produksi asi.



Gambar 1. Foto saat pemaparan materi.



Gambar 2. Sesi tanya jawab dan cara pijet oksitosin pada ibu menyusui.



Gambar 3. Foto Bersama.

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul "Edukasi Pijet Oksitosi Untuk Meningkatkan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui" di Jl Hibrida X. Kelurahan Sidomulyo,

Kecamatan Gading Cempaka telah terlaksana dengan baik dan sesuai rencana. Kegiatan berupa penyuluhan kesehatan kepada ibu hamil trimester III yang akan menyusui bayinya setelah melahirkan. Pelaksanaan kegiatan menunjukkan bahwa ibu-ibu antusiasme yang tinggi dan aktif mengikuti seluruh rangkaian kegiatan, termasuk sesi diskusi dan tanya jawab. Dengan demikian, kegiatan pengabdian masyarakat diharapkan dapat berkontribusi dalam upaya meningkatkan Pijat Oksitosi Untuk Meningkatkan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Puji Syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Kuasa atas rahmat dan karunia-Nya sehingga pengabdian masyarakat dengan judul "Edukasi Pijat Oksitosi Untuk Meningkatkan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui" di Jl Hibrida X. Kelurahan Sidomulyo, Kecamatan Gading Cempaka telah terlaksana dengan baik dan sesuai rencana.

Penulis menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada kelurahan sidomulyo yang telah memberikan izin, dukungan serta fasilitas selama pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini, Kader Posyandu dan tenaga kesehatan setempat yang membantu dalam proses pelaksanaan kegiatan beserta ibu-ibu hamil dan menyusui yang telah berpartisipasi aktif dalam mengikuti seluruh rangkaian kegiatan ini, dan semoga kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat bermanfaat bagi masyarakat khususnya bagi ibu menyusui atau ibu-ibu hamil yang akan menyusui bayi nantinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustia, N., & Camelia, R. (2024). Effect of lactation massage and oxytocin massage on milk production in postpartum women: A quasi-experimental study. *Lentera Perawat*, 6(2). <https://doi.org/10.52235/lp.v6i2.475>
- Arniyati, A., & Anggraeni, D. (2020). Pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu *postpartum* di Rumah Sakit Khusus Daerah Ibu dan Anak Siti Fatimah Makassar. *Jurnal Mitra Sehat*, 10(1). <https://journal.stikmks.ac.id/index.php/a/article/view/129/140>
- Ermianti. (2024). Oxytocin massage for *postpartum* mothers: A literature review. *Journal of Maternity Care and Reproductive Health*, 7(1). <https://doi.org/10.36780/jmcrh.v7i1.12277>
- Handayani, E., & Pujiastuti, W. (2019). *Asuhan holistik masa nifas dan menyusui*. Trans Medika.
- Handayani, H., Djamil, M., Wahyuni, S., & Wigya, S. M. (2022). The effectiveness of soybean, oxytocin massage, and back massage on breast milk production of postpartum mothers: A systematic literature review. *Journal Research of Social Science, Economics, and Management*, 1(9). <https://doi.org/10.59141/jrssem.v1i9.144>
- Journal of Maternal and Child Health. (2021). Increase breast milk production for postpartum

- mothers with oxytocin massage using innovative massage tools. *Journal of Maternal and Child Health*, 6(6), 660–670. <https://doi.org/10.26911/thejmch.2021.06.06.04>
- Katmini, K., & Sholichah, N. M. (2020). Lactation massage for increasing breast milk production in postpartum mothers. *Journal for Quality in Public Health*, 4(1), 104–113. <https://doi.org/10.30994/jqph.v4i1.168>
- Khaeriyah, H. N., & Sari, O. H. (2025). Oxytocin massage as a supportive technique to improve lactation among postpartum women. *Ahmar Metastasis Health Journal*, 5(3). <https://doi.org/10.53770/amhj.v5i3.585>
- Maritalia, D. (2020). *Asuhan kebidanan nifas dan menyusui*. Pustaka Pelajar.
- Maryunani, A. (2020). *Asuhan ibu nifas dan asuhan ibu menyusui*. In Media.
- Mulyani, N. S. (2019). *ASI dan pedoman ibu menyusui*. Nuha Medika.
- Rahayu, D., & Yunarsih. (2018). Penerapan pijat oksitosin dalam meningkatkan produksi ASI ibu *postpartum*. *Journal of Ners Community*, 9(1), 8–14.
- Saputri, I. N., Ginting, D. Y., & Zendato, I. C. (2019). Pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI.
- Setiowati, W. (2019). Hubungan pijat oksitosin dengan kelancaran produksi ASI pada ibu *postpartum* fisiologis hari ke-2 dan ke-3. *Jurnal Kebidanan Kestra*, 2(1). <https://ejournal.medistra.ac.id/index.php/JKK/article/view/249/136>
- Suciati, S., & Wulandari, S. (2020). Faktor-faktor yang memengaruhi pemberian ASI eksklusif: *Literature review*. <https://journal.unita.ac.id/index.php/bidan/article/view/406/350>
- Sutanto, A. V. (2019). *Asuhan kebidanan masa nifas dan menyusui: Teori dalam praktik kebidanan profesional*. PT Pustaka Baru.
- Tania, N. L. L. A., & Huriah, T. (2023). Effectiveness of oxytocin massage for breast milk production: A literature review. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(2). <https://doi.org/10.30604/jika.v8i2.1822>
- Wahyuningtyas, D. (2020). *Buku saku pijat oksitosin dengan murotal Al-Qur'an untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas*. Universitas Aisyiyah Surakarta.
- Walyani, E. S. (2020). *Asuhan kebidanan masa nifas dan menyusui*. PT Pustaka Baru.
- Wijianto, Prihananto, P. F., Pratama, H. E. N., & Kurnia, H. N. (2025). Effect of oxytocin massage on breast milk production in breastfeeding mothers. *FISIO MU: Physiotherapy Evidences*, 7(2). <https://doi.org/10.23917/fisiomu.v7i2.17223>
- Yolanda, D., & Chaidir, R. (2023). Pengaruh pijat oksitosin terhadap pengeluaran ASI pada ibu *postpartum* di ruangan rawat inap kebidanan RSI Ibnu Sina Padang. *Human Care Journal*, 8(2).