

**PENYULUHAN TENTANG KELANCARAN PENGELUARAN ASI DENGAN PIJAT  
OKSITOSIN****Christin Jayanti<sup>1\*</sup>, Devi Yulianti<sup>2</sup>, Habibah<sup>3</sup>, Agista Apriyani<sup>4</sup>**<sup>1-4</sup>Program Studi Kebidanan STIKes RSPAD Gatot Soebroto

Email Korespondensi: christin\_jayanti@stikesrspadgs.ac.id

Disubmit: 07 Oktober 2024

Diterima: 05 Desember 2024

Diterbitkan: 01 Januari 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v8i1.17869>**ABSTRAK**

Pemberian ASI merupakan salah satu cara paling efektif untuk memastikan kesehatan dan kelangsungan hidup anak. World Health Organization (WHO) mengeluarkan standar mengenai pertumbuhan anak yang diterapkan diseluruh belahan dunia. Standar tersebut berisi mengenai pentingnya pemberian ASI tanpa tambahan makanan kepada bayi sejak lahir sampai usia 6 bulan. World Health Organization (WHO) menetapkan target ditahun 2025 sekurang-kurangnya 50% dari jumlah bayi dibawah usia enam bulan diberikan ASI Eksklusif. Akan tetapi, bertentangan dengan target yang diberikan WHO, kurang dari setengah bayi di bawah usia 6 bulan yang mendapatkan ASI Eksklusif. UNICEF dan WHO menyerukan pemerintah dan para mitranya di Indonesia untuk mendukung semua ibu agar dapat menyusui sejak dini, secara eksklusif, dan berkesinambungan (UNICEF, 2022). Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai kelancaran pengeluaran ASI melalui penyuluhan kesehatan yang dilaksanakan di Puskesmas Kecamatan Menteng pada tanggal 6 Agustus 2024. Kegiatan ini diikuti oleh 15 ibu hamil yang berkunjung ke poli kebidanan. Metode yang digunakan dalam penyuluhan meliputi pretest untuk mengukur pemahaman awal peserta, penyampaian materi menggunakan media PowerPoint, serta sesi diskusi untuk menjawab pertanyaan dan memperdalam pemahaman peserta mengenai teknik pijat oksitosin. Pijat oksitosin dikenal dapat merangsang produksi ASI dan membantu ibu dalam proses menyusui. Hasil evaluasi setelah penyuluhan menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pengetahuan ibu hamil tentang teknik pijat oksitosin dan manfaatnya untuk kelancaran pengeluaran ASI. Diharapkan, dengan pengetahuan yang lebih baik, ibu hamil dapat lebih siap dan percaya diri dalam memberikan ASI eksklusif kepada bayinya, sehingga dapat mendukung kesehatan dan pertumbuhan optimal anak. Penelitian ini menekankan pentingnya penyuluhan kesehatan yang berkelanjutan untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan ibu hamil mengenai praktik menyusui yang baik.

**Kata Kunci:** Pijat Oksitosin, ASI Eksklusif, Ibu Hamil, Menyusui**ABSTRACT**

*Breastfeeding is one of the most effective ways to ensure the health and survival of children. The World Health Organization (WHO) has issued standards on child growth that are applied throughout the world. These standards contain the importance of providing breast milk without additional food to babies from birth*

to 6 months of age. The World Health Organization (WHO) has set a target for 2025 that at least 50% of babies under the age of six months will be given exclusive breastfeeding. However, contrary to the target set by WHO, less than half of babies under the age of 6 months are given exclusive breastfeeding. UNICEF and WHO call on the government and its partners in Indonesia to support all mothers to be able to breastfeed early, exclusively, and continuously (UNICEF, 2022). This study aims to increase the knowledge of pregnant women regarding the smooth flow of breast milk through health education carried out at the Menteng District Health Center on August 6, 2024. This activity was attended by 15 pregnant women who visited the obstetrics polyclinic. The methods used in the counseling included a pretest to measure participants' initial understanding, delivery of materials using PowerPoint media, and a discussion session to answer questions and deepen participants' understanding of the oxytocin massage technique. Oxytocin massage is known to stimulate breast milk production and help mothers in the breastfeeding process. The results of the evaluation after the counseling showed a significant increase in pregnant women's knowledge of the oxytocin massage technique and its benefits for smooth breast milk production. It is hoped that with better knowledge, pregnant women can be more prepared and confident in providing exclusive breastfeeding to their babies, so that they can support optimal health and growth of the child. This study emphasizes the importance of ongoing health counseling to increase awareness and knowledge of pregnant women regarding good breastfeeding practices.

**Keywords:** *Oxytocin Massage, Exclusive Breastfeeding, Pregnant Women, Breastfeeding*

## 1. PENDAHULUAN

ASI merupakan salah satu cara paling efektif untuk melihat menjamin kesehatan dan keberlangsungan hidup anak (WHO, 2023). UNICEF dan WHO menyerukan peningkatan dukungan bagi ibu yang menyusui anaknya di Indonesia, khususnya selama minggu pertama kehidupan seorang anak karena pemberian ASI Eksklusif sejak dini sangat penting untuk keberlangsungan hidup anak. ASI merupakan makanan yang ideal bagi bayi. ASI mengandung antibodi yang membantu melindungi bayi dari berbagai penyakit umum yang terjadi pada anak-anak, serta menyediakan semua energi dan nutrisi yang dibutuhkan bayi selama bulan-bulan pertama kehidupannya hingga setengah atau lebih dari kebutuhan nutrisi anak selama tahun kedua kehidupannya. Menurut World Health Organization selama enam tahun terakhir, telah terjadi lonjakan pemberian ASI Eksklusif di Indonesia selama 6 bulan pertama kehidupan seorang anak.

Dari 52% pada tahun 2017 menjadi 68% pada tahun 2023. Survei Kesehatan Nasional menemukan bahwa hanya terdapat 27% bayi baru lahir yang menerima ASI pada jam pertama, 1 dari 5 bayi yang diberi makanan atau cairan selain ASI dalam tiga hari pertama, dan 14% yang mengalami kontak kulit ke kulit setidaknya selama satu jam segera setelah lahir. UNICEF dan WHO merekomendasikan pemberian ASI Eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan, dimulai dalam waktu satu jam setelah lahir. Melanjutkan pemberian ASI Eksklusif tanpa makan selama enam bulan pertama untuk meningkatkan perkembangan sensorik dan kognitif serta melindungi bayi dari penyakit menular dan kronis. Sejak awal kehidupan

seorang anak, menyusui merupakan intervensi utama untuk kelangsungan hidup dan perkembangan anak. Penelitian secara global menunjukkan bahwa bayi yang tidak diberikan ASI memiliki kemungkinan 14 kali lebih besar meninggal sebelum ulang tahun pertama mereka dibandingkan dengan bayi yang diberikan ASI secara eksklusif selama enam bulan pertama.

## 2. MASALAH

Pijat oksitosin merupakan salah satu solusi untuk mengatasi ketidaklancaran produksi ASI. Pijat oksitosin tidak dapat dilakukan oleh ibu karena pijat oksitosin ini dilakukan disepanjang tulang belakang ibu (Khairani, 2012). Oleh karena itu, ibu membutuhkan dukungan keluarga dalam pelaksanaan pijat oksitosin khususnya keluarga paling terdekat dengan ibu yaitu suami.

## 3. KAJIAN PUSTAKA

Pemberian ASI merupakan salah satu cara paling efektif untuk memastikan kesehatan dan kelangsungan hidup anak. WHO mengeluarkan standar mengenai pertumbuhan anak yang diterapkan diseluruh belahan dunia. Standar tersebut berisi mengenai pentingnya pemberian ASI tanpa tambahan makanan kepada bayi sejak lahir sampai usia 6 bulan. WHO menetapkan target ditahun 2025 sekurang-kurangnya 50% dari jumlah bayi dibawah usia enam bulan diberikan ASI Eksklusif. Akan tetapi, bertentangan dengan target yang diberikan WHO, kurang dari setengah bayi di bawah usia 6 bulan yang mendapatkan ASI Eksklusif. UNICEF dan WHO menyerukan pemerintah dan para mitranya di Indonesia untuk mendukung semua ibu agar dapat menyusui sejak dini, secara eksklusif, dan berkesinambungan (UNICEF, 2022).

Menurut Dirjen Kesehatan Masyarakat Kementerian Kesehatan mengatakan bahwa bayi yang tidak mendapatkan ASI Eksklusif akan lebih mungkin mengalami kekurangan gizi dan vit. A, memiliki resiko terjadinya alergi dan intoleransi laktosa, serta mengalami peningkatan resiko sejumlah penyakit kronis seperti diabetes dan obesitas. Survei di Indonesia melaporkan bahwa 38% ibu berhenti memberikan ASI karena kurangnya produksi ASI. Paling banyak ditemukan pada faktor dukungan keluarga, kurangnya dukungan tenaga medis, dan kembali bekerja (IDAI, 2023). Maka perlunya dukungan orang terdekat khususnya suami sangat dibutuhkan dalam mendukung ibu selama memberikan ASI-nya.

## 4. METODE

### a. Tahap Persiapan

Tahap persiapan yang dilakukan pada kegiatan ini adalah Permohonan penerbitan surat tugas dari STIKes RSPAD Gatot Soebroto. Survei dan perizinan lokasi dengan menemui kepala ruangan KIA Puskesmas Menteng untuk meminta izin pelaksanaan kegiatan pengabdian. Persiapan materi, alat bantu penyuluhan dan jadwal pelaksanaan. Metode yang dapat diberikan yaitu dengan menggunakan media power point dan memperagakan secara langsung tata cara pijat oksitosin.

- b. Tahap Pelaksanaan  
Kegiatan penyuluhan dilakukan di Puskesmas Menteng, penyuluhan yang akan diberikan meliputi manfaat dari Pijat Oksitosin dan cara melakukan Pijat Oksitosin. Jumlah responden pada kegiatan berjumlah 15 ibu hamil. Pada tahap awal diberikan pretest sebelum dilakukan kegiatan penyuluhan, pemberian materi menggunakan power point, lalu dilanjutkan dengan memperagakan gerakan pijat oksitosin dan sesi diskusi. Pelaksanaan kegiatan ini, akan dilakukan evaluasi untuk mengukur tingkat keberhasilan kegiatan.
- c. Tahap Evaluasi  
Setelah dilakukan kegiatan penyuluhan kepada ibu hamil didapatkan hasil masih banyak ibu yang belum mengetahui cara memperlancar ASI. Diharapkan dengan diadakannya penyuluhan kesehatan terjadinya peningkatan pengetahuan mengenai kelancaran pengeluaran ASI dengan pijat oksitosin.

## 5. HASIL DAN PEMBAHASAN

### a. Hasil

Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 06 Agustus 2024 pukul 07.30 WIB di Puskesmas Kecamatan Menteng Penyuluhan dilakukan bersama bidan Puskesmas dengan harapan kegiatan ini berjalan dengan lancar dan kondusif.

### b. Pembahasan

Kegiatan penyuluhan berlangsung dengan baik. Ibu nifas di wilayah Puskesmas Kecamatan Menteng dapat memahami penyuluhan yang telah diberikan. Pelaksanaan kegiatan penyuluhan dilakukan pada tanggal 06 Agustus 2024, pukul 07.30. Sasaran yang cukup strategis dalam kegiatan ini adalah ibu hamil sebanyak 15 orang yang berkunjung ke poli kebidanan Puskesmas Menteng. Pada tahap awal pretest diberikan sebelum dilakukannya kegiatan penyuluhan, diberikan pretest terlebih dahulu kepada para peserta dengan memberikan pertanyaan-pertanyaan secara tertulis terkait materi yang akan diberikan. Pretest dilakukan untuk mengukur pemahaman peserta sebelum diberikan materi atau penyuluhan. Setelah dilakukannya pretest pemberian materi dilakukan menggunakan power point dengan memperagakan gerakan pijat oksitosin. Dilanjutkan dengan diskusi, peserta bertanya tentang materi yang belum dipahami mengenai pijat oksitosin. Pelaksanaan kegiatan ini, akan dilakukan evaluasi untuk mengukur tingkat keberhasilan kegiatan. Evaluasi akan dilakukan dengan memberikan pertanyaan-pertanyaan kepada ibu dari hasil materi yang sudah dijelaskan. Hasil evaluasi akan dijadikan tolak ukur dalam mengukur capaian keberhasilan kegiatan dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai kelancaran pengeluaran ASI dengan pijat oksitosin.



Gambar 1. Kegiatan penyuluhan pijat oksitosin di Puskesmas Kecamatan Menteng

Setelah dilakukan kegiatan penyuluhan kepada ibu hamil didapatkan hasil masih banyak ibu yang belum mengetahui cara memperlancar ASI. Diharapkan dengan diadakannya penyuluhan kesehatan terjadinya peningkatan pengetahuan mengenai kelancaran pengeluaran ASI dengan pijat oksitosin.



Gambar 2. Pelaksanaan Kegiatan penyuluhan pijat oksitosin di Puskesmas Kecamatan Menteng

## 6. KESIMPULAN

Pemberian penyuluhan kesehatan dengan metode ceramah menggunakan media power point mengenai kelancaran pengeluaran ASI dengan pijat oksitosin. Setelah materi disampaikan dibuka sesi diskusi untuk menilai pemahaman ibu hamil mengenai pijat oksitosin. Penyuluhan ini diharapkan terjadinya peningkatan pengetahuan ibu hamil untuk kelancaran pengeluaran ASI agar dapat menyusui bayinya dengan eksklusif.

### Saran

Untuk kegiatan penyuluhan kesehatan berikutnya, disarankan agar menggunakan media yang lebih interaktif, seperti video atau praktik langsung, agar ibu hamil dapat lebih mudah memahami materi yang disampaikan. Selain itu, perlu dilakukan evaluasi lanjutan untuk mengukur penerapan pengetahuan yang telah diperoleh dalam kehidupan sehari-hari ibu hamil setelah penyuluhan.

## 7. DAFTAR PUSTAKA

- Arimacs Wilander. (2024, August 1). Ibu Membutuhkan Lebih Banyak Dukungan Menyusui Selama Masa Kritis Bayi Baru Lahir. World Health Organization.
- Indarwati, Skm. , M. K., Nur Wulan Agustina, S. K., Ns., M. K. A. W. S. S. M. K., Dr. Nur Baharia Marasabessy, S. St. , M. K., Maryatun, S. Kep. , Ns. , M. K., Sri Handayani, Skm. , M. K., Noviatu Fuada, Sp. , M., Ratna Agustiningrum, S. Kep. , Ns. , M. K., Pinondang Hotria Siregar, Skm. , M. K., & Dr. Ismarina, S. Si. T. , Bd. , M. K. (2024). Kesehatan Masyarakat. Cv Rey Media Grafika. [https://www.google.co.id/books/edition/Kesehatan\\_Masyarakat/V8d\\_Eaaaqbaj?hl=id&gbpv=0](https://www.google.co.id/books/edition/Kesehatan_Masyarakat/V8d_Eaaaqbaj?hl=id&gbpv=0)
- Christopher Black. (2023). In A Health Care Facility, A Woman Breastfeeds Her Child. A Health Worker Watches Over Her. World Health Organization.
- Francisco Guerrero. (2023, August). World Breastfeeding Week. World Health Organization.
- Yoshi Shimizu. (N.D.). Breastfeeding. World Health Organization.
- Mauluddina, F., & Ayu Ning Kasih, P. (2023). Pengaruh Kecemasan Terhadap Pengeluaran Asi Pada Ibu Post Partum. *Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan*, 13(25), 28-35. <https://doi.org/10.52047/jkp.v13i25.213>
- Fitri Dyna, Nur Atikah, & Venidayu Putri. (2022). Kecemasan Pandemi Covid-19 Berhubungan Dengan Kelancaran Pengeluaran Asi Pada Ibu Postpartum. *Jurnal Keperawatan*, 14(2). <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan>
- Jayanti, C., & Yulianti, D. (2022). Effect Of Anxiety On The Smooth Production Of Breast Milk In Postpartum Mother In Covid-19 Pandemic. *International Journal Of Chemical & Material Sciences*, 5(1), 5-9. <https://doi.org/10.21744/ijcms.v5n1.1863>
- Yusnidaryani, Y., Marlina, M., Yusra, A., & Fauzi, M. J. (2022). Kecemasan Pandemi Covid-19 Dengan Produksi Dan Kelancaran Pengeluaran Asi Ibu Post Partum. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(1), 409-416. <https://doi.org/10.31539/jks.v6i1.4517>
- Linda Presti Fibriana, S. Kep. , Ns. , M. K., Dr. Sandu Siyoto., M. K., Dr. Dr. Asih Tri Rachmi, Nuswantari., M., & Irine Rakhmanty Rohana., S. (N.D.). Promosi Kesehatan Dan Pendidikan Kesehatan. Media Nusa Creative (Mnc Publishing). Retrieved August 16, 2024, From [https://www.google.co.id/books/edition/Promosi\\_Kesehatan\\_Dan\\_Pendidikan\\_Kesehat/R4zoeaaaqbaj?hl=id&gbpv=0](https://www.google.co.id/books/edition/Promosi_Kesehatan_Dan_Pendidikan_Kesehat/R4zoeaaaqbaj?hl=id&gbpv=0)
- Adventus Mrl, Skm. , M. K., I Made Merta Jaya, M. K., & Ns. Donny Mahendra, S. K. (2019). Promosi Kesehatan.
- Doko, T. M., Aristiati, K., & Hadisaputro, S. (2019). Pengaruh Pijat Oksitosin Oleh Suami Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Nifas. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 2(2), 66-86. <https://doi.org/10.31539/jks.v2i2.529>
- Widiastuti, M., Rompas, S. S., Bataha, Y. B., Studi, P., Keperawatan, I., & Kedokteran, F. (2017). Analisis Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Produksi Asi Pada Ibu Postpartum Di Puskesmas Ranotana Weru. *E-Jurnal Keperawatan*, 5(2), 1.