

## Penyuluhan Peningkatan Cakupan ASI Eksklusif dengan Pijat Oksitosin di Puskesmas Cibereum Hilir Kota Sukabumi

### *Counseling to Increase Exclusive Breastfeeding Coverage with Oxytocin Massage at the Cibereum Hilir Health Center, Sukabumi City*

**Nuur Octascriptiriani Rosdianto**

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sukabumi  
Email: nuuroctascriptiriani@dosen.stikesmi.ac.id  
(Diterima 27-02-2024; Disetujui 25-03-2024)

#### **ABSTRAK**

Pentingnya pemberian ASI eksklusif bagi bayi tergambar dari kandungan nutrisi, hormon, dan unsur kekebalan yang terdapat dalam ASI. Meskipun pemerintah telah mengatur pemberian ASI eksklusif selama enam bulan, data WHO menunjukkan bahwa hanya 40% bayi di dunia yang mendapatkannya. Di Indonesia, prevalensi ASI eksklusif hingga enam bulan hanya sebesar 29.5%. Pengeluaran ASI dipengaruhi oleh produksi hormon prolaktin dan pengeluaran hormon oksitosin, yang dapat ditingkatkan melalui pijatan pada tulang belakang ibu. Pijat oksitosin tidak hanya merangsang refleks let down tetapi juga memberikan kenyamanan, mengurangi bengkak, dan mempertahankan produksi ASI. Metode yang digunakan yaitu metode ceramah dan diskusi secara offline. Kelompok sasaran adalah ibu menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Cibereum Hilir. Bentuk instrumen yang digunakan adalah dengan wawancara dan praktik yang berhubungan dengan hal tersebut. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 21 Juli 2022 yang mengikuti kegiatan ini adalah sebanyak 37 orang ibu menyusui, dan 3 orang kader, dan 1 fasilitator penyuluh. Hasil dari kegiatan penyuluhan ini adalah adanya penambahan pengetahuan manfaat pijat oksitosin bagi ibu menyusui Di 20 Wilayah Kerja Puskesmas Cibereum Hilir dan Ibu menyusui dapat mempraktikkan pijat oksitosin yang dapat menambah cakupan ASI eksklusif di Wilayah Kerja Puskesmas Cibereum Hilir. Kesimpulan adanya penambahan pengetahuan manfaat pijat oksitosin bagi ibu menyusui dan dapat mempraktikkan pijat oksitosin yang dapat menambah cakupan ASI eksklusif di Wilayah Kerja Puskesmas Cibereum Hilir. Diharapkan bidan dan tenaga kesehatan lainnya bekerja sama dengan kader senantiasa memberikan penyuluhan tentang pijat oksitosin untuk memperlancar ASI sehingga dapat menambah cakupan ASI Eksklusif.

Kata kunci: Ibu Menyusui, ASI, Pijat Oksitosin

#### **ABSTRACT**

*The importance of exclusive breastfeeding for infants is reflected in the nutrients, hormones and immunity elements contained in breast milk. Although the government has regulated exclusive breastfeeding for six months, WHO data shows that only 40% of babies in the world receive it. In Indonesia, the prevalence of exclusive breastfeeding up to six months is only 29.5%. Breast milk production is influenced by prolactin hormone production and oxytocin hormone secretion, which can be increased through massage of the mother's spine. Oxytocin massage not only stimulates the let down reflex but also provides comfort, reduces swelling, and maintains milk production. The method used was lecture and offline discussion. The target group was breastfeeding mothers in the Lower Cibereum Health Center Working Area. The form of instruments used is by interview and practice related to this matter. The activity was carried out on July 21, 2022 who participated in this activity were 37 breastfeeding mothers, and 3 cadres, and 1 extension facilitator. The result of this counseling activity is the addition of knowledge of the benefits of oxytocin massage for breastfeeding mothers in the Cibereum Hilir Health Center Working Area and breastfeeding mothers can practice oxytocin massage which can increase exclusive breastfeeding coverage in the Cibereum Hilir Health Center Working Area. The conclusion is that there is an increase in knowledge of the benefits of oxytocin massage for breastfeeding mothers and can practice oxytocin massage which can increase the coverage of exclusive breastfeeding in the Cibereum Hilir Health Center Working Area. It is expected that midwives and other health workers in collaboration with cadres will always provide counseling on oxytocin massage to facilitate breastfeeding so as to increase the coverage of exclusive breastfeeding.*

*Keywords: Breastfeeding Mother, Breast milk, Oxytocin Massage*

## PENDAHULUAN

Pemberian Air Susu Ibu (ASI) merupakan elemen krusial dalam memenuhi kebutuhan bayi, tidak hanya dari segi fisik, tetapi juga aspek psikologis, sosial, dan spiritual. ASI mengandung nutrisi, hormon, kekebalan pertumbuhan, anti alergi, dan anti inflamasi, menjadikannya makanan yang sempurna untuk perkembangan bayi. Peraturan Pemerintah No 33 Tahun 2012 Tentang Pemberian ASI Eksklusif menegaskan bahwa setiap bayi seharusnya mendapatkan ASI eksklusif selama 6 bulan sejak dilahirkan (Kemenkes RI, 2019). Sayangnya, data dari World Health Organization (WHO, 2017) menunjukkan bahwa hanya 40% bayi di dunia yang mendapat ASI eksklusif, sementara 60% lainnya menerima ASI non eksklusif sebelum usia 6 bulan.

Tren pemberian ASI eksklusif yang rendah dan peningkatan pemberian ASI non eksklusif tidak hanya terjadi di negara maju, melainkan juga di negara berkembang seperti Indonesia. Data dan Informasi Profil Kesehatan Indonesia tahun 2016 mencatat bahwa hanya 29.5% bayi yang mendapatkan ASI eksklusif hingga usia 6 bulan (Datesfordate dkk., 2017). Pentingnya ASI eksklusif tidak hanya dilihat dari segi nutrisi, tetapi juga dari pengaruh hormon prolaktin dan oksitosin dalam produksi dan pengeluaran ASI.

Hormon oksitosin memainkan peran kunci dalam pengeluaran ASI. Rangsangan seperti isapan bayi atau pijatan pada tulang belakang ibu dapat merangsang keluarnya hormon oksitosin, yang pada gilirannya memfasilitasi produksi ASI (WBW, 2011). Pijatan pada tulang belakang membantu mengurangi ketegangan dan stres pada ibu, menciptakan lingkungan yang kondusif untuk keluarnya ASI. Proses ini juga dikenal sebagai refleksi oksitosin atau reflex let down (Guyton & Hall, 2011).

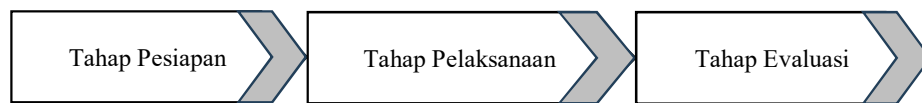
Pentingnya pijat oksitosin tidak hanya terbatas pada aspek fisik, tetapi juga memberikan kenyamanan pada ibu, mengurangi bengkak (*engorgement*), dan merangsang pelepasan hormon oksitosin. Selain itu, pijat oksitosin dapat membantu mempertahankan produksi ASI saat ibu dan bayi sakit (Depkes, 2013). Penelitian oleh Asrina & Idris (2020) dan Gultom dkk. (2023) juga menunjukkan bahwa pijat oksitosin memiliki dampak positif terhadap pengeluaran ASI pada ibu nifas dan pengeluaran kolostrum pada ibu postpartum.

Namun, di tengah pandemi COVID-19, banyak ibu menyusui mengalami kendala dalam produksi ASI mereka. Keterbatasan dalam memenuhi kebutuhan nutrisi karena lapangan pekerjaan yang sempit, meningkatnya kebutuhan, dan keterbatasan ekonomi menjadi faktor utama. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan pengabdian masyarakat untuk memberikan penyuluhan tentang Peningkatan Cakupan ASI Eksklusif dengan Pijat Oksitosin di Wilayah Kerja Puskesmas Cibeureum Hilir Garung, Kota Sukabumi.

Melalui kegiatan ini, diharapkan para ibu dapat lebih memahami pentingnya pemberian ASI eksklusif, serta manfaat pijat oksitosin dalam meningkatkan produksi ASI. Pijat oksitosin bukan hanya sekadar stimulus fisik, tetapi juga upaya untuk menciptakan lingkungan yang kondusif bagi ibu dan bayi. Dengan demikian, peran masyarakat dalam mendukung praktik pemberian ASI eksklusif dapat ditingkatkan, memastikan setiap bayi mendapatkan haknya untuk menerima nutrisi terbaik sejak lahir.

## BAHAN DAN METODE

Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Wilayah Kerja Puskesmas Cibeureum Hilir pada tanggal 21 Juli 2022. Sasaran untuk kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah ibu menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Cibeureum Hilir. Pelaksanaan kegiatan penyuluhan ini dilakukan dengan 3 tahapan yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi. Metode pelaksanaan dapat dilihat pada gambar 1.



Gambar 1. Metode Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat

### 1. Tahap Persiapan

Penyusunan program kerja penyuluhan Dilakukan penyusunan program sosialisasi dan edukasi dalam bentuk program kerja agar kegiatan yang dilaksanakan menjadi lebih teratur dan terarah. Program ini meliputi semua hal-hal yang bersifat teknis, manajerial dan penjadwalan (*time schedule*). Modul edukasi berisi tentang Penyuluhan Peningkatan Cakupan ASI Eksklusif dengan Pijat Oksitosin dan persiapan meliputi penyediaan sarana dan prasarana tempat edukasi dan penyuluhan.

### 2. Tahap Pelaksanaan

Sosialisasi bertujuan untuk menjelaskan lebih rinci tentang materi edukasi dan penyuluhan yang akan dilaksanakan. Sosialisasi ini dipermudah dengan pembagian modul edukasi.

### 3. Tahap Evaluasi

Tahap monitoring dan evaluasi. Monitoring dilakukan secara intensif oleh tim pelaksana pada setiap kegiatan yang berlangsung untuk memastikan agar pelaksanaan kegiatan dapat berjalan sesuai rencana. Evaluasi dilakukan sejalan dengan monitoring, sehingga jika ada kendala akan segera diselesaikan. Evaluasi dilakukan setiap tahap kegiatan, adapun rancangan evaluasi memuat uraian bagaimana dan kapan evaluasi akan

dilakukan, kriteria, indikator pencapaian tujuan, dan tolak ukur yang digunakan untuk menyatakan keberhasilan dari kegiatan yang dilakukan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 21 Juli 2022. Peserta yang mengikuti kegiatan ini adalah sebanyak 37 orang ibu menyusui dan 3 orang kader. Hasil pelaksanaan kegiatan adalah adanya penambahan pengetahuan manfaat pijat oksitosin bagi ibu menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Cibeureum Hilir dan Ibu menyusui dapat mempraktikkan pijat oksitosin yang dapat menambah cakupan ASI eksklusif di Wilayah Kerja Puskesmas Cibeureum Hilir.

Kegiatan penyuluhan dan pelaksanaan penyuluhan ini berlangsung baik. Hal ini terlihat dari motivasi dan semangat para ibu menyusui selama kegiatan dilaksanakan. Seluruh peserta yang hadir menunjukkan adanya peningkatan pemahaman tentang pijat oksitosin. Adanya respon yang positif dari seluruh peserta. Tidak ada kendala pada kegiatan ini, kader yang mendampingi saat pelaksanaan ada 3 orang, sehingga untuk melakukan evaluasi berkelanjutan optimal. Namun tim penyuluh sudah memberitahu baik teori kader yang hadir agar dapat disebarluaskan kepada seluruh ibu menyusui untuk meningkatkan pemahaman tentang pijat oksitosin.

Penyuluhan peningkatan cakupan ASI eksklusif dengan pijat oksitosin merupakan suatu pendekatan yang bertujuan untuk meningkatkan praktik pemberian ASI eksklusif pada ibu menyusui. ASI eksklusif merujuk pada praktik memberikan hanya ASI tanpa tambahan makanan atau minuman lainnya selama 6 bulan pertama kehidupan bayi (Paninsari dkk., 2022). Pijat oksitosin merupakan teknik yang menggunakan sentuhan lembut untuk merangsang produksi oksitosin, hormon yang berperan dalam merangsang produksi ASI (Anggeni, 2021).

Pijat oksitosin diyakini dapat meningkatkan produksi ASI dengan merangsang pelepasan hormon oksitosin. Sentuhan lembut pada payudara dapat merangsang produksi oksitosin, yang pada gilirannya dapat meningkatkan produksi ASI. Melalui penyuluhan, ibu-ibu menyusui dapat memahami pentingnya teknik pijat oksitosin sebagai metode alami untuk meningkatkan cakupan ASI eksklusif (Noviyana dkk., 2022).

Sejumlah penelitian Saidah dkk. (2022) dan Gultom dkk. (2023) mendukung efektivitas pijat oksitosin dalam meningkatkan cakupan ASI eksklusif. Penelitian-penelitian tersebut menunjukkan bahwa ibu yang menerapkan pijat oksitosin secara teratur cenderung memiliki produksi ASI yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang tidak

melakukannya. Hasil-hasil ini menjadi dasar ilmiah untuk mendukung penyuluhan dan implementasi praktik pijat oksitosin dalam meningkatkan cakupan ASI eksklusif.

Penyuluhan memiliki peran krusial dalam mensosialisasikan pijat oksitosin kepada masyarakat, khususnya ibu-ibu menyusui. Melalui penyuluhan, para tenaga kesehatan dapat memberikan informasi yang akurat dan membantu ibu-ibu menyusui untuk memahami teknik pijat oksitosin dengan benar. Hal ini dapat memberikan keyakinan kepada ibu-ibu untuk menerapkan teknik tersebut sebagai upaya peningkatan cakupan ASI eksklusif.

Meskipun pijat oksitosin menunjukkan potensi yang baik dalam meningkatkan cakupan ASI eksklusif, masih terdapat beberapa tantangan yang perlu diatasi. Beberapa di antaranya adalah kurangnya pemahaman masyarakat, keterbatasan akses terhadap penyuluhan, dan kebijakan kesehatan yang belum sepenuhnya mendukung. Oleh karena itu, upaya kolaboratif antara pemerintah, tenaga kesehatan, dan masyarakat perlu dilakukan untuk meningkatkan pemahaman, akses, dan implementasi pijat oksitosin guna mendukung praktik pemberian ASI eksklusif.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Hasil yang dicapai melalui kegiatan ini adalah adanya penambahan pengetahuan manfaat pijat oksitosin bagi ibu menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Cibeureum Hilir dan ibu menyusui dapat mempraktikkan pijat oksitosin yang dapat menambah cakupan ASI eksklusif di Wilayah Kerja Puskesmas Cibeureum Hilir.

Diharapkan bidan dan tenaga kesehatan lainnya bekerja sama dengan kader senantiasa memberikan penyuluhan tentang pijat oksitosin untuk memperlancar ASI sehingga dapat menambah cakupan ASI Eksklusif.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Anggeni, U. (2021). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Post Partum (Studi Literatur) Tahun 2021. *Jurnal Kesehatan dan Pembangunan*, 11(22), 61–71.
- Asrina, A., & Idris, F. P. (2020). Pengaruh Pijat Oksitosin Pada Ibu Nifas Terhadap Pengeluaran ASI, Respon Ibu dan Keberlangsungan Pemberian ASI di Rumah Sakit Umum Daerah Kabupaten Sinjai Tahun 2019. *Jurnal Mitrasehat*, 10(1), 132–145.
- Datesfordate, A. H., Kundre, R., & Rottie, J. V. (2017). Hubungan pemberian makanan pendamping air susu ibu (Mp-ASI) dengan status gizi bayi pada usia 6-12 bulan di wilayah kerja Puskesmas Bahu Manado. *Jurnal Keperawatan*, 5(2).
- Depkes, R. I. (2013). Profil Kesehatan Indonesia 2012. *Jakarta: Departemen Kesehatan Republik Indonesia*.
- Gultom, C. E., Jasmawati, J., & Nulhakim, L. (2023). Efektivitas Pijat Oksitosin oleh Suami dan Bidan dalam Meningkatkan Kelancaran ASI pada Ibu Nifas. *PubHealth Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2(2), 79–89.

- Guyton, A. C., & Hall, J. E. (2011). *Buku ajar fisiologi kedokteran*.
- Kemenkes RI. (2019). Profil Kesehatan Indonesia 2018. *Kementerian Kesehatan*.
- Noviyana, N., Lina, P. H., Diana, S., Dwi, U., Eni, N., Fransisca, A., Lataminarni, S., Rani, H. W., Ruth, A., & Welmi, S. (2022). Efektifitas Pijat Oksitosin dalam Pengeluaran ASI. *Jurnal Ilmu Keperawatan Maternitas*, 5(1), 23–33.
- Paninsari, D., Ambarita, Y. N. M., Hutagalung, Y. S. W. S., Tumanggor, Y., & S, Y. J. V. (2022). Hubungan Pemberian Asi Eksklusif Dengan Tumbuh Kembang Bayi Di Desa Hiliamauzula Aramo Nias Selatan. (*Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*). <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:256454493>
- Saidah, H., Mu'alimah, M., & Wardaya, A. P. (2022). Efektivitas Pijat Oksitosin Dan Akupresure Pada Titik Lu1, Cv 17 Dan Si1 Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Menyusui. *Judika (Jurnal Nusantara Medika)*, 6(1), 73–83.
- WBW. (2011). *Early Initiation of Breastfeeding Can Save More Than One Million Babies Press Release*. <http://www.WBW.com>.
- WHO. (2017). *Guideline: protecting, promoting and supporting breastfeeding in facilities providing maternity and newborn services*. World Health Organization.