

**MANFAAT GERAKAN PIJAT OKSITOSIN PADA IBU HAMIL SAAT  
PROSES MEMBERIAN ASI ESKLUSIF DI USIA 0-6 BULAN  
APABILA PROSES PEMBERIAN ASI MENGALAMI  
PERMASALAHAN DI DESA MANUNGGANG JAE  
KECAMATAN PADANG SIDEMPUNAN  
TENGGARA TAHUN 2022**

**Fauziah Gusvita Syarah Harahap<sup>1</sup>, Uci Lestari<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>D3- Kebidanan, Akbid Sentral Padang Sidempunan

[vitasarah2@gmail.com](mailto:vitasarah2@gmail.com). 085370072998

<sup>2</sup>D4- Kebidanan, Universitas Nurul Hasanah Kutacane

[ucilestari0104@gmail.com](mailto:ucilestari0104@gmail.com)

**ABSTRAK**

Manfaat gerakan pijat oksitosin membantu proses pengeluaran hormon oksitosin pada ibu hamil trimester ke tiga sampai persalinan dan memberikan asi eksklusif dari 0 sampai 6 bulan sedangkan pada ibu menyusui untuk merileksasikan otot – otot tubuh ibu menyusui dengan mengurangi tingkat masalah dalam proses menyusui. Ketika ibu hamil bahagia maka hasil yang di keluarkan pada tubuh ibu juga lebih baik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengurangi terjadi permasalahan – permasalahan mengenai pemberian ASI dan norma sosial yang tidak mendukung menyusui kemudian praktik pemberian asupan bayi yang masih mengikuti cara lama , serta agresifnya promosi formula di masyarakat. Kerjasama dari berbagai pihak di masyarakat akan dapat membantu melindungi dan mendukung semua keluarga untuk menyusui. Desain pengabdian masyarakat ini menggunakan tehnik wawancara, pelaksanaan kegiatan gerakan pijat oksitosin dengan mengevaluasi hasil pelaksanaan ini sebanyak 10 ibu hamil di Desa Manunggang Jae kecamatan padang sidempunan tenggara kota padang sidempunan. Hasil pengabdian masyarakat ini menunjukkan Dari total 10 ibu hamil hasil sudah mengetahui gerakan pijat oksitosin dan manfaat dalam pijatan oksitosin. Dari hasil musyawarah dengan masyarakat telah melaksanakan kegiatan dan ibu hamil beserta ibu bapak sudah mengerti manfaat pijat oksitosin dan kepada seluruh ibu desa manunggang jae tidak ada lagi bayi yang mengalami gizi buruk dan ibu menangani masalah pemberian ASI Eksklusif dengan cara Pijat Oksitosi dengan baik. Semua tenaga kesehatan penyedia layanan kesehatan ibu dan anak harus mendapat pelatihan yang memadai mengenai konseling menyusui, kode internasional, dan konflik kepentingan. membangun jaringan yang kuat dalam sistem kesehatan yang melibatkan tenaga kesehatan komunitas dan berbagai kelompok pendukung akan membantu menciptakan dukungan menyusui bagi bayi dan keluarganya pada 1000 hari pertama. Menyusui harus dilihat dari pendekatan aspek kesehatan masyarakat, dimana pemerintahan dan seluruh pemangku kepentingan harus bekerjasama menciptakan lingkungan rama menyusui di berbagai sektor untuk melindungi dan mendukung asi.

**Kata kunci : Manfaat pijat oksitosin, ASI Eksklusif , Pemberian ASI**

**Daftar Pustaka : 3buku, 10 internet**

**ABSTRACT**

*The benefits of the oxytocin massage movement help the process of releasing the hormone oxytocin in pregnant women from the third trimester to delivery and provide exclusive breastfeeding from 0 to 6 months, while breastfeeding mothers relax the muscles of the body of breastfeeding mothers by reducing the level of problems in the breastfeeding process. When pregnant women are happy, the results released on the mother's body are also better. The purpose of this study was to reduce the problems that occur regarding breastfeeding and social norms that do not support breastfeeding, then the practice of feeding babies that still follow the old way, as well as aggressive promotion of formula in the community. Cooperation from various parties in the community will be able to help protect and support all families to breastfeed. This community service design uses interview techniques, implementing oxytocin massage activities by evaluating the results of this implementation as many as 10 pregnant women in Manunggang Jae Village, Padang Sidempuan District, Southeastern Padang Sidempuan City. The results of this community service show that from a total of 10 pregnant women the results already know the movements of oxytocin massage and the benefits of oxytocin massage. From the results of deliberation with the community, it is hoped that all mothers in the village of Manunggang jae will no longer have babies who are malnourished and mothers handle the problem of exclusive breastfeeding by means of Oxytocin massage properly. All health workers providing maternal and child health services should receive adequate training in breastfeeding counselling, international codes, and conflicts of interest. building a strong network within the health system involving community health workers and various support groups will help create breastfeeding support for infants and their families in the first 1000 days. Breastfeeding must be viewed from a public health aspect, where the government and all stakeholders must work together to create a breastfeeding-friendly environment in various sectors to protect and support breast milk.*

**Keywords:** *Benefits of oxytocin massage, exclusive breastfeeding, breastfeeding*

**Bibliography :** *3 books, 10 internet*

## 1. PENDAHULUAN

Kode internasional pemasaran produk pengganti ASI tetap relevan di masa sekarang walau dibuat 40 tahun yang lalu dalam usahanya melindungi keluarga dari promosi formula yang tidak etis. Semua Negara harus menetapkan , mengawasi dan menegakkan regulasi nasional yang bersumber pada kode internasional pemasaran produk pengganti Asi dan Resolusi – resolusi world health assembly ( WHA ). Air susu ibu (ASI) adalah cairan kehidupan terbaik yang sangat di butuhkan oleh bayi. ASI mengandung berbagai zat yang penting untuk tumbuh kembang bayi dan sesuai dengan kebutuhannya. Meski demikian, tidak semua ibu mau menyusui bayinya karena berbagai alasan. Misalnya takut gemuk, sibuk, payudara kendor, dan sebagainya. Di lain pihak, ada juga ibu yang ingin menyusui banyinya tatapi mengalami kendala. Biasanya ASI tidak mau keluar atau produksinyakurang lancar. (1)

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) membuat rekomendasi pada ibu untuk menyusui eksklusif selama 6 bulan kepada bayinya. Pemerintah Indonesia melalui kementerian kesehatan juga merekomendasi kepada ibu untuk menyusui eksklusif selama 6 bulan kepada bayinya.

ASI Eksklusif adalah ASI yang diberikan kepada bayi sejak dilahirkan selama 6 bulan, tanpa menambahkan dan/atau mengganti dengan makanan atau minuman lain, termasuk air putih, selain menyusui (kecuali obat-obatan dan vitamin atau mineral tetes; ASI perah juga diperbolehkan) menurut pendapat dr. Sienny Agustin kemudian kementerian kesehatan republic Indonesia bahwa ASI mengandung zat antibodi pembentuk kekebalan tubuh yang bisa membantu melawan bakteri dan virus. Jadi, bayi yang diberi ASI berisiko lebih

kecil untuk terserang penyakit, seperti diare, asma, alergi, infeksi telinga, infeksi saluran

pernapasan, sembelit, sindrom kematian bayi mendadak, dan meningitis. Bayi yang diberi ASI juga berisiko lebih rendah untuk mengalami obesitas dan diabetes tipe 2 di kemudian hari, daripada bayi yang tidak diberikan ASI eksklusif . kemudian juga memberikan manfaat pada ibu.

Sebuah review dari studi di 30 negara menyatakan bahwa risiko kanker payudara dapat berkurang 4,3% setiap 12 bulan menyusui. Menurut WHO, diperkirakan bahwa pemberian ASI dapat mencegah 20.000 kematian ibu akibat kanker payudara setiap tahunnya. Salah satu pemicu kanker payudara adalah kurangnya pemberian ASI eksklusif untuk bayJumlah wanita menyusui di indonesia sebesar 96%, tetapi 42% bayi umur 6 bulan yang mendapat ASI eksklusif dan sebanyak 55% anak umur 2 tahun yang masih diberi ASI.2 Dalam proses menyusui, bayi akan menyentuh puting payudara ibu. Kemudian, sel saraf di payudara akan mengirimkan sinyal ke otak untuk melepaskan oksitosin.

Ketika jumlahnya meningkat, hormon ini menyebabkan kelenjar di payudara dan saluran ASI berkontraksi, dan menyalurkan ASI melalui puting payudara. Anda harus ingat bahwa oksitosin hanya membantu melepaskan ASI dari dalam tubuh. Hormon ini tidak bisa memengaruhi jumlah ASI yang diproduksi di dalam tubuh. Sebab, produksi ASI di dalam tubuh dipengaruhi oleh hormon prolactin. ( 2) Di

Indonesia mayoritas ibu juga menginginkan untuk dapat menyusui bayinya sebaik mungkin. Akan tetapi hal ini belum dapat terwujud karena adanya regulasi – regulasi perlindungan menyusui yang belum di taati serta maraknya promosi produksi pengganti ASI . Ini disebabkan karena belum diadopsinya keseluruhan kode Internasional serta belum ditegakkannya peraturan – peraturan dan

sanksi di Indonesia terkait perlindungan menyusui.

Organisasi Aimi ( Asosiasi Ibu Menyusui Indonesia ) dari daerah Sumatra Utara mengatakan bahwa bayi dibulan – bulan awal kehidupan dan risiko terkait praktik pemberian ASI yang tidak perlu dan tidak tetap, maka produk pengganti ASI memerlukan perlakuan Khusus, yang membuat praktik pemasaran yang bisa dilakukan diproduk lain tidak sesuai untuk produk – produk ini. Oleh karena itu di harapkan kepada ibu – ibu hamil untuk terus berusaha meningkatkan kualitas pengetahuan dalam pemberian asi dengan adanya masalah

– masalah yang terjadi ketika memberikan ASI bisa menyelesaikan dari hasil pengetahuan yang sudah di dapat oleh ibu melalui pengabdian masyarakat. (3) Seperti

yang kita ketahui, menyusui merupakan tugas seorang ibu yang mungkin terasa sulit di awal namun begitu bernilai bagi kesehatan bayi. Aktivitas menyusui juga akan mempererat ikatan kasih sayang antara ibu dan anak. Tak heran jika ada ibu yang merasa kangen dengan masa-masa menyusui.

Pijat oksitosin merupakan teknik relaksasi yang dilakukan dengan cara memijat bagian punggung ibu yang baru melahirkan dan juga menyusui. Pijatan ini sulit untuk dilakukan sendirian, Ibu hamil perlu mengajak pasangan untuk membantu melakukannya. Melakukan pijatan lembut di area punggung ini mampu memicu pengeluaran hormon oksitosin, sebuah hormon yang diperlukan untuk memproduksi ASI. Hormon yang diproduksi di salah satu bagian otak yaitu hipotalamus ini akan bereaksi ketika mendapat sentuhan. Pijat

oksitosin merupakan pijatan yang dapat membantu menceetus produksi hormon oksitosin. Oksitosin merupakan hormon penting dalam menyusui

## **2. METODE PELAKSANAAN**

### **2.1 Khalayak Sasaran**

Khalayak sasaran untuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah masyarakat di desa Manunggang jae, kecamatan padang sidempuan tenggara, kota padang sidempuan Masyarakat yang diundang dalam kegiatan ini sesuai dengan kegiatan musyawarah mufakat desa dengan judul manfaat gerakan pijat oksitosin adalah ibu rumah tangga, wanita muda dan pria di Desa manunggang jae kecamatan padang sidempuan tenggara kota padang sidempuan dengan total ibu hamil 10 dan yang hadir 30 orang Dalam mengatasi permasalahan yang terjadi pada masyarakat sebagaimana yang telah diuraikan sebelumnya, maka dalam musyawara masyarakat ini ditawarkan beberapa metoda pendekatan yang dapat membantu dalam menyelesaikan masalah yang ada yaitu dengan melakukan

Metode wawancara, mendata dan pelaksanaan pijat oksitosin kepada ibu yang sedang hamil trimester ke 3 di Desa manunggang jae kecamatan padang sidempuan tenggara kota padang sidempuan, agar sejahtera dan bahagia

### **2.2 Tahapan kegiatan**

Kegiatan Pelaksanaan Pengabdian masyarakat terbagi menjadi tiga tahap, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan tahap evaluasi. Berikut adalah rincian tiap tahapan yang akan dilaksanakan:

#### **1. Tahap Persiapan**

a. Penyusunan program kegiatan yaitu wawancara Seluruh ibu hamil yang trimester ke 3 untuk ikut serta dalam kegiatan yang dilaksanakan di desa manunggang jae kecamatan padang sidempuan

tenggara. Penyusunan tempat di rumah kepala desa dan mempersiapkan metode gerakan dengan videomeliputi teknik pendampingan, penanganan

dan penjelasan berkesinambungan, persiapan sarana dan prasarana kegiatan. Persiapan ini meliputi penyediaan sarana dan prasarana tempat pelatihan dan penyuluhan. Koordinasi lapangan. Koordinasi lapangan akan dilakukan oleh Tim..

## 2. Tahap Pelaksanaan

### Sosialisasi Gerakan Pijat Oksitosin

Sosialisasi yang kedua bertujuan untuk menjelaskan lebih rinci tentang tujuan dan manfaat gerakan pijat oksitosin serta memberikan penjelasan materi penatalaksanaan gerakan pijat oksitosin. Sosialisasi ini dipermudah dengan menampilkan video kegiatan dan di pandu oleh tim kelompok.

Kegiatan ini dihadiri oleh Ibu Kepala desa, Tim Pengabdian kepada Masyarakat Akademi kebidanan sentral padang sidempuan dan kelompok PKK dan Kader yang akan mengikuti kegiatan.

Kegiatan ini adalah tindak lanjut dari pada kegiatan sosialisasi yang telah dilaksanakan. Kegiatan ini melalui metode praktek langsung dilapangan. seluruh ibu muda dan bapak- bapak muda yang telah diberikan teori yang ada pada video kemudian langsung melakukan praktek gerakan pijat oksitosin. Kegiatan ini akan dibimbing oleh instruktur yaitu dosen yang telah terlatih melaksanakan gerakan pijat oksitosin. Kegiatan ini diharapkan dapat dilakukan secara komprehensif dan kontinyu guna memastikan bahwa masyarakat benar-benar paham dan menguasai pijat oksitosin secara mandiri dan kelompok ini merupakan kelompok induk/ inti yang kemudian akan melakukan pengkaderan

diwilayahnya masing masing.

## 2.3. Jadwal Kegiatan

No	Kegiatan	Mar	Apr	Mei	Juni	Juli	Agu
1	Pengajuan Proposal dan revisi						
2.	Surevi Lapangan						
3.	Persiapan Pelaksanaan kegiatan						
4.	Pelaksanaan kegiatan						
5.	Evaluasi Kegiatan						
6.	Pembuatan Laporan						

## 3. Tahap Evaluasi

Tahap Evaluasi dilakukan secara intensif oleh tim pelaksana setiap kegiatan 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 tolok ukur yang digunakan untuk menyatakan keberhasilan dari kegiatan yang dilakukan. Memberikan bimbingan kepada ibu2 hamil dan ibu muda agar tetap terus menerapkan gerakan pijat oksitosin secara konsisten dan memaksimalkan manfaat gerakan pijat oksitosin yang sudah ada untuk meningkatkan kesehatan dan kepedulian pada kelompok kemudian mendukung program pemerintah dalam meningkatkan angka harapan hidup.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 3.1. HASIL

Menurut hasil dari pendapat ketua pelaksana dan tim dalam pengabdian masyarakat bahwa sangat baik dilaksanakan kegiatan pijat oksitosin pada ibu hamil di desa

manunggal jae kecamatan padang sidempuan tenggara dalam proses pencegahan gizi buruk pada bayi dan balita di masa akan datang. diharapkan dengan adanya kegiatan dalam penatalaksanaan dalam manfaat gerakan pijat oksitosin pada ibu hamil trimester ketiga meningkatkan pemenuhan kebutuhan dalam menyelesaikan masalah menyusui. Hormon Prolaktin berperan dalam produksi menjadi lebih sempurna untuk pemberian ASI di tingkat alveoli. Maka dijelaskan dari hasil yang telah di laksanakan kegiatan ini bahwa 10 ibu hamil mengerti gerakan pijat oksitosin dan manfaat pemijatan oksitosin itu sudah di jelaskan oleh tim yaitu Makin sering bayi menyusu maka makin banyak pula produksi ASI. Hisapan bayi akan merangsang puting susu dan payudara, karena ujung-ujung saraf sensoris yang berfungsi sebagai reseptor mekanik. Faktor pemacu sekresi prolaktin akan merangsang hipofise anterior sehingga keluar prolaktin. Hormon ini merangsang sel-sel alveoli untuk mengambil protein, gula dan lemak dari darah ibu. Semua bahan tersebut adalah bahan utama dalam pembuatan air susu.

Menurut pendapat dari penelitian armini bahwa pemanfaatan gerakan pijat oksitosin adalah Pengeluaran ASI merupakan suatu interaksi yang sangat kompleks antara rangsangan mekanik, saraf, dan bermacam-macam hormone. Memberikan ASI bermanfaat untuk ibu di segala aspek kehidupannya. Dengan memberikan ASI membantu ibu mempercepat pengembalian uterus setelah melahirkan sehingga mengurangi pendarahan. Membantu menurunkan berat badan selama hamil sehingga ibu bisa kembali memiliki berat badan yang ideal, mempermudah ibu dalam

kesehariannya karena bisa diberikan kapan saja dan dimana saja. Pemberian ASI secara eksklusif dapat berfungsi sebagai kontrasepsi karena isapan bayi merangsang hormon prolaktin yang menghambat terjadinya ovulasi sehingga menunda kesuburan. Kedekatan ibu dan bayi pun tetap terjalin sehingga ibu akan merasa bangga dan bahagia bisa menyusui bayinya.

### **3.2. PEMBAHASAN**

Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Pengeluaran ASI. Berbagai faktor yang dapat mempengaruhi proses laktasi adalah makanan, ketenangan jiwa dan pikiran, dukungan suami dan keluarga, penggunaan alat kontrasepsi, perawatan payudara, anatomis dan fisiologis payudara, pola istirahat, faktor isapan anak dan frekuensi penyusuan, berat badab lahir bayi, umur kehamilan saat melahirkan, menghirup asap rokok/polusi dan mengkonsumsi alkohol, usia ibu dan paritas.

## **4. KESIMPULAN DAN SARAN**

### **4.1. KESIMPULAN**

- a. Untuk tetap memberikan ASI eksklusif pada bayi baru lahir dari 0-6 bulan atau 1000 hari pertama kehidupan dan ketika mengalami masalah dalam menyusui ibu dan bapak sudah dapat penyelesaian dengan gerakan pijat oksitosin.
- b. Memberikan motivasi kepada masyarakat terutama ibu hamil dan ibu – ibu muda dalam meningkatkan kepedulian terhadap gizi anak.
- c. Kemampuan dan keberhasilan masyarakat dalam melakukan pengkaderan pada posiandu ibu hamil pada kecamatan yang belum memiliki pemahaman dalam pemanfaatan gerakan pijat oksitosin.
- d. Kemampuan dan keberhasilan masyarakat dalam menerapkan manfaat gerakan pijat oksitosin.
- e. Kemampuan dalam melakukan kegiatan gerakan pijat oksitosin Standar kebidanan yang dibuat secara berkelanjutan.

### **4.2. SARAN**

Di Harapkan kepada seluruh desa manunggang jae yaitu ibu hamil maupun ibu muda untuk tetap menjalankan kegiatan pemanfaatan gerakan pijat oksitosin untuk meningkatkan kualitas ibu dan bayi. apabila mengalami kendala sudah dapat mengatasi permasalahan dengan pemanfaatan gerakan pijat oksitosin dengan benar.

#### 4. REFERENSI

Aimi sumut., ( 2022 )., “*Mendukung dan mengedukasi berperan lebih untuk menyusui*”

Dewita, Emilda AS, Nonong Hanis. ( 2021 )  
.,*edukasi pemanfaatan pijat oksitosin pada ibu nifas trimester ke tiga sebagai upaya realisasi saat masa nifas. jurnal pengabdian masyarakat.*  
<https://digilib.stikesicme-jbg.ac.id/ojs/index.php/jam/article/view/937/645>

Armini NW, Marhaeni GA, Sriasih GK, 2020  
dalam jurnal  
“<https://cimsa.fk.ugm.ac.id/2020/10/30/manfaat-menyusui-bagi-ibu/>”

Yiyin, Edi Sukamto, and Satriani. 2018.  
“*Pengaruh Pijat Oksitosin terhadap Pengeluaran ASI Pada Ibu Post Partum Di RSIA Aisyiyah Samarinda.*” Poltekkes Kaltim

D. Sofia, ( 2017 ).“*Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Proses Involusi Uterus The Effect Of Oxytocin Massage To Involution Uterine Process,*” J. Oksitosin Kebidanan,

Dewita M.Nasir, Emilda AS, Nonong Hanis .,  
( 2021 ) dalam jurnal

<https://www.haibunda.com/kehamilan/2018/04/09/161804-49-17596/ini-yang-perlu-diketahui-tentang-pijat-untuk-ibu-hamil>

Rahayu, Rizka Yulianti, and Sari Sudarmiati.

2012. “*Pengetahuan Ibu Primipara Tentang Faktor - Faktor Yang Dapat Mempengaruhi Produksi ASI.*” 1: 108-15

Notoatmodjo, Soekidjoe. 2003. *Pendidikan Dan Perilaku Kesehatan.* Jakarta: Rineka Cipta.

dr. Sienny Agustin ( 2021 ),. dalam jurnal  
<https://promkes.kemkes.go.id/manfaat-asi- eksklusif- untuk-ibu-dan-bayi>

[Riska Herliafifah](#) ,.2021 dalam  
jurnal<https://hellosehat.com/parenting/bayi/menyusui/pijat-oksitosin/>

## 5. DOKUMENTASI KEGIATAN

