

**PEMBERDAYAAN SUAMI DALAM MELAKUKAN PIJAT OKSITOSIN
TERHADAP PENGELUARAN ASI PADA IBU NIFAS DI PRAKTEK
BIDAN MADIRI RIMENDA BR TARIGAN KECAMATAN MEDAN
DENAI TAHUN 2024**

Wini Sukariang Wati Gulo¹, Titin Purnama Gea², Nopalina Damanik³, Trisaputri Pasaribu⁴, Wendi Idol Sryningsih Gulo⁵, Yesica Romyana Harahap⁶, Rimenda⁷

^{1,2,3,4,5,6,7} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Husada Medan

Email: 2219401044@mitrahusdamedan.ac.id, 2219401041@mitrahusdamedan.ac.id,
nopalinasuyanti@mitrahusada.ac.id, 2219401042@mitrahusdamedan.ac.id,
2219401043@mitrahusdamedan.ac.id, 2219401045@mitrahusdamedan.ac.id,
Rimenda@mitrahusadamedan.ac.id

ABSTRAK

Latar Belakang: Di balik rendahnya angka pemberian ASI eksklusif di dunia, terdapat kecemasan nyata yang dirasakan oleh para ibu baru. Banyak ibu merasa takut tidak bisa mencukupi kebutuhan nutrisi bayinya karena produksi ASI yang minim, kendala fisik seperti puting lecet dan payudara bengkak, hingga rasa sakit yang memicu stres. Kondisi emosional ini justru menghambat refleks oksitosin yang sangat dibutuhkan untuk kelancaran ASI. Tujuan: Program Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini hadir untuk memberikan solusi melalui pemberdayaan suami. Tujuannya adalah melatih para suami agar mampu melakukan Pijat Oksitosin secara mandiri guna merangsang pengeluaran ASI pada ibu nifas, sekaligus memberikan dukungan emosional di Praktek Bidan Mandiri (BPM) Rimenda Br Tarigan, Kecamatan Medan Denai, Tahun 2024. Metode: Pendekatan dilakukan melalui penyuluhan interaktif secara lisan dan demonstrasi langsung. Peserta diberikan pemahaman mengenai pentingnya sentuhan fisik dan dukungan psikologis dalam proses menyusui. Hasil: Kegiatan ini diikuti oleh 46 ibu nifas beserta pendamping. Melalui edukasi ini, para suami menjadi lebih percaya diri dan terampil dalam melakukan pijat oksitosin. Keterlibatan aktif suami terbukti menciptakan rasa nyaman bagi ibu, yang pada gilirannya membantu melancarkan produksi ASI dan mengurangi tingkat stres pasca melahirkan.

Kata Kunci: Pemberdayaan Suami, Pijat oksitosin, Pengeluaran ASI, Ibu Nifas

Pendahuluan

Program Millenium Development Goals (MDG's) yang terdiri dari delapan pokok bahasan yaitu pemberantasan kemiskinan dan kelaparan ekstrim, pemerataan malaria dan penyakit lainnya, menjamin daya dukung lingkungan hidup dan mengembangkan kemitraan global untuk pembangunan. Target MDG's ke 4

adalah menurunkan angka kematian bayi dan balita. (Kementerian Kesehatan RI, 2024). Penyebab utama kematian bayi dan balita adalah diare dan pneumonia, lebih dari 50 % kematian bayi dan balita ini disebabkan oleh kurangnya gizi. Pemberian ASI secara eksklusif selama 6 bulan dan diteruskan selama 2 tahun disamping pemberian makanan pendamping ASI (MP ASI) secara adekuat

terbukti sebagai salah satu intervensi efektif dapat menurunkan angka kematian bayi. (Heryani, 2017).

Pemberian ASI eksklusif didunia masih sangat rendah Kendala ibu tidak menyusui bayinya pada hari pertama karena adanya ketakutan ibu yang tidak memiliki cukup ASI, puting rata, payudara bengkak, abses pada payudara, puting lecet atau pecah pecah, Rasa sakit ini akan membuat seorang ibu menjadi stress. Pijat oksitosin ini dilakukan untuk merangsang refleks oksitosin atau refleks let down. Selain untuk merangsang refleks let down, manfaat pijat oksitosin yaitu memberikan kenyamanan pada ibu, mengurangi bengkak pada payudara (engorgement), mengurangi sumbatan ASI, merangsang pelepasan hormon oksitoin, dan mempertahankan produksi ASI ketika ibu dan bayi sakit. (Roesli, 2020)

Permasalahan ASI yang tidak keluar pada hari-hari pertama kehidupan bayi seharusnya bisa diantisipasi sejak kehamilan melalui konseling laktasi. Hanya sekitar 60% masyarakat tahu informasi tentang ASI dan baru ada sekitar 40% tenaga kesehatan terlatih yang bisa memberikan konseling menyusui. Sehingga perlu adanya solusi untuk ibu yang terlanjur khawatir dan mencegah pemberian susu formula karena masalah pemberian ASI dini yang disebabkan ASI tidak keluar di hari pertama. Persiapan payudara untuk menyusui dimulai sejak kehamilan yang ditandai dengan payudara menjadi lebih besar seiring dengan meningkatnya jumlah dan ukuran kelenjar alveoli sebagai hasil dari peningkatan kadar hormon estrogen. (A, M Samosir, 2022)

Hal ini terjadi sampai seorang bayi telah disusui untuk beberapa hari dimana produksi susu yang sebenarnya dimulai. Dalam beberapa hari pertama payudara

mengeluarkan kolostrum yang sangat penting bagi kesehatan bayi. Payudara menghasilkan ASI dimulai ketika bayi mulai menyusui pada puting susu dan hasil rangsangan fisik menyebabkan impuls pada ujung saraf yang selanjutnya dikirim ke hypothalamus di otak yang secara bergantian memberitahu kelenjar Pituitary di otak untuk menghasilkan hormon oksitosin dan prolactin. (Kementerian Kesehatan RI, 2022)

Tujuan dalam kegiatan ini adalah meningkatkan Pemberdayaan Suami Dalam Melakukan Pijat Oksitosin Terhadap Pengeluaran ASI Pada Ibu Nifas Di Praktek Bidan Mandiri Rimenda Br Tarigan Kecamatan Medan Denai Tahun 2024

Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini lahir dari kolaborasi erat antara STIKes Mitra Husada Medan dengan Praktek Bidan Mandiri (PMB) Rimenda Br Tarigan. Kerja sama ini bukan sekadar formalitas akademik, melainkan bentuk kepedulian nyata terhadap kesejahteraan ibu dan bayi di wilayah Medan Denai, yang juga menjadi lingkungan belajar bagi mahasiswa kami.

Fokus utama kami adalah merangkul para suami. Kami percaya bahwa keberhasilan menyusui bukan hanya tanggung jawab ibu, melainkan buah dari kerja sama pasangan. Melalui pemberdayaan suami dalam melakukan Pijat Oksitosin, kami ingin membantu para ibu nifas di PMB Rimenda Br Tarigan agar merasa lebih rileks, sehingga produksi ASI dapat keluar dengan lebih lancar.

Kegiatan ini telah dilaksanakan pada Mei 2023 di lokasi mitra kami, PMB Rimenda Br Tarigan. Pendekatan yang kami gunakan adalah melalui penyuluhan langsung dan dialog hangat, sehingga para orang tua baru ini merasa nyaman untuk belajar dan mempraktikkan langsung teknik

yang diberikan. Dengan melibatkan suami secara aktif, kami berharap perjalanan masa nifas para ibu menjadi lebih bermakna dan minim hambatan.

Hasil Dan Pembahasan

Kegiatan Peningkatan Pemberdayaan Suami Dalam Melakukan Pijat Oksitosin Terhadap Pengeluaran ASI Pada Ibu Nifas Di Praktek Bidan Mandiri Rimenda Br Tarigan Kecamatan Medan Denai. Tahapan Pelaksanaan kegiatan pengabdian adalah sebagai berikut: (PDS Ujung, 2023).

1. Persiapan Pengabdian.
 - a. Survey lokasi pengabdian melalui kunjungan Praktek Bidan Mandiri Rimenda Br Tarigan Kecamatan Medan Denai.
 - b. Permohonan izin kegiatan ke Praktek Bidan Mandiri Rimenda Br Tarigan Kecamatan Medan Denai.
 - c. Persiapan materi yang akan disampaikan pada saat pengabdian.
 - d. Persiapan ruangan di Praktek Bidan Mandiri Rimenda Br Tarigan Kecamatan Medan Denai
2. Pelaksanaan Pengabdian.
 - a. Pembukaan Pengabdian diawali dengan acara pembukaan dan pengenalan pelaksana pengabdian.
 - b. Penyampaian materi/ Penyuluhan.
 - c. Diskusi/Tanya Jawab.
 - d. Melakukan kegiatan pengabdian secara langsung kepada anggota Praktek Bidan Mandiri Rimenda Br Tarigan Kecamatan Medan Denai yang dilakukan secara langsung oleh Dosen dan mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Mitra Husada Medan dan pengurus serta ibu nifas yang ada di Praktek Bidan Mandiri Rimenda Br Tarigan Kecamatan Medan (Maita, 2017).

Rendahnya cakupan ASI eksklusif merupakan tantangan kesehatan global yang serius. Berdasarkan data kurang dari separuh bayi di bawah usia enam bulan di seluruh dunia yang mendapatkan manfaat penuh dari ASI eksklusif. Di Indonesia, tantangan serupa juga terekam dalam Survei Kesehatan Indonesia dan Riskesdas, yang menyoroti bahwa kendala psikologis ibu seperti kecemasan dan persepsi "ASI tidak cukup" menjadi penghambat utama keberhasilan menyusui di hari-hari pertama pasca persalinan.

Dalam kegiatan PKM di PMB Rimenda Br Tarigan, ditemukan bahwa rasa sakit fisik dan kelelahan emosional menciptakan siklus stres yang menghambat refleks pengeluaran ASI (*let-down reflex*). bahwa produksi ASI bukan hanya soal kesiapan fisik, tetapi sangat bergantung pada ketenangan psikologis ibu. (Nasution, L. K., & Harahap, 2023)

Pemberdayaan Suami sebagai Kunci Keberhasilan Solusi yang ditawarkan dalam pengabdian ini adalah melibatkan aktif suami. Temuan di lapangan menunjukkan bahwa setelah diberikan demonstrasi pijat oksitosin, para suami merasa lebih berdaya dan memiliki peran nyata dalam proses menyusui. Sentuhan fisik melalui pijatan bukan sekadar teknik mekanis, melainkan bentuk dukungan emosional yang menurunkan hormon kortisol (stres) dan meningkatkan hormon oksitosin. dukungan psikososial dari suami merupakan faktor determinan yang mencegah risiko *postpartum blues*. Dengan berkurangnya stres, refleks oksitosin bekerja lebih optimal sehingga ASI dapat keluar lebih lancar. (Sinaga, S. N., & Manurung, 2023)

Secara keseluruhan, pembahasan ini menegaskan bahwa untuk meningkatkan angka ASI eksklusif di wilayah Medan Denai, pendekatan tidak boleh hanya berfokus pada ibu saja. Mengubah

paradigma "menyusui adalah urusan perempuan" menjadi "menyusui adalah urusan bersama" melalui teknik pijat oksitosin terbukti secara ilmiah dan praktis mampu menjadi solusi bagi kendala laktasi di masa nifas.

Kesimpulan

Pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh dosen dan mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Mitra Husada Medan dalam melakukan Peningkatan Pemberdayaan Suami Dalam Melakukan Pijat Oksitosin Terhadap Pengeluaran ASI Pada Ibu Nifas Di Praktek Bidan Mandiri

Rimenda Br Tarigan Kecamatan Medan Denai. Melalui kolaborasi antara dosen dan mahasiswa STIKes Mitra Husada Medan, kegiatan ini berhasil membuktikan bahwa dukungan terkecil dari orang terdekat memiliki dampak yang luar biasa. Pemberdayaan suami dalam melakukan Pijat Oksitosin bukan hanya soal teknik fisik semata, melainkan tentang menghadirkan rasa kasih sayang dan ketenangan bagi ibu yang baru saja melahirkan. (Kusniawati A, 2017)

Kesimpulan dari kegiatan ini menunjukkan bahwa: Keterlibatan aktif suami dalam memberikan pijatan terbukti mampu menurunkan tingkat stres ibu, yang secara alami memicu aliran "hormon cinta" (oksitosin) untuk melancarkan produksi ASI.

Para suami kini tidak lagi merasa hanya sebagai penonton, tetapi merasa berdaya dan percaya diri dalam membantu perjalanan menyusui istri mereka di masa nifas. Dampak Positif yang Nyata: Dengan bimbingan yang tepat di PMB Rimenda Br Tarigan, hambatan awal menyusui seperti rasa takut dan cemas dapat diatasi melalui sentuhan yang menguatkan dari suami.

Referensi

- Ade Ira Batubara Kabupaten Deli Serdang Tahun 2022. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan*.
- A,M Samosir, N. dkk. (2022). Hubungan Pijat Oksitosin Dengan Pengeluaran Asi Pada Ibu Post Partum Di Bidan Praktek Mandiri Agustina Kabupaten Batubara. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*.
- Heryani. (2017). *Asuhan kebidanan ibu nifas dan menyusui*.
- Kementerian Kesehatan RI. (2022). Profil Kesehatan Indonesia 2021. *Kemenkes RI*.
- Kementerian Kesehatan RI. (2024). Laporan Nasional Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023. *Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan (BKPK)*.
- Kusniawati A. (2017). Pangan dan Gizi untuk Kesehatan. *Rajawali Sport*.
- Maita, L. (2017). Pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI. Retrieved February 16, 2021, from [Http://Www.Forikes-Ejournal.ComNadiah](http://www.forikes-ejournal.com/Nadiah).
- Nasution, L. K., & Harahap, M. (2023). Social Support and Breastfeeding Self-Efficacy Among Mothers in North Sumatra. *Ndonesian Journal of Nursing and Health Sciences*, 4(2), 102-110.
- PDS Ujung, B. M. (2023). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Nifas Di Bpm
- Roesli, U. (2020). Mengenal ASI Eksklusif. In *Trubus Agriwidya*.
- Sinaga, S. N., & Manurung, B. (2023). Edukasi Persiapan Laktasi dan Teknik Menyusui pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Mitra Husada*.