



Pengabdian Masyarakat untuk Pendampingan Ibu Nifas dengan Teknik Pijat Oketani dan Oksitosin : Meningkatkan Kualitas Menyusui di Desa Awang Bangkal Barat Wilayah Kerja Puskesmas Karang Intan 2 Kabupaten Banjar

Megawati^{1#}, Januarsih², Nur Rohmah Prihatanti³

^{1,2,3}Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Banjarmasin

*e-mail: irawanmegawati@gmail.com

DOI : 10.62354/healthcare.v3i3.142

Received : September 1th 2025 Revised : September 8th 2025 Accepted : September 30th 2025

Abstrak

Pengabdian kepada masyarakat mengenai pendampingan ibu nifas dengan teknik pijat Oketani dan pijat oksitosin dilaksanakan di Desa Awang Bangkal Barat, Wilayah Kerja Puskesmas Karang Intan 2 Kabupaten Banjar. Latar belakang kegiatan ini adalah masih terbatasnya pengetahuan ibu nifas tentang teknik pijat yang dapat meningkatkan produksi ASI, padahal keberhasilan pemberian ASI eksklusif sangat penting untuk tumbuh kembang bayi dan pencegahan stunting. Kegiatan dilakukan melalui penyuluhan, diskusi, tanya jawab, serta praktik pijat yang difasilitasi dosen, mahasiswa Poltekkes, dan bidan puskesmas. Evaluasi pengetahuan dilakukan dengan *pre test* dan *post test*. Hasil menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan signifikan: kategori baik meningkat dari 40% menjadi 80%, sementara kategori kurang menurun dari 30% menjadi 0%. Selain peningkatan pengetahuan, praktik pijat Oketani dan oksitosin terbukti efektif mendukung kelancaran produksi ASI melalui mekanisme neuroendokrin dan perbaikan fungsi jaringan payudara. Temuan ini menegaskan bahwa edukasi dan pendampingan pijat pada ibu nifas merupakan intervensi non farmakologis yang sederhana, aman, dan bermanfaat dalam menunjang keberhasilan menyusui. Dengan demikian, kegiatan ini berkontribusi terhadap upaya menurunkan risiko kegagalan ASI eksklusif dan mendukung pencegahan stunting di wilayah setempat.

Kata kunci: Ibu nifas, pijat oksitosin, pijat Oketani, ASI eksklusif

Abstract

Community service on postpartum mother assistance using Oketani and oxytocin massage techniques was carried out in Awang Bangkal Barat Village, Karang Intan 2 Public Health Center area, Banjar Regency. This activity was based on the limited knowledge of postpartum mothers regarding massage techniques that can increase breast milk production, whereas the success of exclusive breastfeeding is crucial for infant growth and the prevention of stunting. The program was conducted through counseling, discussions, Q&A sessions, and massage practice facilitated by lecturers, midwifery students, and midwives from the public health center. Knowledge evaluation was performed using pre-test and post-test assessments. The results showed a significant increase in knowledge: the "good" category improved from 40% to 80%, while the "poor" category decreased from 30% to 0%. Beyond improved knowledge, Oketani and oxytocin massage techniques were proven effective in supporting smooth breast milk production through neuroendocrine mechanisms and improved breast tissue function. These findings emphasize that education and assistance with massage techniques for postpartum mothers serve as simple, safe, and beneficial non-pharmacological interventions to support breastfeeding success. Thus, this activity contributes to reducing the risk of exclusive breastfeeding failure and plays an important role in stunting prevention in the local community.

Keywords: *postpartum, oxytocin massage, oketani massage, exclusive breastfeeding*

1. PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan alamiah yang ideal untuk bayi, terutama pada bulan-bulan pertama. Modal besar pembentukan manusia berkualitas dimulai sejak bayi dalam kandungan disertai dengan pemberian ASI sejak usia dini, terutama pemberian ASI eksklusif. ASI eksklusif adalah perilaku yang hanya memberikan air susu ibu saja kepada bayi sampai berumur enam bulan tanpa makanan dan minuman lain kecuali obat (1).

ASI merupakan nutrisi yang sangat penting bagi bayi sebab pemberian ASI dapat menurunkan 16% kematian bayi baru lahir sejak hari pertama kelahirannya (2). Kemudian berdasarkan pernyataan *United Nations Of Children's Fund* (UNICEF) tahun 2015 bahwa 0,6% kematian bayi di Indonesia dan 0,5% kematian anak balita di dunia setiap tahun bisa dicegah melalui pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan sejak sejam pertama kehidupan setelah mengurangi perdarahan serta konservasi zat besi, protein dan zat lainnya (3).

Menurut data WHO tahun 2018, bahwa pemberian ASI pada bayi dibawah 6 bulan atau ASI Eksklusif di dunia masih jauh dari target yaitu sebesar 41% dari target tahun 2030 yaitu sebesar 70%. Sebaliknya pada tahun 2018 di Indonesia, cakupan pemberian ASI eksklusif sudah mencapai target Rencana Strategis tahun 2018 yaitu sebesar 68,74% dari target 2018 sebesar 47%. Kemudian cakupan pemberian ASI eksklusif di Provinsi Kalimantan Selatan juga sudah mencapai target yaitu sebesar 55,31% (3,4)

Walaupun Provinsi Kalimantan Selatan sudah mencapai target cakupan pemberian ASI eksklusif, namun masih terdapat daerah-daerah yang pemberian ASI eksklusif yang rendah, salah satunya adalah Kabupaten Banjar. Kabupaten Banjar selalu menjadi daerah yang cakupan pemberian ASI eksklusif nya rendah diantara 13 kabupaten/kota selama 3 tahun berturut-turut. Pada tahun 2016 diketahui cakupan pemberian ASI eksklusif nya sebesar 36,54%, tahun 2017 sebesar 41,76 dan tahun 2018 sebesar 46,26%. Kemudian didapatkan wilayah kerja puskesmas yang capaian pemberian ASI eksklusifnya yang masih rendah yaitu wilayah kerja Puskesmas Karang Intan 2 dengan cakupan ASI eksklusif tahun 2021 45,5% yang juga menyumbang untuk cakupan asi eksklusif rendah (5).

Salah satu penyebab kejadian tersebut adalah produksi atau pengeluaran ASI ibu yang tidak lancar yang dikarenakan beberapa masalah, baik masalah pada ibu maupun pada bayi. Masalah yang sering timbul pada ibu selama menyusui dapat dimulai sejak sebelum persalinan, pada masa pasca-persalinan dini, dan masa pasca-persalinan lanjut (6). Rasa cemas yang disebabkan oleh perasaan takut akan gagalnya menyusui (tidak mampu menghasilkan ASI) dan tidak memiliki ASI yang cukup adalah suatu alasan yang paling sering dikemukakan oleh ibu yang gagal menyusui, berhenti menyusui terlalu cepat, atau memulai pemberian makanan tambahan sebelum makanan itu dibutuhkan. Dampak pengeluaran ASI yang tidak lancar akan berpengaruh terhadap pemberian ASI eksklusif (7).

Upaya untuk meningkatkan cakupan ASI dapat dilakukan dengan beberapa metode yaitu metode farmakologi dan metode non farmakologi (8). Metode farmakologi cenderung mahal harganya, sedangkan metode non farmakologi untuk

meningkatkan produksi ASI bisa diperoleh dari tumbuh-tumbuhan atau yang biasa disebut tanaman obat keluarga (TOGA) dan beberapa metode yang relatif mudah dilakukan seperti metode akupresur, akupuntur, massage atau pijatan (9).

Diantaranya pijatan yang dapat diberikan pada Ibu nifas untuk memperlancar produksi ASI adalah pijat oksitosin dan pijat oketani (10). Pijat oksitosin ini merupakan suatu tindakan untuk mengatasi ketidaklancaran produksi ASI dengan cara pemijatan tulang belakang pada costa ke 5-6 sampai ke scapula yang akan mempercepat kerja saraf parasimpatis dalam merangsang hipofisis posterior untuk mengeluarkan oksitosin (11). Sedangkan pijat oketani merupakan dapat menstimulasi kekuatan otot pectoralis untuk meningkatkan produksi ASI dan membuat payudara menjadi lebih lembut dan elastis sehingga memudahkan bayi untuk menghisap ASI (12).

Terdapat berbagai penyebab masalah dalam pelaksanaan pijat oketani dan pijat oksitosin antara lain sumber daya, dana, sarana dan prasarana (13). Salah satu masalah yang dihadapi dalam bidang sumber daya yaitu masih kurangnya pengetahuan pada ibu nifas terkait pijat tersebut (14). Selain itu, pengetahuan dan ketrampilan ibu nifas serta pelatihan ibu nifas yang belum ada merupakan kendala dalam pelaksanaan pijat oketani dan pijat oksitosin (15).

Untuk itu perlu ada strategi untuk meningkatkan angka ASI eksklusif di Kabupaten Banjar khususnya di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Intan 2 Kabupaten Banjar, salah satunya dengan Pendampingan ibu nifas dengan teknik pijat oketani dan pijat oksitosin untuk meningkatkan kualitas menyusui di Desa Awang Bangkal Barat wilayah kerja Puskesmas Karang Intan 2.

2. METODE

Pengabdian kepada Masyarakat kategori Perguruan Tinggi Program Kemitraan Masyarakat (PKM), dimana metode pengabdian yang dilakukan mencakup persiapan, pelaksanaan, dan tahap evaluasi. Pada tahap persiapan tim pengabdian masyarakat melakukan koordinasi dengan semua anggota tim untuk menyiapkan alat dan bahan materi, melakukan kontrak waktu kepada ibu nifas, pembuatan materi pelatihan dan modul laktasi untuk ibu nifas, membuat item pertanyaan untuk uji *pre test* dan *post test* dan mempersiapkan undangan dan administrasi. Selain itu tim melakukan koordinasi dengan pemegang program KIA di Puskesmas Karang Intan 2 Kabupaten Banjar.

Pada tahap pelaksanaan, tim bekerjasama dengan Bidang KIA Puskesmas melaksanakan pelatihan ibu nifas Posyandu di Puskesmas Karang Intan 2 Kabupaten Banjar sebanyak 10 orang terkait pijat oketani dan pijat oksitosin sebanyak dua kali. Sebelum diberikan edukasi dan demonstrasi peserta diberikan *pre test* dan di akhir kegiatan pelatihan peserta akan diberikan *post test*. Hasil dari tes dianalisa apakah ada peningkatan pengetahuan dan ketrampilan ibu nifas. Pertemuan kedua dilakukan supervisi bekerjasama dengan bidan wilayah kerja Puskesmas Karang Intan 2 Bidang KIA terkait pelaksanaan pijat oketani dan pijat oksitosin secara mandiri di Posyandu. Pelaksanaan dilaksanakan di Posyandu Desa Awang Bangkal Barat Kabupaten Banjar. Materi yang diberikan kepada ibu nifas antara lain; konsep pengeluaran laktasi, pijat

oketani dan pijat oksitosin dan edukasi ASI eksklusif. Metode pelatihan yang dilakukan antara lain; ceramah, simulasi dan tanya jawab. Pada akhir kegiatan hari pertama tim pengabdian masyarakat memberikan leaflet untuk peserta dan bidan Desa Awang Bangkal Barat Kabupaten Banjar agar selanjutnya dapat digunakan ibu nifas untuk melakukan pijat oketani dan pijat oksitosin.

Pada tahap evaluasi, tim pengabmas melakukan evaluasi bagaimana tingkat pengetahuan dan keterampilan ibu menyusui terkait pijat oketani dan pijat oksitosin. Monitoring dilakukan bekerjasama dengan bidan desa pada saat ibu nifas melaksanakan pijat oketani dan pijat oksitosin.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian Masyarakat Pendampingan Ibu Nifas dengan Teknik Pijat Oketani dan Oksitosin dengan tujuan meningkatkan Kualitas Menyusui di Desa Awang Bangkal Barat Wilayah Kerja Puskesmas Karang Intan 2 Kabupaten Banjar telah dilaksanakan di Posyandu di desa Awang Bangkal Barat. Peserta terdiri dari 10 nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Intan 2. Karakteristik Ibu yang merupakan peserta kegiatan pengabdian masyarakat sesuai dengan tabel 1 dibawah ini.

Tabel 1. Gambaran Umum Peserta

Karakteristik Ibu	n	%
Umur		
< 20 dan > 35 tahun	3	30
20-35 tahun	7	70
Total	10	100
Pekerjaan		
Ibu Rumah Tangga	9	90
Swasta	1	5
Total	10	100
Pendidikan		
Dasar (SD dan SMP)	5	50
Menengah (SMA)	4	40
Tinggi (Perguruan Tinggi)	1	10
Total	10	100

Sumber: Data Primer, 2025

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa *Pendampingan Ibu Nifas dengan Teknik Pijat Oketani dan Oksitosin* telah dilaksanakan di Posyandu Desa Awang Bangkal Barat, Wilayah Kerja Puskesmas Karang Intan 2 Kabupaten Banjar. Peserta kegiatan adalah 10 ibu nifas yang mayoritas berusia 20–35 tahun (70%), bekerja sebagai ibu rumah tangga (90%), dan memiliki tingkat pendidikan dasar (50%).

- Kegiatan Pengabdian Masyarakat dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu:
1. *Pre-test* untuk mengetahui pengetahuan awal peserta mengenai teknik pijat oketani dan oksitosin.

2. Penyampaian materi oleh tim dosen jurusan kebidanan Poltekkes Kemenkes Banjarmasin.
3. Diskusi interaktif dan tanya jawab yang difasilitasi mahasiswa Poltekkes serta bidan Desa Awang Bangkal Barat wilayah kerja Puskesmas Karang Intan 2.
4. Praktik langsung teknik pijat oketani dan oksitosin yang benar.
5. *Post-test* untuk mengukur peningkatan pengetahuan setelah kegiatan.

Indikator keberhasilan kegiatan ini diukur melalui peningkatan skor pengetahuan dari *pre-test* ke *post-test*, partisipasi aktif dalam diskusi, serta kemampuan ibu nifas mempraktikkan teknik pijat dengan benar. Tolak ukur keberhasilan adalah adanya peningkatan signifikan pengetahuan dan keterampilan ibu nifas dalam melakukan pijat oketani dan oksitosin, yang ditandai dengan hasil *post-test* lebih tinggi dibandingkan *pre-test* serta keterampilan praktik yang sesuai standar.

Kegiatan pengabdian masyarakat untuk pendampingan ibu nifas dengan teknik pijat oketani dan oksitosin memiliki keunggulan karena materi sesuai dengan kebutuhan masyarakat, mudah diaplikasikan secara mandiri tanpa biaya, serta melibatkan tenaga akademik, mahasiswa, dan bidan sehingga transfer ilmu berjalan optimal. Meski demikian, kelemahannya terletak pada jumlah peserta yang terbatas, tingkat pendidikan sebagian besar peserta yang rendah sehingga memerlukan pendekatan sederhana, serta minimnya dokumentasi tindak lanjut di rumah. Pelaksanaan kegiatan relatif lancar dengan dukungan puskesmas dan kader, meskipun waktu praktik yang singkat. Ke depan, kegiatan ini berpeluang dikembangkan melalui integrasi dengan posyandu serta replikasi ke wilayah lain.

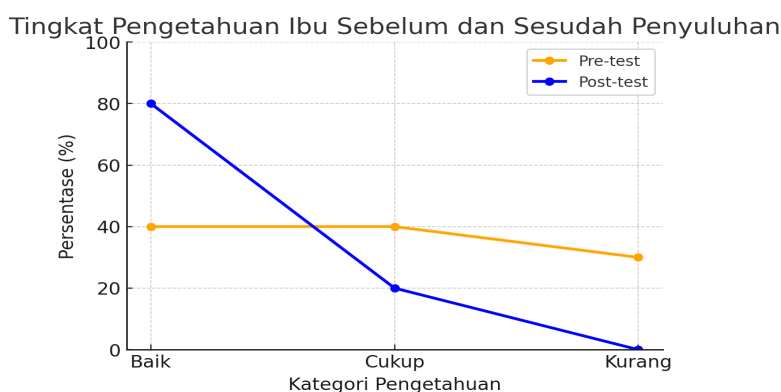
Dokumentasi kegiatan pengabdian masyarakat berupa pendampingan ibu nifas dengan teknik pijat oketani dan oksitosin dilakukan untuk memperlihatkan secara nyata proses pelaksanaan mulai dari penyuluhan, diskusi, hingga praktik langsung. Foto-foto kegiatan ini tidak hanya menjadi bukti keterlaksanaan program, tetapi juga menggambarkan partisipasi aktif ibu nifas, peran tenaga akademik, mahasiswa, serta bidan dalam mendampingi praktik pijat. Hal ini memperkuat hasil kegiatan dengan menunjukkan suasana interaksi edukatif yang berlangsung di posyandu, sekaligus menegaskan bahwa kegiatan ini berjalan sesuai dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu nifas dalam mendukung keberhasilan menyusui.



Gambar 1. Edukasi manfaat ASI eksklusif dan Teknik pijat laktasi oleh Tim Pengabmas



Gambar 2. Demonstrasi Pijat Laktasi (a) Praktik Bersama Pijat Laktasi (b) dan Foto bersama (c) Kegiatan Pengabdian Masyarakat



Gambar 3. Hasil tes kemampuan dasar (%) peserta pendampingan ibu nifas dengan teknik pijat oketani dan oksitosin yang diuji pada awal dan akhir kegiatan pengabdian

Tabel 2. Tingkat Pengetahuan Ibu Sebelum dan Sesudah diberikan Penyuluhan

Kategori	Pre-test		Post-test	
	n	%	n	%
Baik	4	40	8	80
Cukup	4	40	2	20
Kurang	3	30	0	0
Total	10	100	20	100

Sumber: Data Primer, 2025

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat pendampingan ibu nifas melalui teknik pijat oksitosin dan oketani terbukti mampu meningkatkan pengetahuan serta keterampilan ibu dalam mendukung keberhasilan menyusui. Hasil pre-test dan post-test menunjukkan adanya peningkatan signifikan, di mana mayoritas ibu setelah penyuluhan memiliki tingkat pengetahuan yang lebih baik. Keunggulan kegiatan ini terletak pada relevansi materi dengan kebutuhan masyarakat, kemudahan teknik yang dapat dipraktikkan secara mandiri, serta keterlibatan tenaga akademik, mahasiswa, dan bidan yang memperkuat proses edukasi. Meskipun demikian, kegiatan masih memiliki keterbatasan pada jumlah peserta yang sedikit, tingkat pendidikan sebagian

peserta yang rendah sehingga membutuhkan pendekatan sederhana, serta minimnya dokumentasi tindak lanjut di rumah. Dari segi pelaksanaan, kegiatan relatif lancar berkat dukungan bidan dan kader. Diharapkan pijat oksitosin dan Oketani dapat menjadi intervensi non farmakologis yang berkelanjutan dalam meningkatkan kualitas menyusui dan berkontribusi pada upaya penurunan angka stunting di Kabupaten Banjar.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Direktur Poltekkes Kemenkes Banjarmasin dan Kementerian Kesehatan yang telah memberi dukungan financial terhadap kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Yuliana Rohma Nur, dkk. (2021). Peningkatan Produksi Asi Ibu Menyusui Dengan Tatalaksana Kebidanan Komplementer. <https://snhrp.unipasby.ac.id/prosiding/index.php/snhrp/article/view/166>
- [2] Azzahra, K, dkk. (2019). Hubungan Motivasi Ibu Dengan Pemberian ASI Eksklusif Di Wilayah Kerja Puskesmas Gondokusuman I Kota Yogyakarta. Tersedia dalam (<http://eprints.poltekkesjogja.ac.id>)
- [3] World Health Organization (WHO).(2021). Health Topic. Exclusive Breastfeeding. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding>
- [4] Kemenkes RI. (2018). Profil kesehatan Indonesia. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI. 2019.
- [5] Dinas Kesehatan Kabupaten Banjar (2018). Profil Dinas Kesehatan Kabupaten Banjar: Martapura
- [6] Intan Luthfiana Sari, dkk. (2022). Efektifitas Pijat Oksitosin Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu Nifas di Baby Spa Bubunda Care Malang. Surakarta. Universitas Kusuma Husada Surakarta
- [7] Octaviani Nur Dwi, dkk. (2022). Pengaruh Pijat Oketani Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Post Partum <http://journal.polita.ac.id/index.php/jakiyah/article/view/107>
- [8] Novy Romlah, dkk. (2019). Pengaruh Pijat Oketani Terhadap Kelancaran ASI Dan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Nifas. Tangerang. Program Studi D3 Kebidanan STIKES Widya Dharma Husada Tangerang
- [9] Apreliasari, H., & Risnawati, R. (2020). Pengaruh pijat oksitosin terhadap peningkatan produksi ASI. Jurnal Ilmiah Kesehatan Ar-Rum Salatiga, 5(1), 48-52
- [10] Astari, A. D., & Machmudah, M. (2019). Pijat oketani lebih efektif meningkatkan produksi ASI pada ibu postpartum dibandingkan dengan teknik marmet. Prosiding Seminar Nasional Mahasiswa Unimus (Vol. 2)
- [11] Florida, G., Nursanti, I., & Widakdo, G. (2019). Efektivitas pijat punggung, pijat oksitosin dan kombinasi terhadap produksi ASI pada ibu dengan sectio caesarea. Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan MEDISINA AKPER YPIB Majalengka, V(9), 1-15.
- [12] Handayani, F., & Kameliawati, F. (2020). Pelatihan pijat oksitosin untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui. Indonesia Berdaya, 1(1), 23-28.
- [13] Kusumastuti, Laelatul Qoma, U., & Pratiwi. (2018). Efektifitas pijat oketani terhadap pencegahan bendungan ASI pada ibu postpartum. University Research Colloquium, 3(5), 271-277.

- [14] Lestari, P., Fatimah, F., & Ayuningrum, L. D. (2021). The effect of oxytocin massage during postpartum on baby weight. JNKI (Jurnal Ners Dan Kebidanan Indonesia) (Indonesian Journal of Nursing and Midwifery), 9(2), 147.
- [15] Romlah, S. N., & Rahmi, J. (2019). Pengaruh pijat oketani terhadap kelancaran asi dan tingkat kecemasan pada ibu nifas. Edu Dharma Journal: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat, 3(2), 90.