



## Pemberdayaan dhuafa melalui pijat oksitosin di wilayah PCM Pontianak Timur

Otik Widyastutik✉, Zulfa Aliska Putri

Universitas Muhammadiyah Pontianak, Pontianak, Indonesia

✉ otik@unmuhpnk.ac.id

🌐 <https://doi.org/10.31603/ce.4508>

### Abstrak

Data capaian status gizi normal pada balita usia 0-59 bulan di wilayah Pontianak Timur (67.7%) serta status gizi pendek dan sangat pendek (32.3%). Menariknya, salah satu determinan dari status gizi balita, yaitu cakupan ASI eksklusif masih sangat rendah (25%). Melalui program ini, kelompok masyarakat miskin (dhuafa) warga Muhammadiyah, diberdayakan agar mempunyai pengetahuan dan keterampilan yang menitikberatkan pada upaya edukasi tentang manajemen laktasi dengan teknik pijat oksitosin. Pijat oksitosin merupakan salah satu tahapan dalam manajemen laktasi yang bertujuan memperlancar ASI ibu. Majelis tabligh PCM Pontianak Timur menjadi salah satu wadah potensial dalam mengembangkan program ini. Kegiatan dimulai dari pemberian edukasi, pelatihan pijat oksitosin dan pendampingan. Berdasarkan hasil evaluasi diketahui adanya peningkatan pengetahuan tentang pijat oksitosin. Dengan berakhirnya kegiatan ini diharapkan para peserta mampu menjadi kelompok kader PCM Pontianak Timur yang berkemampuan memijat oksitosin, juga sebagai promotor kegiatan peduli ASI.

**Kata Kunci:** Pijat oksitosin; ASI; Manajemen laktasi

## *Dhuafa empowerment through oxytocin massage in the PCM area of East Pontianak*

### Abstract

Data on the achievement of normal nutritional status in children aged 0-59 months in East Pontianak (67.7%) as well as short and very short nutritional status (32.3%). Interestingly, one of the determinants of the nutritional status of children under five, namely the coverage of exclusive breastfeeding is still very low (25%). Through this program, poor community groups (dhuafa), Muhammadiyah members, were empowered to have knowledge and skills that focus on educational efforts about lactation management using the oxytocin massage technique. Oxytocin massage is one of the stages in lactation management which aims to facilitate breast milk. The East Pontianak PCM Tabligh Council is one of the potential platforms in developing this program. Activities started from providing education, training in oxytocin massage and mentoring. Based on the results of the evaluation, it is known that there was an increase in knowledge about oxytocin massage. By the end of this activity, it was hoped that the participants will be able to become a cadre group of PCM East Pontianak capable of massaging oxytocin, as well as promoters of breastfeeding care activities.

**Keywords:** Oxytocin massage; Breast milk; Lactation management

# 1. Pendahuluan

---

Muhammadiyah adalah perserikatan yang terbesar yang didirikan oleh KH Ahmad Dahlan pada 27 Rajab 1335 H (bertepatan dengan 19 Mei 1917). PCM Pontianak Timur merupakan salah satu cabang dari organisasi Muhammadiyah di bawah Pimpinan Daerah Muhammadiyah Pontianak yang berada di wilayah kecamatan. Misi utamanya adalah gerakan Islam yang berkeyakinan tauhid yang murni, berpedoman pada Al-Quran dan Sunnah Nabi Muhammad SAW, berwatak pembaharuan dan senantiasa melakukan dakwah Islam di seluruh bidang kehidupan dalam rangka mewujudkan masyarakat Islam yang sebenar-benarnya dan mewujudkan negeri yang makmur dan barakah serta dirahmati Allah SWT.

Melalui pendekatan kepada masyarakat terutama pada kelompok masyarakat miskin, dhuafa/*mustadh'afin* Muhammadiyah membentuk masyarakat yang lebih maju dan berkembang, mulai dari kegiatan advokasi dan pendampingan dalam pemberdayaan. Salah bidang yang dapat dijadikan program unggulan PCM Pontianak Timur adalah kesehatan. Kesehatan anak, tak kalah penting untuk dapat dicarikan intervensinya melalui pemberdayaan masyarakat di wilayah PCM Pontianak Timur. Melihat data rendahnya capaian status gizi normal pada balita usia 0-59 bulan di wilayah Pontianak Timur (67,7%) serta masih tingginya status gizi pendek dan sangat pendek (42,3%), sangat menarik untuk melihat dari salah satu determinan dari status gizi balita, yaitu cakupan ASI eksklusif yang sangat rendah (25%). Bahkan cakupan yang ada di Pontianak Timur merupakan cakupan terendah se-Kota Pontianak.

ASI atau air susu ibu sangat direkomendasikan oleh *World Health Organization* (WHO), karena mengandung semua nutrisi yang dibutuhkan oleh bayi (Maryunani, 2015). Akan tetapi berbagai macam alasan yang diutarakan oleh seorang ibu karena tidak melakukan pemberian ASI secara eksklusif. Diantaranya, hasil penelitian (Fein et al., 2021) yang menyebutkan bahwa 3 alasan yang paling banyak dialami oleh ibu sehingga menghentikan pemberian ASI adalah karena bayi mengalami kesulitan dalam menyusui karena teknik pelekatan yang salah saat menyusu (27,1%), ASI tidak mencukupi kebutuhan bayi (55,6%) dan ibu merasa tidak punya cukup ASI (52,2%).

Sebagai upaya dalam memenuhi kecukupan ASI, telah dilakukan penelitian pendahuluan dengan metode eksperimen tentang pijatan oksitosin yang dilakukan pada 15 responden, yang hasilnya sebanyak 100% mengalami ekskresi ASI lancar dilihat dari volume ASI perahan pasca perlakuan. Hal tersebut mengkonfirmasi pada tahun 2009, WHO memperkenalkan pijatan oksitosin dilakukan dengan pijatan atas dan ke bawah punggung di kedua sisi punggung di antara tulang belikat, atau tulang belakang sampai *costae* (tulang rusuk; tulang panjang yang melengkung dan membentuk rongga rusuk) tulang menjadi 5-6 melebar ke *scapula* (tulang belikat). Keefektifan pijat oksitosin ini sangat perlu untuk tetap dilakukan sebagai upaya untuk memaksimalkan kecukupan ASI bagi bayi dengan memanfaatkan para kader yang berpotensi dalam media informasi dan pemberdayaan masyarakat, salah satunya adalah kelompok masyarakat miskin/dhuafa/*mustadh'afin* yang berada di wilayah PCM (Pimpinan Cabang Muhammadiyah) Pontianak Timur.

Kesehatan ibu dan anak merupakan salah satu bidang yang menjadi program kerja yang menjadi fokus dalam organisasi. Oleh karena itu, melalui program ini *in shaa Allah* dapat menjadi salah satu bentuk sinergi yang positif antara perguruan tinggi dengan warga Muhammadiyah di wilayah PCM Pontianak Timur, serta meningkatkan

kembali *ghirah* untuk lebih mengaktifkan semua kegiatan di semua bidang di wilayah PCM Pontianak Timur. Program pengabdian ini juga terfokus pada upaya pemberian ASI secara maksimal kepada bayi yang baru dilahirkan melalui pemaparan Teknik pijat oksitosin. Selain itu majelis tablig yang ada di dalam PCM Pontianak Timur juga merupakan wadah yang potensial dalam mengembangkan program.

Berdasarkan potensi dan permasalahan yang telah dipaparkan, maka perlu adanya upaya pemberdayaan masyarakat peduli ASI melalui kegiatan *empowering* (penguatan) kelompok dhuafa melalui pijat oksitosin dan manajemen laktasi" serta penguatan kelompok dhuafa melalui pembentukan kader ASI pada level PCM Pontianak Timur

Adapun upaya yang akan dilakukan dalam penyelesaian masalah tersebut, antara lain melalui kegiatan berikut ini :

- a. *Enhancing* (peningkatan) pemahaman tentang ASI manajemen laktasi dan manfaat pijat oksitosin kepada ibu-ibu kelompok dhuafa
- b. Pelatihan pijat oksitosin sebagai *treatment* kelancaran ASI
- c. Pembentukan dan pendampingan kader ASI ibu-ibu kelompok dhuafa sebagai promotor ASI

Untuk keberlanjutan kegiatan, maka program pemberdayaan masyarakat perlu dilakukan dan mendapat dukungan, mulai dari individu/anggota kader Muhammadiyah sendiri, pimpinan wilayah Muhammadiyah, pemerintah, pihak swasta, dan perguruan tinggi. Keterlibatan kelompok dhuafa di PCM Pontianak Timur sebagai kelompok sasaran diharapkan akan menjaga kesinambungan kegiatan yang telah diberikan. Selain itu diharapkan akan menjadi transformator di lingkungan masyarakat umum.

## 2. Metode

Program ini dilakukan melalui kegiatan penyuluhan secara aktif kepada ibu-ibu kelompok dhuafa melalui wadah pengajian rutin yang dilaksanakan oleh majelis tablig bekerja sama dengan majelis kesehatan. Melalui kegiatan ini pengajian rutin PCM Pontianak menjadi lebih bervariasi.

### 2.1. Pelatihan pijat oksitosin sebagai treatment kelancaran ASI

Kegiatan ini didesain setelah kelompok sasaran memperoleh informasi dan pengetahuan tentang konsep pijat oksitosin. Pada tahapan kegiatan ini, akan dilakukan praktik langsung oleh tenaga teknis serta akan diputarkan video proses pelaksanaan pijat oksitosin. Adapun tujuan dari pijat oksitosin adalah Untuk Mengurangi bengkak (*engorgement*), Mengurangi sumbatan ASI, Merangsang pelepasan hormon oksitoksin, Mempertahankan produksi ASI ketika ibu sakit. Pemijatan dilakukan minimal 2 kali dalam sehari pada pagi pukul 07.00 - 09.00 dan sore pukul 15.00 - 16.00.

- a. Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam pijat oksitoksin adalah:
  - 1) Potong kuku tangan sependek mungkin, serta kikir agar halus dan tidak melukai payudara dan bagian punggung.
  - 2) Cuci bersih tangan dan terutama jari tangan.
  - 3) Lakukan pada suasana santai, misalnya pada waktu mandi sore atau sebelum berangkat tidur.

- b. Persyaratan Pijat Oksitoksin:
  - 1) Pemijatan harus dikerjakan secara sistematis dan teratur minimal 2 kali sehari
  - 2) Memerhatikan makanan dengan menu seimbang.
  - 3) Memakai bra yang bersih dan bentuknya yang menyokong payudara.
  - 4) Menghindari rokok dan minuman beralkohol.
  - 5) Istirahat yang cukup dan pikiran yang tenang.
- c. Alat yang digunakan:
  - 1) Minyak kelapa atau *baby oil*.
  - 2) Handuk kering.
  - 3) *Washlap*.
  - 4) Baskom.
  - 5) Air hangat dan air dingin.
  - 6) Cawan.
  - 7) Pompa elektrik/ Pompa manual.
- d. Berikut ini adalah prosedur pijat oksitosin:
  - 1) Ibu dalam posisi tidur ke kanan atau ke kiri, bisa juga dalam keadaan duduk.
  - 2) Payudara tergantung lepas tanpa pakaian.
  - 3) Melumuri telapak tangan dengan minyak atau *baby oil*.
  - 4) Setelah itu, di area tulang belakang leher, cari daerah dengan tulang belakang yang paling menonjol bernama *processus spinosus / cervical vertebrae*.
  - 5) Dari titik penonjolan tulang turun ke bawah kurang lebih 1-2 jari dan dari titik tersebut, geser lagi ke kanan dan ke kiri masing-masing 1-2 jari. Lakukan pemijatan dengan gerakan memutar perlahan - lahan ke arah bawah sampai *scapula* (belikat).
  - 6) Memijat kedua sisi tulang belakang ibu dengan menggunakan dua kepalan tangan dan ibu jari menunjuk ke depan.
  - 7) Menekan kuat - kuat kedua sisi tulang belakang membentuk gerakan melingkar kecil - kecil dengan kedua ibu jari.
  - 8) Pada saat bersamaan, pijat ke arah bawah pada kedua sisi tulang belakang, dari tulang leher ke arah *scapula* selama 15 menit (Sarli & Agus, 2015).
- e. Tanda - tanda yang dirasakan apabila refleks oksitoksin aktif
  - 1) Ibu akan merasa di perah atau tajam pada payudara saat sebelum menetek bayi atau selama menetek bayi.
  - 2) ASI mengalir dari payudara bila ibu memikirkan bayinya, mendengar tangis maupun suaranya.
  - 3) ASI menetes dari payudara lain, bila bayi sedang menetek.
  - 4) Isapan pelan bayi serta bayi terlihat ataupun terdengar ASI mengalir ke dalam mulut bayi (Widuri, 2013).

## 2.2. Pembentukan dan pendampingan kader ASI PCM Pontianak Timur sebagai promotor ASI

Tahapan akhir dari rangkaian program pengabdian ini adalah pembentukan kader ASI PCM Pontianak Timur. Tujuan pembentukan kader ini adalah untuk menjadi perpanjangan tangan upaya edukasi terkait *treatment* pijat oksitosin sekaligus sebagai promotor ASI oleh kelompok dhuafa wilayah PCM Pontianak Timur peduli ASI yang bergerak ke masyarakat wilayah yang lain. Ibu-ibu dhuafa Pontianak Timur yang telah diberikan edukasi dan telah dilatih akan menjadi penyuluh ASI ke seluruh warga

wilayah PCM Pontianak Timur. Program ini sejalan juga dengan program kerja dari Majelis Pemberdayaan Masyarakat di tingkat Pimpinan Wilayah Kalbar.

### 3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian dilakukan di Kelurahan Banjar Serasan Kecamatan Pontianak Timur, Kelurahan Banjar Serasan terdiri dari 8 RW dan 44 RT, serta memiliki luas wilayah sebesar 114 ha/m<sup>2</sup> dengan batas wilayah utara adalah kelurahan Tanjung Hulu, sebelah timur adalah Kelurahan Parit Mayor dan sebelah barat adalah Kelurahan Dalam Bugis. Berdasarkan kegiatan yang telah dilakukan di Posyandu Borneo Kelurahan Banjar Serasan pada 26 Desember 2020, jam 15.00 WIB, peserta sangat antusias mengikuti kegiatan tersebut. Peserta yang menjadi sasaran dalam kegiatan ini adalah ibu-ibu dhuafa. Kegiatan diawali dengan pembukaan dan dilanjutkan dengan pengenalan dan pemaparan tujuan, kegiatan oleh tim pengabdian.

Dalam menghadapi era pandemi, kegiatan pengabdian dilaksanakan dengan melakukan tetap menjaga penerapan protokol kesehatan. Pertama sebelum melaksanakan kegiatan inti, semua peserta, termasuk tim pengabdian diwajibkan untuk mencuci tangan dengan sabun terlebih dahulu, yang sudah disediakan tentunya oleh tim pengabdian. Masker tetap wajib digunakan selama kegiatan berlangsung. Mengupayakan semaksimal mungkin menjaga jarak diantara masing-masing peserta, sebagaimana ditunjukkan pada [Gambar 1](#).



[Gambar 1](#). Membuka kegiatan

Kegiatan selanjutnya dilakukan penyebaran kuesioner *pretest* kepada peserta yang hadir untuk mengukur pengetahuan dan pemahaman mengenai pijat oksitosin, selanjutnya dilakukan penyuluhan mengenai pijat oksitosin, yaitu manfaat dari pijat oksitosin, hal yang harus diperhatikan dari pijat oksitosin dan langkah-langkah dari pijat oksitosin, sebagaimana ditunjukkan pada [Gambar 2](#).



Gambar 2. Mengisi *pretest*

Dalam pelaksanaan kegiatan penyuluhan tersebut, selain dari pemberian materi melalui buku saku (Gambar 3), juga dilakukan demonstrasi pijat oksitosin (Gambar 4). Dalam pelaksanaan tersebut peserta sangat antusias menyimak arahan yang diberikan. Setelah kegiatan penyuluhan selanjutnya dilakukan sesi tanya jawab. Peserta sangat antusias untuk mengajukan pertanyaan.



Gambar 3. Penyerahan Buku Saku



Gambar 4. Demonstrasi langkah-langkah pijat oksitosin

Kegiatan selanjutnya dengan pembentukan kelompok kader ASI PCM Pontianak Timur yang terdiri dari 30 orang ibu-ibu dhuafa. Setelah serangkaian kegiatan telah dilaksanakan, maka yang terakhir adalah peserta dibagikan kuesioner *posttest* untuk mengukur seberapa besar peningkatan pengetahuan dan pemahaman peserta terhadap materi yang telah diberikan, sebagaimana ditunjukkan pada Gambar 5.

Gambar 5. Pengisian *post-test*

Hasil analisa terhadap hasil *pretest* dan *posttest* dengan menggunakan analisa Uji *Paired Sample T-Test*. Adapun hasil yang diperoleh ditunjukkan pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil analisa *pretest* dan *posttest*

Sampel	Pengetahuan Peserta			Rata- rata nilai				P value
	<i>Meningkat</i>	<i>Tetap</i>	<i>Menurun</i>	<i>Pretest</i>	<i>Sd</i>	<i>Posttest</i>	<i>Sd</i>	
30	100 %	0%	0%	13,20	0,632	15,00	0,000	0,000

Berdasarkan Tabel 1, dengan uji *T test* didapatkan hasil bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara pengetahuan sebelum dan sesudah kegiatan *p-value* 0,000. Peningkatan pengetahuan ini menunjukkan bahwa metode yang dilakukan sangat tepat yaitu dengan menggunakan Buku Saku yang berisi tentang pengertian pijat oksitosin, manfaat dari pijat oksitosin, hal yang harus diperhatikan dan langkah-langkah dari pijat oksitosin. Selain itu dilakukan demonstrasi langsung pijat oksitosin bagaimana langkah-langkah dari pijat oksitosin. Peserta dapat dengan jelas melihat dan bertanya jika ada yang belum mereka mengerti. Dengan dilakukannya sesi tanya jawab di akhir demonstrasi, peserta termotivasi untuk mendengarkan dan memahami dengan serius materi yang disampaikan pada saat penyuluhan dan demonstrasi dengan harapan dapat memahami mengenai pijat oksitosin. Hal ini dapat dilihat dari perbedaan hasil *pre-test* dan hasil *post-test* mengalami peningkatan pengetahuan.

Bila dilihat lagi dari pengetahuan responden yang baik, maka ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh (Notoatmodjo, 2007) yaitu Pengetahuan yang diperoleh subjek selanjutnya akan menimbulkan respons batin dalam bentuk sikap terhadap objek yang telah diketahuinya. Dengan peningkatan pengetahuan ini diharapkan kesadaran para peserta dapat menjadi penggerak masyarakat agar terpapar informasi tentang ASI, manajemen laktasi dan manfaat pijat oksitosin sebagai salah satu upaya kelancaran ASI dan terbentuknya kelompok Kader ASI yang merupakan salah satu rangkaian program yang bertujuan untuk menjadi penggerak masyarakat, khususnya kelompok dhuafa wilayah PCM Pontianak Timur dan masyarakat pada umumnya untuk mewujudkan masyarakat peduli ASI. Ibu-ibu yang menjadi kader diberikan edukasi dan telah mendapatkan pelatihan sehingga akan menjadi penyuluh ASI didaerah Kelurahan Banjar Serasan. Pengaruh kader ASI mempunyai peran penting dalam keberhasilan ataupun bahkan kegagalan proses pemberian ASI Eksklusif, sehingga dengan dibentuknya kelompok kader ASI diharapkan dapat meningkatkan cakupan ASI Eksklusif.

## 4. Kesimpulan

---

Dari kegiatan yang sudah dilaksanakan didapatkan hasil bahwa 30 peserta yang hadir 100% peserta mengalami peningkatan pengetahuan mengenai pijat oksitosin. Harapan dari kegiatan ini, semua peserta kegiatan pengabdian ini, mampu menjadi kelompok kader Pimpinan Muhammadiyah Cabang Pontianak Timur yang berkemampuan memijat oksitosin, juga sebagai promotor kegiatan peduli ASI.

## Acknowledgement

---

Ungkapan terima kasih senantiasa diucapkan kepada segenap warga simpatisan Muhammadiyah yang berada di wilayah kerja Pimpinan Cabang Muhammadiyah, Pontianak Timur, yang sudah berkenan meluangkan waktunya untuk bersedia menjadi peserta program dan menjadi kader ASI wakil dari PCM Pontianak Timur. Demikian halnya dengan Ketua PCM Pontianak Timur, yang sudah memberikan izin dan segenap bantuan dalam kelancaran terlaksananya program ini. Yang tidak kalah penting, kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Universitas Muhammadiyah Pontianak, yang sudah memberikan dana hibah untuk terlaksananya kegiatan pengabdian ini.

## Daftar Pustaka

---

- Fein, S. B., Labiner-wolfe, J., Shealy, K. R., Li, R., Chen, J., & Grummer-Strawn, L. M. (2021). Infant Feeding Practices Study II: Study Methods. *Pediatrics*, 122(Supplement\_2), S28-S35. <https://doi.org/10.1542/peds.2008-1315c>
- Maryunani, A. (2015). *Inisiasi Menyusu Dini, ASI Eksklusif dan Manajemen Laktasi*. Jakarta: CV. Trans Info Media.
- Notoatmodjo, S. (2007). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sarli, D., & Agus, M. (2015). Artikel Penelitian Pengaruh Perbedaan Kadar Oksitosin Melalui Pemijatan Oksitosin Terhadap Jumlah Perdarahan pada Ibu 2 Jam Postpartum. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 4(3), 743-750.
- Widuri, H. (2013). *Cara Mengolah ASI Eksklusif Bagi Ibu Bekerja*. Yogyakarta: Gosyen Publishing.



This work is licensed under a Creative Commons Attribution Non-Commercial 4.0 International License

---