# Peran Kader dalam Penerapan Pijit Oksitosin dan Edukasi Makanan Pelancar ASI sebagai Upaya Pencegahan Stunting

**Azrida M[1]*, Yusrah Taqiyah[2], Andi Masnilawati[3]**
**[1,3]Program Studi D3 Kebidanan, Universitas Muslim Indonesia**
**[2]Program Studi S1 Keperawatan,Universitas Muslim Indonesia**

***Coresponding Author (Azrida M)***
Email: azrida.machmud@umi.ac.id
Alamat: Jln. Urip Sumoharjo KM.5 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia

***History Artikel***
***Received***: 04 Desember 2025
***Accepted:*** 21 Februari 2026
***Published:*** 28 Februari 2026

**Abstrak**.
Stunting adalah salah satu masalah gizi yang berdampak buruk terhadap kualitas hidup anak dalam mencapai titik tumbuh kembang yang optimal sesuai potensi genetiknya. Capaian pemberian ASI eksklusif masih jauh dari target, Salah satu penyebab masih rendahnya cakupan pemberian ASI eksklusif yaitu karena faktor produksi ASI yang masih sedikit pada hari-hari pertama pasca persalinan dan ibu merasa ASI nya tidak cukup. Salah satu tindakan yang perlu dilakukan untuk memaksimalkan kualitas dan kuantitas ASI, yaitu pijat oksitosin. Tujuan dari kegiatan ini yaitu untuk meningkatkan pengetahuan kader tentang makanan pelancar ASI dan memberikan keterampilan pijit oksitosin dalam upaya pencegahan stunting. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 27 September 2025 di Kantor lurah Rappokalling. Peserta kegiatan ini adalah kader kesehatan sebanyak 25 Orang. Hasil dari kegiatan ini yaitu terjadi peningkatan pengetahuan kader, pengetahuan sebelum dilakukan edukasi sebesar 34% dan setelah dilakukan edukasi meningkat menjadi 100%. Sehingga Edukasi dan pelatihan melalui teknik demontrasi dinilai efektif terhadap peningkatan pengetahuan kader dalam melakukan pijit oksitosin.

**Kata Kunci**: Edukasi; Pijat Oksitosin; ASI Ekslusif; Stunting; Ibu Menyusui

***Abstract***
*Stunting is a nutritional problem that negatively impacts a child's quality of life, preventing them from achieving optimal growth and development according to their genetic potential. Exclusive breastfeeding rates remain far from the target, One reason for the low rate of exclusive breastfeeding is low milk production in the first few days after delivery, and mothers feeling inadequate. One measure that can be taken to maximize the quality and quantity of breast milk is oxytocin massage.The purpose of this activity was to increase cadres' knowledge about breas tfeeding-boosting foods and to provide oxytocin massage skills to prevent stunting.This activity took place on September 27, 2025, at the Rappokalling Village Office.The participants in this activity were 25 health cadres.The results of this activity showed an increase in cadre knowledge, with knowledge before the education increasing by 34% and after the education increasing to 100%. Therefore, education and training through demonstration techniques were deemed effective in increasing cadre knowledge in performing oxytocin massage.*

***Keyword****: Education; Stunting; Exclusive Breastfeeding; Oxytocin Massage; Breastfeeding Mothers*

## Pendahuluan

Masalah gizi yang tinggi pada balita tidak hanya disebabkan oleh faktor kemiskinan tetapi juga minimnya pengetahuan dalam cara mengasuh anak, dan makanan yang diberikan kepada anak tidak memadai juga memberikan sumbangsih terhadap masalah gizi yang dihadapi saat ini.(Thamrin & M, 2023) Untuk promosi kesehatan dibutuhkan sesuatu yang mudah dilakukan, menarik dan inovatif. (Gamelia et al., 2016) Promosi kesehatan yang bisa dilaksanakan dengan memenuhi kriteria mudah dilakukan dan menarik dengan memberikan pelatihan.

Kesehatan anak penting untuk dilakukan sejak dini yaitu masa emas pertumbuhan anak yang dimulai dari anak masih berada di dalam kandungan hingga berusia dua tahun "*The golden Age*".(Thamrin & Azrida M, 2022) Stunting adalah salah satu masalah gizi yang berdampak buruk terhadap kualitas hidup anak dalam mencapai titik tumbuh kembang yang optimal sesuai potensi genetiknya. Stunting berhubungan dengan risiko terjadinya kesakitan dan kematian, perkembangan otak suboptimal sehingga perkembangan motorik terlambat dan terhambatnya pertumbuhan mental.(Azriful et al., 2018)

ASI mengandung berbagai zat gizi yang dibutuhkan dalam proses Tumbuh Kembang Bayi, ASI dapat membentuk imun bayi sehingga bayi tidak gampang sakit. ASI Eksklusif merupakan makanan pertama, utama dan yang paling baik bagi bayi.(Azizah, 2010) ASI juga dapat membantu meningkatkan kecerdasan anak.(Umbarsari, 2017) Target dari SDG's yang akan dicapai adalah menurunkan angka kematian anak dengan tolak ukur menurunkan angka kematian bayi menjadi 12/1000 kelahiran hidup di tahun 2030. Upaya yang dapat dilakukan antara lain adalah dengan pemberian ASI Eksklusif hingga berumur 6 bulan. (Manurung & Sigalingging, 2020) Tingkat pengetahuan merupakan faktor penting dalam membantu keberhasilan pelaksanaan pemberian ASI eksklusif.(Azrida M et al., 2023) Salah satu tindakan yang perlu dilakukan untuk memaksimalkan kualitas dan kuantitas ASI, yaitu pijat oksitosin. (Fatrin et al., 2022) berdasarkan penelitian menyatakan ada pengaruh yang signifikan pijat postpartum terhadap kecapatan pengeluaran ASI.(Kasmiati & Sriwidyastuti, 2020)

Pemerintah No 33 Tahun 2012 Tentang Pemberian Asi Eksklusif, Peraturan Pemerintah tersebut menyatakan bahwa setiap bayi harus mendapatkan ASI ekslusif.(Lestari et al., 2018) Capaian pemberian ASI eksklusif masih jauh dari target.

Pada masa postpartum diperlukan adanya upaya mengeluarkan ASI untuk beberapa ibu postpartum. Dalam upaya tersebut ada 2 hal yang mempengaruhi yaitu produksi dan pengeluaran. Produksi ASI dipengaruhi oleh hormon prolaktin sedangkan pengeluaran dipengaruhi oleh hormon oksitosin. Hormon oksitosin akan keluar melalui rangsangan ke puting susu melalui isapan mulut bayi atau melalui pijatan pada tulang belakang ibu bayi, dengan dilakukan pijatan pada tulang belakang, ibu akan merasa tenang, rileks, meningkatkan ambang rasa nyeri dan mencintai bayinya, sehingga dengan begitu hormon oksitosin keluar dan ASI pun cepat keluar Melalui pijatan atau rangsangan pada tulang belakang, neurotransmitter akan merangsang medulla oblongata langsung mengirim pesan ke hypothalamus di hypofise posterior untuk mengeluarkan oksitosin sehingga menyebabkan payudara mengeluarkan air susu. Dengan pijatan didaerah tulang belakang ini juga akan merileksasi ketegangan dan menghilangkan stress dan dengan begitu hormon oksitosoin keluar sehingga akan membantu pengeluaran ASI, dibantu dengan isapan bayi pada puting susu pada saat segera setelah bayi lahir dengan keadaan bayi normal.

Jumlah ibu nifas di puskesmas rappokalling pada tahun 2024 sebanyak 844 orang ibu nifas yang tersebar di 4 kelurahan, pada bulan januari hingga mei 2025 jumlah ibu nifas sebanyak 252 orang. Untuk membantu kerja puskesmas terdapat 180 orang kader

yang bertugas kedalam 36 posyandu. Kelurahan rappokalling sendiri memiliki 45 orang kader dalam 9 posyandu.

Kader posyandu berperan sebagi penggerak dan penyuluh kesehatan masyarakat sehingga masyarakat tau, mau dan mampu menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat dalam mewujudkan keluarga sehat sesuai dengan social budaya setempat dan membuat pencatatan sederhana dari kegiatan yang di lakukan serta melaporkan kepada ketua kader dan Pembina kader 12 - 16. Kader sebagai perpanjangan tangan tenaga kesehatan saat ini masih belum memiliki cukup informasi terkait pijit oksitosin. Berdasarkan uraian tersebut makan kader sebagai perpanjangan tangan petugas kesehatan dan orang yang dekat dengan ibu nifas. Ibu Nifas perlu di berikan edukasi makanan pelancar ASI dan pelatian terkait cara melakukan pijit oksitosin.

Berdasarkan permasalahan tersebut maka hal ini sangat penting untuk diketahui oleh para kader dan para ibu, agar kader dapat memberikan edukasi makanan pelancar ASI dan melakukan pijit oksitosin sebagai upaya untuk memperlancar produksi ASI dan ASI Ekslusif bisa tercapai dan dapat mencegah terjadinya stunting.

Adapun tujuan umum dari kegiatan ini yaitu sebagai upaya meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pendidikan kesehatan.

Tujuan khusus dari kegiatan ini yaitu Untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang ASI Ekslusif dan makanan pelancar ASI dan kader dapat membantu ibu menyusui untuk melakukan pijit oksitosin.

## Metode

Metode pelaksanaan kegiatan melalui langkah-langkah yang dimaksudkan untuk mengatasi permasalahan mitra antara lain. Solusi permasalahan yang ditawarkan mitra mencakup Edukasi dan pelatihan pijit oksitosin yaitu:

1. Edukasi kepada kader terkait jenis makanan yang dapat memperlancar produksi ASI. Edukasi ini menggunakan media.
   a. Mengundang bidan, kader dan ibu nifas
   b. Menjelaskan tujuan dilakukan edukasi
   c. Melakukan pre-test guna mengetahui tingkat pengetahuan peserta kegiatan dengan menggunakan kuesioner yang berisi 12 pernyataan benar atau salah.
   d. Memberikan Edukasi berisi tentang jenis makanan yang dapat memperlancar produksi ASI dan manfaat pijit oksitosin
2. Pelatihan Pijit Oksitosin
   Pelatihan akan di laksanakan dengan penyampaian materi secara langsung dengan menggunakan phamtom, buku saku dan praktek langsung. Para kader akan di ajarkan cara melakukan pijit oksitosin sehingga bisa diterapkan pada ibu menyusui.
3. Evaluasi Kegiatan
   Evaluasi dilakukan dengan menggunakan angket evaluasi kegiatan kemudian di analisis sesuai dengan kriteriannya (cukup dan baik). Hal ini dilakukan untuk mengukur perubahan pengetahuan peserta sebelum dan sesuadah dilakukan pelatihan. Adapun keterampilan dievaluasi melalui praktek langsung secara mandiri. Peserta akan melakukan praktek pijit oksitosin dengan menggunakan phantom.

## Hasil dan Pembahasan

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 27 September 2025 di Kantor lurah Rappokalling. Peserta kegiatan ini adalah kader kesehatan sebanyak 25 Orang. Kegiatan ini turut disambut langsung oleh Plt Lurah Rappokalling Bapak Nas Tompo, S.SoS dan juga ketua kader posyandu rappokalling. Lokasi ini dipilih karena memiliki ibu menyusui sebanyak 252 orang pada bulan januari hingga mei 2025.

Dari hasil kegiatan yang telah dilakukan, peserta menyampaikan bahwa informasi dan pelatihan yang telah disampaikan sangat bermanfaat utamanya dalam merangsang produksi ASI agar tercapai ASI Ekslusif dan merupakan salah satu usaha mencegah stunting khususnya di wilayah Rappokalling. Hal ini dapat di lihat dari hasil

pre test dan post test sebelum dan setelah kegiatan edukasi dan pelatihan dilakukan.

Tabel 1. Distribusi Pengetahuan Kader Sebelum dan Setelah Edukasi dan Pelatihan Pijit Oksitosin

| Pengetahuan | Pre Test | | Post Test | |
|---|---|---|---|---|
| | n | % | n | % |
| Baik | 16 | 64% | 25 | 100 |
| Cukup | 9 | 36% | 0 | 0 |
| **Umlah** | **25** | **100** | **25** | **100** |

Pada kegiatan Pengabdian ini terjadi peningkatan pengetahuan kader, di mana pengetahuan sebelum dilakukan edukasi sebesar 34% dan setelah dilakukan edukasi meningkat menjadi 100%. Sehingga Edukasi dan pelatihan melalui teknik demontrasi dinilai efektif terhadap peningkatan pengetahuan kader dalam melakukan pijit oksitosin.

Salah satu cara untuk mencegah stunting yakni dengan memberikan edukasi dan pelatihan pijit oksitosin. Produksi ASI dipengaruhi oleh hormon prolaktin sedangkan pengeluaran dipengaruhi oleh hormon oksitosin. Hormon oksitosin akan keluar melalui rangsangan ke puting susu melalui isapan mulut bayi atau melalui pijatan pada tulang belakang ibu bayi, dengan dilakukan pijatan pada tulang belakang, ibu akan merasa tenang, rileks, meningkatkan ambang rasa nyeri dan mencintai bayinya, sehingga dengan begitu hormon oksitosin keluar dan ASI pun cepat keluar. Melalui pijatan atau rangsangan pada tulang belakang, neurotransmitter akan merangsang medulla oblongata langsung mengirim pesan ke hypothalamus di hypofise posterior untuk mengeluarkan oksitosin sehingga menyebabkan payudara mengeluarkan air susu. Dengan pijatan didaerah tulang belakang ini juga akan merileksasi ketegangan dan menghilangkan stress dan dengan begitu hormon oksitosoin keluar sehingga akan membantu pengeluaran ASI, dibantu dengan isapan bayi pada puting susu pada saat segera setelah bayi lahir dengan keadaan bayi normal (Nurainun & Susilowati, 2021).

Pijat Oksitosin yang rutin dilakukan pada ibu menyusui dapat menjadi stimulasi yang dapat merangsang pengeluaran ASI. Melalui edukasi dan pelatihan pijit oksitosin ini, Kader posyandu berperan sebagi penggerak dan penyuluh kesehatan masyarakat, kader sebagai perpanjangan tangan petugas kesehatan dan orang yang dekat dengan ibu nifas. Ibu Nifas perlu di berikan edukasi makanan pelancar ASI dan pelatihan terkait cara melakukan pijit oksitosin.



**Gambar 1**. Dokumentasi Bersama Kader

## Kesimpulan

Para Kader dapat melakukan Pijit Oksitosin sesuai dengan teknik yang telah diberikan selama pelatihan, hal tersebut terlihat pada pengetahuan dan kemampuan para kader dalam melakukan Pijit Oksitosin secara mandiri. Perubahan pengetahuan yang lebih baik juga terlihat dari hasil pengisian kuisioner Pre dan Post Test Kegiatan Edukasi Makanan pelancar ASI dan Pelatihan Pijit Oksitosin. Kader posyandu yang terlibat sebanyak 25 peserta. Kader yang memiliki pengetahuan cukup sebelum edukasi dan pelatihan yaitu 36%, dan pengetahuan baik 64%. Setelah kegiatan edukasi dan pelatihan pada kader, terjadi peningkatan pengetahuan kader menjadi 100% berpengetahuan baik. Sehingga Edukasi dan pelatihan melalui teknik demontrasi dinilai efektif terhadap peningkatan pengetahuan kader dalam melakukan pijit oksitosin dalam upaya pencegahan stunting.

## Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kepada LPkM (Lembaga Pengabdian kepada Masyarakat) Universitas Muslim Indonesia yang telah mendanai pengabdian ini.

## Daftar Pustaka


Azizah, N. (2010). *Asuhan Kebidanan Nifas*. UMSIDA Press.

Azrida M, Jama, F., & Thamrin, H. (2023). Konseling untuk Mewujudkan Rencana Pemberiaan ASI Eksklusif pada Ibu Bekerja dalam Kehamilan Trimester III. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, *14*(3), 534–537. http://forikes-ejournal.com/index.php/SF

Azriful, A., Bujawati, E., Habibi, H., Aeni, S., & Yusdarif, Y. (2018). Determinan Kejadian Stunting Pada Balita Usia 24-59 Bulan di Kelurahan Rangas Kecamatan Banggae Kabupaten Majene. *Al-Sihah: The Public Health Science Journal*, *10*(2), 192–203. https://doi.org/10.24252/as.v10i2.6874

Fatrin, T., Soleha, M., Apriyanti, T., Sari, Y., & Aryanti, A. (2022). Edukasi praktik pijat oksitosin terhadap peningkatan kelancaran produksi Air Susu Ibu (ASI). *Jurnal Pengabdian Masyarakat: Humanity and Medicine*, *3*(1), 39–46. https://doi.org/10.32539/hummed.v3i1.73

Gamelia, E., Anandari, D., & Purnamasari, D. U. (2016). Rural-based health promotion model for pregnant women in Banyumas district. *Kesmas*, *11*(1), 7–13. https://doi.org/10.21109/kesmas.v11i1.687

Kasmiati, & Sriwidyastuti. (2020). Pijit PostPartum Terhadap Kecepatan Pengeluaran Air Susu Ibu (ASI). *Hasanuddin Journal of Midwifery*, *2*(2).

Lestari, L., Widyawati, M. N., & Admini, A. (2018). Peningkatan Pengeluaran Asi Dengan Kombinasi Pijat Oksitosin Dan Teknik Marmet Pada Ibu Post Partum (Literatur Review). *Jurnal Kebidanan*, *8*(2), 120. https://doi.org/10.31983/jkb.v8i2.3741

Manurung, H. R., & Sigalingging, T. (2020). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu Nifas Di Puskesmas Sitinjo Kabupaten Dairi Tahun 2019. *Exxcellent Midwifery Journal*, *3*(1), 69–78.

Nurainun, E., & Susilowati, E. (2021). *Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Nifas : Literature Review Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*. *7*.

Thamrin, H., & Azrida M. (2022). *DOI: http://dx.doi.org/10.33846/sf13132 Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Stunting*. *13*, 170–174.

Thamrin, H., & M, A. (2023). *Pendidikan Kesehatan dan Pelatihan Pembuatan Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) Lokal dari Bahan Dasar Sukun di Desa Marayoka*. *6*(1), 2402–2405.

Umbarsari, D. (2017). Efektifitas Pijat Oksitosin Terhadap Pengeluaran Asi Di Rsia Annisa Tahun 2017. *JI-KES (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, *1*(1), 11–17. https://doi.org/10.33006/ji-kes.v1i1.47