

Edukasi Breastcare dan Pijat Oksitosin Diiringi Murottal melalui Media Booklet untuk Meningkatkan Pengetahuan Ibu Post Partum Tentang Produksi Asi di Rsud Ir. Soekarno Sukoharjo

¹Afrah Hasna Fadhilah, ²Amalia Arifatul Diktina, ³Husnul Khotimah

^{1,2,3}Universitas Aisyiyah Surakarta, Jl. Ki Hajar Dewantara No.10, Jawa, Kec. Jebres, Kota Surakarta, Jawa Tengah 57146

Email : ¹afrahfadilla@gmail.com, ²amaliadiktina3@gmail.com,
³husnulkhotimah1996@aiska-university.ac.id

ABSTRAK

Produksi Air Susu Ibu (ASI) yang belum mencapai kondisi optimal pada periode postpartum merupakan permasalahan yang umum terjadi pada ibu nifas dan dapat mempengaruhi keberhasilan pemberian ASI Eksklusif. Kondisi psikologis ibu, kurangnya pengetahuan, serta minimnya keterampilan dalam melakukan perawatan payudara menjadi faktor yang memengaruhi keberhasilan menyusui. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu post partum serta keluarga mengenai breastcare, pijat oksitosin, dan terapi murottal sebagai upaya meningkatkan produksi ASI melalui media booklet. Metode kegiatan menggunakan pendekatan edukatif berupa ceramah, demonstrasi, diskusi interaktif, serta pemberian booklet edukasi. Kegiatan dilaksanakan di Bangsal Bougenville RSUD Ir. Soekarno Kabupaten Sukoharjo pada tanggal 5 Maret 2026 dengan melibatkan 6 peserta yang terdiri dari ibu post partum dan keluarga pasien. Efektivitas kegiatan dievaluasi menggunakan pre-test dan post-test sebagai instrument untuk mengidentifikasi perubahan tingkat pengetahuan peserta. Hasil menunjukkan bahwa intervensi edukasi memberikan dampak yang positif terhadap peningkatan pengetahuan, yang terlihat dari peningkatan jumlah peserta dengan kategori pengetahuan dari 16,67% sebelum dilakukan edukasi menjadi 87% setelah edukasi dilaksanakan. Peserta juga mampu mendemonstrasikan teknik breastcare dan pijat oksitosin secara mandiri. Media booklet terbukti efektif membantu peserta memahami materi karena bersifat sederhana, menarik, dan mudah dipelajari kembali di rumah. Kombinasi edukasi breastcare, pijat oksitosin, dan terapi murottal dapat memberikan dampak positif terhadap peningkatan pemahaman ibu postpartum mengenai upaya peningkatan produksi ASI. Kegiatan ini direkomendasikan untuk dilakukan secara berkala sebagai bagian dari promosi kesehatan maternitas di rumah sakit.

Kata Kunci: Breastcare, Pijat Oksitosin, Murottal, ASI, Ibu Postpartum, Edukasi Kesehatan

PENDAHULUAN

Masa postpartum merupakan periode penting dalam proses adaptasi fisik dan psikologis ibu setelah persalinan. Pada fase ini, keberhasilan pemberian Air Susu Ibu (ASI) eksklusif sangat dipengaruhi oleh kondisi fisik, emosional, serta pengetahuan ibu mengenai teknik menyusui dan perawatan payudara. Salah satu masalah yang sering ditemukan pada ibu nifas adalah produksi ASI yang belum optimal pada hari pertama sesudah melahirkan. Kondisi tersebut dapat menyebabkan kecemasan pada ibu yang berdampak pada keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Hormone prolactin dan hormone oksitosin memiliki peran penting pada proses produksi dan pengeluaran ASI, serta dipengaruhi oleh kondisi psikologis ibu. Kondisi emosional yang kurang stabil seperti kecemasan, stress, kelelahan, dan rendahnya kepercayaan dapat menghambat reflex *let-down* sehingga pengeluaran ASI tidak dapat optimal. Intervensi nonfarmakologis yang dapat memberikan efek relaksasi sekaligus menstimulasi produksi ASI perlu diterapkan sebagai upaya peningkatan keberhasilan dalam menyusui pada ibu postpartum.

Breastcare atau perawatan payudara merupakan salah satu contoh metode nonfarmakologis yang efektif untuk meningkatkan produksi ASI. Breastcare membantu memperlancar sirkulasi

darah, mencegah bendungan ASI, menjaga kebersihan payudara, serta merangsang refleksi oksitosin. Selain breastcare, pijat oksitosin telah banyak dimanfaatkan sebagai intervensi nonfarmakologis untuk mengoptimalkan reflex pengeluaran ASI. Prosedur ini dilakukan dengan memberikan stimulasi berupa pijatan pada sepanjang tulang belakang hingga area scapula yang bertujuan untuk meningkatkan pelepasan hormon oksitosin, sehingga refleksi *let-down* dapat terjadi secara lebih efektif dan mendukung kelancaran laktasi. Selain stimulasi fisik, kondisi emosional ibu postpartum juga perlu diperhatikan. Salah satu pendekatan relaksasi spiritual yang dapat dilakukan adalah terapi murottal Al-Qur'an. Terapi murottal mampu memberi efek relaksasi, ketenangan, dan menurunkan kecemasan melalui stimulasi gelombang suara yang memengaruhi sistem saraf parasimpatis. Kombinasi antara breastcare, pijat oksitosin, dan terapi murottal diharapkan mampu meningkatkan produksi ASI secara optimal.

Hasil observasi di Bangsal Bougenville RSUD Ir. Soekarno Kabupaten Sukoharjo menunjukkan bahwa sebagian besar ibu postpartum belum memahami teknik breastcare dan pijat oksitosin secara benar. Selain itu, media edukasi yang tersedia masih terbatas sehingga ibu dan keluarga belum memiliki sumber informasi yang mudah dipahami dan dapat dipelajari secara mandiri. Berdasarkan dengan kondisi tersebut, dapat dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi breastcare, pijat oksitosin, dan terapi murottal melalui media booklet. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu postpartum serta keluarga dalam melakukan breastcare, pijat oksitosin, dan terapi murottal sebagai upaya meningkatkan produksi ASI.

METODE

Desain Kegiatan

Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan pendekatan edukatif yang mengintegrasikan metode ceramah, demonstrasi praktik, dan diskusi interaktif. Efektivitas kegiatan dievaluasi melalui pelaksanaan pre-test dan post-test sebagai instrument untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta setelah mendapatkan intervensi edukasi.

Lokasi dan Waktu Kegiatan

Kegiatan dilaksanakan di Bangsal Bougenville RSUD Ir. Soekarno Kabupaten Sukoharjo pada tanggal 5 Maret 2026.

Sasaran Kegiatan

Sasaran kegiatan adalah ibu post partum dan keluarga pasien yang dirawat di Bangsal Bougenville RSUD Ir. Soekarno Kabupaten Sukoharjo sebanyak 6 peserta.

Tahapan Pelaksanaan

1. Tahap Persiapan

Pada tahap persiapan dilakukan koordinasi dengan pihak bangsal dan kepala ruangan terkait pelaksanaan kegiatan. Tim juga menyiapkan media edukasi berupa booklet, materi penyuluhan, lembar pre-test dan post-test, serta alat demonstrasi.

2. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan dimulai dengan pembukaan dan pengenalan tim pelaksana. Selanjutnya peserta diberikan pre-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal mengenai breastcare, pijat oksitosin, dan terapi murottal.

Penyampaian materi dilakukan menggunakan metode ceramah dengan bantuan media booklet. Materi meliputi:

- a. Pengertian breastcare
- b. Manfaat breastcare
- c. Teknik breastcare
- d. Pengertian pijat oksitosin
- e. Langkah-langkah pijat oksitosin
- f. Manfaat terapi murottal

g. Cara penerapan murottal pada ibu postpartum

Setelah penyampaian materi, dilakukan demonstrasi breastcare dan pijat oksitosin yang diiringi murottal Al-Qur'an. Peserta diberi kesempatan untuk mempraktikkan kembali teknik yang telah diajarkan.

3. Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan menggunakan post-test untuk mengetahui peningkatan pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi.

Instrumen Evaluasi

Instrumen evaluasi menggunakan lembar kuesioner pre-test dan post-test mengenai pengetahuan breastcare dan pijat oksitosin.

Analisis Data

Data hasil pre-test dan post-test dianalisis secara deskriptif menggunakan distribusi frekuensi dan persentase.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dapat dilaksanakan sesuai dengan tujuan yang sudah ditetapkan serta memperoleh respons positif dari peserta. Tingkat partisipasi yang tinggi terlihat dari kehadiran dan keterlibatan secara aktif peserta selama proses edukasi, mulai dari penyampaian materi, demonstrasi, diskusi, hingga tahap evaluasi.

Karakteristik Peserta

Peserta kegiatan terdiri dari ibu postpartum dan anggota keluarga pasien yang sedang mendampingi perawatan di Bangsal Bougenville.

Hasil Pre-Test dan Post-Test

Tabel 1. Hasil Pre-Test dan Post-Test Pengetahuan Peserta

Kategori Pengetahuan	Pre-Test	Post-Test
Baik	1 (16,67%)	6 (87%)
Kurang	5 (83,33%)	0 (0%)

Berdasarkan hasil evaluasi, pelaksanaan edukasi terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan peserta mengenai breastcare serta pijat oksitosin. Sebelum intervensi diberikan, sebagian besar peserta masih memiliki pemahaman yang kurang mengenai manfaat dan tata cara pelaksanaan kedua teknik tersebut. Setelah mengikuti penyuluhan menggunakan media booklet yang dikombinasikan dengan demonstrasi praktik, seluruh peserta menunjukkan peningkatan pengetahuan hingga mencapai kategori baik. Keberhasilan intervensi juga tercermin dari kemampuan peserta dalam menerapkan teknik breastcare dan pijat oksitosin secara mandiri sesuai dengan standar prosedur yang telah dipraktikkan selama kegiatan.

Peningkatan pengetahuan peserta menunjukkan bahwa edukasi kesehatan menggunakan metode ceramah dan demonstrasi efektif dalam meningkatkan pemahaman ibu postpartum dan keluarga mengenai teknik peningkatan produksi ASI.

Penggunaan media booklet menjadi salah satu komponen penting yang mendukung efektivitas proses edukasi. Penyajian materi yang sistematis, ringkas, dan mudah dipahami memungkinkan peserta memperoleh informasi secara lebih optimal. Selain itu, booklet dapat dimanfaatkan kembali sebagai bahan belajar mandiri setelah kegiatan selesai, sehingga berkontribusi dalam memperkuat retensi pengetahuan peserta. Breastcare merupakan salah satu intervensi nonfarmakologis yang terbukti mendukung peningkatan produksi ASI melalui stimulasi pada jaringan payudara. Tindakan pemijatan membantu memperlancar sirkulasi darah, meningkatkan stimulasi saraf, serta merangsang pelepasan hormone oksitosin yang berperan dalam refleksi let-down, sehingga pengeluaran ASI dapat berlangsung secara lebih efektif.

Selain breastcare, pijat oksitosin juga memberikan manfaat fisiologis dan psikologis bagi ibu postpartum. Teknik pemijatan yang dilakukan pada sepanjang tulang belakang hingga area

scapula berfungsi menstimulasi sekresi hormon oksitosin yang berperan penting dalam memperlancar refleksi let-down. Disamping itu, pijat oksitosin memberikan rasa nyaman dan relaksasi sehingga membantu menurunkan tingkat kecemasan ibu. Terapi murottal Al-Qur'an memberikan efek relaksasi yang mampu membantu ibu postpartum menjadi lebih tenang dan nyaman. Kondisi psikologis yang stabil berpengaruh terhadap peningkatan hormon prolaktin dan oksitosin sehingga produksi ASI dapat meningkat.

Kombinasi breastcare, pijat oksitosin, dan terapi murottal memberikan pendekatan holistik yang mencakup aspek fisik dan psikologis ibu postpartum. Pendekatan ini dinilai efektif dalam membantu meningkatkan produksi ASI sekaligus meningkatkan kepercayaan diri ibu dalam menyusui. Keberhasilan kegiatan juga dipengaruhi oleh keterlibatan keluarga dalam proses edukasi. Dukungan keluarga memiliki peran penting dalam keberhasilan pemberian ASI eksklusif karena keluarga dapat membantu ibu melakukan pijat oksitosin dan memberikan dukungan emosional selama masa menyusui.

KESIMPULAN

1. Kegiatan pengabdian masyarakat mengenai edukasi breastcare dan pijat oksitosin diiringi murottal melalui media booklet di Bangsal Bougenville RSUD Ir. Soekarno Kabupaten Sukoharjo berjalan dengan baik dan efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu postpartum serta keluarga.
2. Hasil pre-test dan post-test menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta dari kategori baik sebesar 16,67% menjadi 100% setelah dilakukan edukasi. Peserta juga mampu mendemonstrasikan teknik breastcare dan pijat oksitosin secara mandiri.
3. Media booklet terbukti efektif sebagai sarana edukasi kesehatan karena mudah dipahami dan dapat digunakan kembali secara mandiri oleh peserta. Kombinasi edukasi breastcare, pijat oksitosin, dan terapi murottal memberikan manfaat positif dalam meningkatkan pemahaman dan kesiapan ibu postpartum dalam mendukung kelancaran produksi ASI.

SARAN

1. Rumah sakit diharapkan dapat mengadakan edukasi breastcare dan pijat oksitosin secara rutin bagi ibu postpartum dan keluarga.
2. Perlu pengembangan media edukasi digital seperti video atau booklet berbasis QR code agar informasi lebih mudah diakses.
3. Tenaga kesehatan diharapkan dapat melibatkan keluarga dalam edukasi untuk meningkatkan dukungan terhadap ibu menyusui.
4. Penelitian dan pengabdian selanjutnya dapat dilakukan dengan jumlah peserta lebih banyak dan evaluasi jangka panjang terhadap keberhasilan ASI eksklusif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak RSUD Ir. Soekarno Kabupaten Sukoharjo, kepala ruang Bangsal Bougenville, tenaga kesehatan, serta seluruh peserta kegiatan yang telah mendukung terlaksananya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggriani, Y., Fara, Y. D., & Pratiwi, F. (2023). Perawatan payudara pada ibu nifas. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Ungu (ABDI KE UNGU)*, 5(1), 79–83.
- Illavina, & Kusumaningati, W. (2022). Pengaruh edukasi pembacaan label informasi nilai gizi dengan media slide PowerPoint terhadap pengetahuan siswa SMA Kota Depok. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science*, 3(1), 32.
- Lestari, P. W. D., Haniyah, S., & Marifh, A. R. (2025). Studi kasus penerapan pijat laktasi terhadap produksi ASI pada ibu nifas post sectio caesarea di RSUD Ajibarang. *Borneo Nursing Journal*, 8(1), 780–788.
- Lubis, R., Rahmadani, S., & Sitorus, F. (2023). Pengaruh pemberian breast care dan pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu pasca melahirkan. *Jurnal Health Reproductive*, 8(1), 8–13.
- Maknunah, E. L. L., & Astuti, Y. (2023). Pengaruh pijat oksitosin dengan relaksasi murottal Al-Qur'an terhadap kelancaran pengeluaran ASI ibu postpartum. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Institut Medika Drg. Suherman*, 5(1), 118–125.
- Oktaviya, D. N. R., Kustantina, A. Z., & Yuliaswati, E. (2025). Pijat oksitosin dan murrotal, sebuah kombinasi relaksasi fisik dan spiritual untuk meningkatkan produksi air susu ibu. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 16(3), 801–805.
- Putrianingsih, W., & Haniyah, S. (2022). Penerapan breast care pada ibu post sectio caesarea di ruang flamboyan RSUD Prof. Dr. Margono Soekarjo. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 3(2), 4983–4988.
- Sianturi, C. (2025). Penerapan pijat oksitosin untuk mengatasi masalah produksi ASI pada ibu postpartum. *Poltekkes Kemenkes Medan*.
- Suwati, E., Herawati, V. D., & Putra, F. A. (2022). Pengaruh terapi murottal terhadap tingkat nyeri pasien jantung koroner. *Universitas Sahid Surakarta*.
- Tadu, C. D. E. P., & Susanti, H. D. (2025). Pengaruh perawatan payudara terhadap kejadian pembendungan ASI pada ibu menyusui di RSUD Saiful Anwar. *JUPIN: Jurnal Penelitian Inovatif*, 5(4), 3251–3258.