



EDUKASI KELUARGA TENTANG DUKUNGAN SUAMI DALAM PIJAT OXYTOCYN

FAMILY EDUCATION ON HUSBAND SUPPORT IN OXYTOCIN MASSAGE

Dewi Hestiani K^{1*}, Fardi², Andi Suriyani³

^{1*2,3}Akper Mappa Oudang, Makassar.

^{1*}deeheztyani@gmail.com, ²Fardijade@gmail.com, ³andisuriyani49@gmail.com

Article History:

Received: June 27th, 2025

Revised: August 10th, 2025

Published: August 15th, 2025

Abstract: *Oxytocin massage is a massage technique that is beneficial for stimulating the production of the hormone oxytocin, which plays a crucial role in labor and postpartum recovery. This article discusses the crucial role of husband support in providing oxytocin massage to postpartum mothers. Research shows that this massage not only provides physical benefits but also supports the mother's mental health. Therefore, educating families, especially husbands, about the techniques and benefits of oxytocin massage is crucial. This activity aims to increase family knowledge about massage techniques that can be performed at home and strengthen the relationship between husband and wife after childbirth. Through this education, it is hoped that mothers can recover more quickly, feel more comfortable, and improve the quality of family relationships.*

Keywords: *Oxytocin Massage, Husband Support, Family.*

Abstrak

Pijat oxitocyn adalah salah satu teknik pijat yang bermanfaat untuk merangsang produksi hormon oxytocin, yang berperan penting dalam proses persalinan dan pemulihan pasca-persalinan. Artikel ini membahas peran penting dukungan suami dalam melakukan pijat oxitocyn untuk ibu pasca-persalinan. Penelitian menunjukkan bahwa pijat ini tidak hanya memberikan manfaat fisik, tetapi juga mendukung kesehatan mental ibu. Dengan demikian, edukasi kepada keluarga, terutama suami, tentang teknik dan manfaat pijat oxitocyn menjadi penting. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan keluarga mengenai teknik pijat yang dapat dilakukan di rumah, serta memperkuat hubungan antara suami dan istri setelah persalinan. Melalui edukasi ini, diharapkan ibu dapat lebih cepat pulih, merasakan kenyamanan, dan meningkatkan kualitas hubungan keluarga.

Kata Kunci: Pijat Oxitocyn, Dukungan Suami, Keluarga.

PENDAHULUAN

Pada masa pasca-persalinan, ibu sering menghadapi berbagai tantangan fisik dan emosional yang dapat mempengaruhi kualitas hidup mereka. Proses persalinan yang melelahkan tidak hanya berdampak pada kondisi fisik ibu, tetapi juga pada kesehatan mental mereka. Salah satu cara untuk

mendukung pemulihan ibu adalah melalui pijat oxytocin, yang telah terbukti bermanfaat dalam merangsang produksi hormon oxytocin. Hormon ini berperan penting dalam meningkatkan rasa nyaman dan mengurangi stres pada ibu pasca-persalinan (Pratiwi, Siregar, & Marissa, 2020).

Meskipun manfaat pijat oxytocin telah diketahui, banyak keluarga yang belum menyadari pentingnya dukungan suami dalam proses ini. Suami sering kali berada di sisi istri selama masa pemulihan, tetapi kurangnya pengetahuan tentang teknik pijat ini dapat mengakibatkan peluang yang hilang untuk memberikan dukungan yang dibutuhkan. Keluarga yang teredukasi tentang pijat oxytocin dapat meningkatkan kualitas pemulihan ibu, sehingga dampak positifnya tidak hanya dirasakan oleh ibu, tetapi juga oleh seluruh keluarga (Fauziah & Rekawati, 2021).

Besaran masalah ini cukup signifikan. Data menunjukkan bahwa sekitar 15% hingga 20% ibu mengalami depresi pasca-persalinan, yang seringkali diperburuk oleh kurangnya dukungan dari pasangan. Kurangnya pengetahuan tentang teknik pijat yang bermanfaat dapat mengakibatkan stres yang berkepanjangan dan masalah emosional lainnya. Oleh karena itu, penting untuk melibatkan suami dalam proses edukasi ini agar mereka dapat berkontribusi secara aktif dalam perawatan istri (Ningsih, 2023).

Dampak dari kurangnya dukungan suami dapat berpengaruh pada kesehatan mental ibu dan juga perkembangan bayi. Ibu yang merasa didukung oleh pasangan cenderung lebih bahagia dan memiliki interaksi yang lebih positif dengan bayi mereka. Sebaliknya, ibu yang tidak mendapatkan dukungan yang memadai dapat mengalami perasaan cemas, tertekan, dan bahkan mengarah pada risiko depresi. Edukasi yang tepat mengenai pijat oxytocin menjadi krusial dalam mencegah masalah ini (Sari & Hartini, 2022).

Urgensi pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini tidak dapat diabaikan. Dengan memberikan edukasi kepada keluarga, terutama suami, diharapkan dapat menciptakan lingkungan yang lebih mendukung bagi ibu pasca-persalinan. Edukasi ini bukan hanya tentang teknik pijat, tetapi juga tentang pentingnya komunikasi dan dukungan emosional. Suami yang teredukasi akan lebih mampu memahami kebutuhan istri mereka dan memberikan dukungan yang diperlukan (Sihombing, Dewi, & Indrawati, 2023).

Selain itu, kegiatan ini bertujuan untuk membangun kesadaran masyarakat akan pentingnya dukungan dalam masa pemulihan setelah persalinan. Edukasi kepada suami akan membantu mengurangi stigma bahwa peran mereka dalam merawat istri hanya terbatas pada aspek fisik. Dukungan emosional yang kuat dari suami dapat berkontribusi pada pemulihan yang lebih baik dan cepat bagi ibu (Fauziah & Rekawati, 2021).

Kegiatan edukasi ini juga memiliki potensi untuk mengurangi tingkat depresi pasca-persalinan di masyarakat. Dengan meningkatkan pengetahuan suami tentang teknik pijat oxytocin dan pentingnya dukungan, diharapkan dapat mengurangi stres yang dialami ibu. Hal ini tentunya akan berdampak positif pada kesehatan mental ibu dan perkembangan bayi (Pratiwi, Siregar, & Marissa, 2020).

Melalui kegiatan pengabdian ini, diharapkan akan ada peningkatan pengetahuan dan keterampilan suami dalam memberikan pijat oksitocin kepada istri mereka. Keterlibatan aktif suami dalam proses ini tidak hanya akan memperkuat hubungan pasangan, tetapi juga meningkatkan kualitas hidup keluarga secara keseluruhan. Dengan demikian, kegiatan ini dapat menjadi langkah awal untuk menciptakan lingkungan keluarga yang lebih sehat dan Bahagia (Sihombing, Dewi, & Indrawati, 2023).

Secara keseluruhan, edukasi tentang dukungan suami dalam pijat oksitocin memiliki peran yang sangat penting dalam meningkatkan kualitas pemulihan ibu pasca-persalinan. Oleh karena itu, pelaksanaan kegiatan ini sangat diperlukan untuk memastikan bahwa semua anggota keluarga memahami dan terlibat dalam proses pemulihan ini. Dengan dukungan yang tepat, diharapkan ibu dapat lebih cepat pulih dan menjalani peran barunya sebagai seorang ibu dengan lebih baik (Ningsih, 2023).

Dengan berbagai alasan di atas, kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat menjadi titik awal untuk memperkuat peran suami dalam mendukung istri pasca-persalinan. Melalui edukasi yang tepat, kita dapat menciptakan keluarga yang lebih sehat dan bahagia, serta memberikan dukungan yang dibutuhkan oleh ibu dalam masa-masa krusial setelah melahirkan (Kementerian Kesehatan, 2021).

TUJUAN

Tujuan dari artikel ini adalah untuk memberikan edukasi kepada keluarga, khususnya suami, mengenai pentingnya dukungan dalam melakukan pijat oksitocin untuk ibu pasca-persalinan. Edukasi ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan tentang teknik pijat yang dapat dilakukan di rumah, memperkuat hubungan suami istri, serta memberikan manfaat kesehatan bagi ibu dan bayi. Selain itu, kegiatan ini bertujuan untuk menumbuhkan kesadaran akan peran penting suami dalam mendukung proses pemulihan istri setelah melahirkan.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini akan dilaksanakan melalui beberapa metode, yaitu:

- 1) Penyuluhan : Pemberian materi edukatif mengenai pijat oksitosin dan peran suami dalam mendukung proses menyusui.
- 2) Pelatihan Praktis : Suami akan dilatih secara langsung oleh tenaga medis mengenai teknik pijat oksitosin yang aman dan efektif.
- 3) Diskusi Interaktif : Peserta akan diberikan kesempatan untuk berdiskusi dengan fasilitator terkait tantangan yang dihadapi selama masa menyusui dan bagaimana dukungan suami dapat membantu.
- 4) Simulasi : Peserta, khususnya suami, akan melakukan simulasi pijat oksitosin di bawah bimbingan tenaga medis.

HASIL

Hasil dari kegiatan edukasi ini menunjukkan peningkatan pengetahuan suami mengenai teknik pijat oksitosin. Sebelum kegiatan, sebagian besar suami tidak mengetahui manfaat dari pijat ini, serta cara yang tepat untuk melakukannya. Namun, setelah mendapatkan edukasi, banyak suami yang mengungkapkan keinginan untuk terlibat lebih aktif dalam perawatan istri pasca-persalinan.

Dampak pijat oksitosin menunjukkan bahwa teknik ini dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan kenyamanan ibu. Suami yang terlibat dalam pijat oksitosin melaporkan bahwa istri mereka lebih tenang dan merasa lebih didukung secara emosional. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa dukungan pasangan dapat mengurangi risiko depresi pasca-persalinan.

Selain itu, kegiatan ini juga mendorong komunikasi yang lebih baik antara suami dan istri. Edukasi tentang pijat oksitosin membuka ruang bagi diskusi mengenai kebutuhan dan harapan masing-masing pasangan. Hal ini berkontribusi pada peningkatan hubungan yang lebih harmonis, yang sangat penting untuk kesehatan mental dan emosional keluarga.

Di akhir kegiatan, umpan balik dari peserta menunjukkan bahwa mereka merasa lebih siap dan percaya diri dalam mendukung istri mereka setelah persalinan. Dengan meningkatnya pengetahuan dan keterampilan, diharapkan suami dapat berperan aktif dalam proses pemulihan istri, yang pada gilirannya akan berdampak positif pada kesehatan keluarga secara keseluruhan.



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan.

PEMBAHASAN

Pijat oksitosin merupakan teknik pijatan yang dirancang untuk merangsang produksi hormon oksitosin dalam tubuh. Oksitosin dikenal sebagai hormon yang berperan penting dalam mengurangi stres, meningkatkan perasaan nyaman, dan memperkuat ikatan emosional. Dalam konteks pasca-persalinan, hormon ini sangat bermanfaat bagi ibu karena dapat membantu pemulihan fisik dan mental setelah proses persalinan yang melelahkan. Selain itu, pijat oksitosin

juga berperan dalam merangsang produksi ASI, yang sangat penting untuk kelangsungan pemberian susu eksklusif pada bayi. Dengan meningkatkan kadar oksitosin, pijatan ini dapat mengurangi kecemasan dan membantu ibu merasa lebih tenang dan bahagia.

Selain manfaat fisik, pijat oksitosin juga memberikan dampak positif pada kesehatan mental ibu. Banyak ibu yang mengalami perubahan emosional, seperti stres atau depresi, setelah melahirkan. Pijat oksitosin dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan dan mencegah depresi pasca-persalinan dengan meningkatkan rasa nyaman. Hormon oksitosin berfungsi sebagai penenang alami, membantu ibu merasa lebih rileks dan siap untuk menjalani peran barunya sebagai seorang ibu. Selain itu, perasaan bahagia dan tenang yang ditimbulkan dapat memperbaiki kualitas tidur, yang pada gilirannya mendukung proses pemulihan yang lebih cepat.

Melibatkan keluarga, terutama pasangan, dalam pijat oksitosin memberikan manfaat tambahan yang sangat penting. Dukungan emosional dari suami atau anggota keluarga lain dapat meningkatkan efektivitas pijat oksitosin dalam membantu ibu pulih secara fisik dan mental. Suami yang terlibat langsung dalam pemberian pijatan akan lebih memahami kebutuhan istri dan lebih peka terhadap kondisi emosional mereka. Keterlibatan ini bukan hanya terbatas pada fisik, tetapi juga pada komunikasi emosional yang mendalam, yang dapat memperkuat ikatan keluarga dan menciptakan lingkungan yang lebih mendukung bagi ibu dalam masa pemulihan.

Selain itu, keluarga yang teredukasi mengenai manfaat pijat oksitosin dapat mengurangi stres yang sering dirasakan oleh ibu pasca-persalinan. Ketidaktahuan tentang teknik pijatan yang tepat sering kali menyebabkan kurangnya dukungan dari keluarga, yang dapat memperburuk perasaan terisolasi dan tertekan pada ibu. Dengan edukasi yang memadai, keluarga tidak hanya dapat memberikan dukungan fisik, tetapi juga emosional yang sangat penting untuk proses pemulihan ibu. Hal ini dapat mengurangi risiko depresi dan membantu ibu menjalani proses pemulihan dengan lebih baik.

Pentingnya melibatkan keluarga dalam pijat oksitosin juga berdampak pada perkembangan bayi. Ibu yang merasa didukung oleh pasangan dan keluarga cenderung memiliki interaksi yang lebih positif dengan bayi mereka. Dukungan emosional yang kuat dari suami dan keluarga memperbaiki kesejahteraan ibu, yang pada gilirannya berdampak positif pada perkembangan bayi. Ibu yang lebih bahagia dan rileks lebih mampu memberikan perhatian dan kasih sayang yang dibutuhkan bayi, menciptakan hubungan yang sehat dan mendukung tumbuh kembang bayi secara optimal. Dengan demikian, keterlibatan keluarga dalam proses pemulihan ini tidak hanya meningkatkan kualitas hidup ibu, tetapi juga mendukung perkembangan keluarga.

KESIMPULAN

Edukasi keluarga tentang dukungan suami dalam pijat oksitocyn memiliki peran penting dalam meningkatkan kesehatan ibu pasca-persalinan dan memperkuat hubungan antara suami dan istri. Dengan meningkatnya pengetahuan dan keterampilan suami dalam melakukan pijat ini, diharapkan dapat memberikan dampak positif tidak hanya bagi ibu, tetapi juga bagi perkembangan

bayi dan kesehatan keluarga secara keseluruhan. Pelaksanaan kegiatan ini sangat diperlukan untuk menciptakan kesadaran akan pentingnya dukungan emosional dan fisik di masa-masa kritis setelah persalinan.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Ucapan terimakasih dan penghargaan kepada Ketua Yayasan Brata Utama Bhayangkara Makassar, Ketua Yayasan Bharata Utama Bayangkara, Direktur AKPER Mappaoudang Makassar, LPPM Akper Mappa Oudang dan Rekan staf/dosen AKPER Mappaoudang Makassar

DAFTAR REFERENSI

- Fauziah, A., & Rekawati, E. (2021). *The role of husbands in supporting breastfeeding mothers: A systematic review*. Journal of Nursing Practice, 4(2), 127-134. <https://doi.org/10.36956/jnp.v4i2.220>
- Kementerian Kesehatan. (2021). Laporan perkembangan cakupan ASI eksklusif di Indonesia tahun 2021. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://www.kemkes.go.id>
- Ningsih, A. D. (2023). Husband's support and maternal stress in breastfeeding: A quantitative study. Journal of Family Health, 15(1), 45-53. <https://doi.org/10.35765/jfh.v15i1.765>
- Pratiwi, R., Siregar, D. A., & Marissa, E. (2020). Oxytocin massage and its effects on breastfeeding success: A literature review. International Journal of Women's Health and Reproduction Sciences, 8(4), 287-292. <https://doi.org/10.15296/ijwhr.2020.46>
- Sari, D., & Hartini, T. (2022). Effect of oxytocin massage on increasing breast milk production in postpartum mothers. Journal of Midwifery & Reproductive Health, 10(3), 1065-1070. <https://doi.org/10.22038/jmrh.2022.62790.1923>
- Sihombing, L., Dewi, A. L., & Indrawati, Y. (2023). Husband's involvement in oxytocin massage to improve lactation: A randomized controlled trial. Journal of Nursing Research and Practice, 7(1), 20-28. <https://doi.org/10.29299/jnpr.v7i1.210>