

**Edukasi dan praktik pijat oksitosin pada ibu menyusui di desa Purba
Nauli Kecamatan Angkola Muara Tais Kabupaten Tapanuli Selatan
Tahun 2021**

Syera Mahyuni Harahap

**Dosen Program Studi D-III Kebidanan Akademi Kebidanan Sentral
syeraikhlas07@gmail.com/081375524036**

ABSTRAK

Proses menyusui sering terjadi kendala dalam pengeluaran maupun produksi ASI maka 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. Melalui pijat oksitosin yaitu 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. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang pijat oksitosin serta agar ibu merasakan manfaat pijat oksitosin. Bahan yang digunakan dalam pengabdian kepada masyarakat ini brosur atau selebaran yang berisi tehnik melakukan pijat oksitosin. Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat ini adalah dengan ceramah untuk memberikan teori tentang pijat oksitosin dan mempraktekkan tata laksana pijat oksitosin. Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah para ibu memahami dan merasakan manfaat pijat oksitosin yang telah dilakukan dan disampaikan. Evaluasi dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan melakukan redemonstrasi para peserta secara langsung.

Kata Kunci : Edukasi, Pelaksanaan, Pijat oksitosin

ABSTRACT

the breastfeeding process, there are often obstacles in the production and production of breast milk, so it is necessary to make efforts to express breast milk for some postpartum mothers. In this effort there are 2 things that affect the production and expenditure. Breast milk production is influenced by the hormone prolactin while expenditure is influenced by the hormone oxytocin. Through oxytocin massage, namely massage or stimulation of the spine, the neurotransmitter will stimulate the medulla oblongata directly sending messages to the hypothalamus in the posterior pituitary to release oxytocin, causing the breasts to secrete milk. This community service aims to increase mothers' knowledge about oxytocin massage and so that mothers feel the benefits of oxytocin massage. The materials used in this community service are brochures or leaflets containing techniques for performing oxytocin massage. The method of implementing this community service is by giving lectures to provide theory about oxytocin massage and practicing oxytocin massage

management. With this service, mothers better understand the benefits of oxytocin massage and feel the benefits of the massage. The result of this community service activity is that mothers understand and feel the benefits of oxytocin massage that has been carried out and delivered. Evaluation in this community service activity is carried out by conducting direct demonstrations of the participants.

Keywords: Education, Implementation, Oxytocin massage

1. PENDAHULUAN

Pengabdian Masyarakat merupakan salah satu dari tiga dharma pada Tri Dharma Perguruan Tinggi, setelah Pendidikan dan Penelitian. Dharma secara sederhana dapat diartikan bakti, kontribusi, sumbangan, ataupun dedikasi.

ASI Eksklusif merupakan makanan pertama, utama dan terbaik bagi bayi, yang bersifat alamiah. ASI mengandung berbagai zat gizi yang dibutuhkan dalam proses pertumbuhan dan perkembangan bayi (Kodrat, 2010). Khasiat ASI begitu besar seperti ASI dapat menurunkan risiko bayi mengidap berbagai penyakit. Apabila bayi sakit akan lebih cepat sembuh bila mendapatkan ASI. ASI juga membantu pertumbuhan dan perkembangan kecerdasan anak.

Berdasarkan Laporan Direktorat Jenderal (Ditjen) Gizi dan KIA, cakupan pemberian ASI pada umur 0-6 bulan masih cukup rendah yaitu sebesar 74,5%, angka tersebut belum mencapai target pemberian ASI eksklusif tahun 2019, masih rendahnya pemberian ASI eksklusif salah satu faktor penghambatnya adalah produksi ASI yang kurang dan lambat keluar dapat menyebabkan ibu tidak memberikan ASI pada bayinya dengan cukup, jika ada rasa cemas, stress dan ragu yang terjadi maka pengeluaran ASI terhambat.

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 hipofise posterior untuk mengeluarkan oksitosin sehingga menyebabkan payudara mengeluarkan air susu.

Dengan pijatan di daerah tulang belakang ini juga akan merileksasi ketegangan dan menghilangkan stress dan dengan begitu hormon oksitosin keluar sehingga akan membantu pengeluaran ASI, dibantu dengan isapan bayi pada puting susu pada saat segera setelah bayi lahir dengan keadaan bayi normal.

Dari hasil survey yang dilakukan di Desa Purba Nauli, para ibu yang menyusui tidak mengetahui tentang pijat oksitosin. Oleh karena itu

dengan pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat di Desa Purba Nauli diharapkan dapat meningkatkan pemahaman dan merasakan manfaat pijat oksitosin yang dilaksanakan

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Desa Purba Nauli Kabupaten Tapanuli Selatan. Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah :

1. Ceramah

Metode ini dilakukan untuk memberikan pengetahuan tentang teori dasar pijat oksitosin.

2. Demonstrasi

Metode demonstrasi dilakukan setelah selesai menyampaikan teori dasar tentang pijat oksitosin. Demonstrasi dilakukan dengan mempraktekkan pijat ke salah satu ibu menyusui, kemudian peserta dibagi menjadi 3 kelompok kecil untuk lebih efektif dan dan tiap kelompok didampingi oleh dosen atau mahasiswa.

3. Redemonstrasi

Setelah dilakukan demonstrasi pada setiap kelompok kemudian dilakukan evaluasi dengan redemonstrasi yang dilakukan oleh setiap ibu. Setiap ibu wajib melakukan demonstrasi ulang tata cara pijat oksitosin.

Rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat ini meliputi persiapan dan pelaksanaan :

1. Tahap persiapan

Tahap persiapan ini terdiri dari :

- Menganalisis masalah yang terjadi dengan melakukan pendekatan kepada pengurus wirit silaturrahi di desa Purba Nauli

- Mengumpulkan data calon peserta pengabdian masyarakat yaitu seluruh ibu - ibu wirit silaturrahi umumnya dan ibu menyusui khususnya.

- Melakukan analisa lokasi tempat pengabdian masyarakat

- Melakukan pendekatan pada panitia untuk menentukan waktu pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat.

- Koordinasi dengan tim pelaksana pengabdian masyarakat dan penentuan tugas dan beban kerja dari masing masing anggota tim

- Berkoordinasi dengan panitia tentang kebutuhan-kebutuhan yang harus dipersiapkan saat pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat.

- Mempersiapkan peralatan dan segala kebutuhan pelaksanaan kegiatan masyarakat

2. Tahap pelaksanaan

Pelaksanaan dilakukan dalam beberapa tahapan, antara lain :

- Memberikan informasi mekanisme acara yang akan dilakukan pada pengurus masjid dan mengatur jalannya acara.

- Memberikan ceramah tentang teori dasar pijat oksitosin

- Melakukan demonstrasi cara pijat oksitosin

3. Tahap evaluasi

Pada tahap evaluasi peserta melakukan demonstrasi cara pijat oksitosin dengan didampingi oleh pelaksana kegiatan pengabdian masyarakat.

Mekanisme pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Desa Purba Nauli Kabupaten Tapanuli Selatan meliputi tahapan berikut:

- Membentukan kelompok dosen pengabdian kepada masyarakat;
- Pengurusan izin pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat;
- Berkonsultasi dengan mitra pengabdian kepada masyarakat dalam hal ini pihak kecamatan

Angkola Muara Tais , Kepala Desa Purba Nauli, Bidan Desa dan diikuti para kader

- d. Musyawarah dalam menentukan pola dan program kerja (aproach);
- e. Penyiapan bahan untuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

Pada pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat oleh Prodi D III Kebidanan Akademi Kebidanan Sentral Kota Padangsidimpuan dilaksanakan pada hari selasa, tanggal 19 Januari 2021. Peserta yang hadir dalam pengabdian masyarakat ini, sejumlah 8 orang Ibu yang menyusui.

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan oleh Dosen dan mahasiswa Prodi D III Kebidanan Akademi Kebidanan Sentral di Desa Purba Nauli Kecamatan Angkola Muara Tais berjalan lancar, dan peserta antusias dalam mengikuti kegiatan ini.

Dukungan Kepala Desa dan Bidan Desa Purba Nauli juga sangat mendukung pengabdian kepada masyarakat ini. Sehingga dosen dan mahasiswa yang melaksanakan kegiatan ini lebih nyaman dan merasa terbantu pada pelaksanaannya.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan. Terlihat antusias para ibu dan ibu sudah merasakan manfaat dari pijat oksitosin tersebut.

Setelah dilakukan kegiatan ceramah untuk memberikan pengetahuan tentang dasar dasar pijat oksitosin, para peserta kemudian dibagi menjadi tiga kelompok kecil untuk kemudian dilakukan praktek atau demonstrasi cara melakukan pijat oksitosin. Dari hasil ceramah dan demonstrasi tersebut sebagian ibu peserta pengabdian

masyarakat memahami tentang dasar pijat oksitosin dan merasakan manfaat pijat oksitosin yakni ibu semakin rileks dan senang setelah dilakukan pijatan tersebut. Setelah pijat oksitosin yang telah dilaksanakan adanya peningkatan pemahaman dari peserta pengabdian masyarakat menunjukkan pengaruh kegiatan ini terhadap pengetahuan, sehingga akan semakin baik apabila kegiatan ini dilakukan secara berkesinambungan dan selain itu ibu – ibu yang telah dipijat merasa rileks, senang dan bahagia.

Pengetahuan adalah merupakan hasil dari tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap objek tertentu. Penginderaan terhadap objek terjadi melalui panca indera manusia, yakni penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga.

Edukasi dan praktek ini dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan ibu menyusui dan merasakan manfaat pijat oksitosin yang telah dilaksanakan agar meningkatnya pemberian ASI pada bayinya.

Dari seluruh rangkaian kegiatan pengabdian kepada masyarakat oleh Dosen dan Mahasiswa Program D-III Kebidanan, Akademi Kebidanan Sentral Kota Padangsidimpuan Tahun 2021 berjalan sesuai dengan rencana kegiatan. Berikutnya dilakukan evaluasi kegiatan oleh unit penelitian dan pengabdian masyarakat Akademi Kebidanan Sentral dengan pihak mitra untuk keberlanjutan kegiatan, dan disusun rencana program selanjutnya.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

KESIMPULAN

1. Edukasi tentang pijat oksitosin pada ibu menyusui agar ibu nyaman dan rileks serta memperlancar ASI dan bayi menjadi sehat dan tumbuh dan kembang yang sempurna.
2. Pelaksanaan pijat oksitosin dapat dirasakan ibu menyusui manfaatnya, dan nantinya dapat dibantu oleh suami.
3. Sebelum dilakukan edukasi para ibu tidak memahami pijat oksitoin.

SARAN

Perlu adanya edukasi secara langsung tenaga kesehatan dan juga dapat membagikan *leaflet* tentang pijat oksitosin dan menempel foto – foto tentang pijat oksitosin di dinding tempat pelayanan kesehatan.

5. REFERENSI

- Kodrat. (2010). Dahatnya ASI & Laktasi Untuk Kecerdasan Buah Hati Ahti Anda. Yogyakarta : Medika Baca.
- Kementerian Kesehatan Indonesia. 2019. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2018.
- Direktorat Bina gizi, Kemenkes RI. (2019). Pelatihan Konseling Menyusui. Jakarta: Kemenkes RI
- AAP section on breastfeeding. (2012). Breastfeeding and the use of human milk. Journal pediatric care online.
- R. Sri dan D. Wijayanti ED. (2018). Panduan Pijat oksitosin untuk bidan dalam kelangsungan kesehatan ibu dan anak. Semarang

- S. N. Endah dan I. Masinarsah, "Pengaruh pijat oksitosin terhadap pengeluaran kolostrum pada ibu post partum di ruang kebidanan rumah sakit muhammadiyah bandung tahun 2011, " J. Kesehatan Kartika, pp, 1-9 2014.
- Y. Aryani dan F. Alyens, Penerapan Pijat Oksitosin Dalam Upaya Memperbanyak Produksi ASI Pelatihanpara Bidan DINAMISIA-Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Vol. 3, No. 2 Desember 2019, Hal. 361-367
- Wawan dan Dewi. (2011). Teori dan Pengukuran Pengetahuan dan Sikap dan Perilaku Manusia. Yogyakarta : Nuha Medika

6. DOKUMENTASI KEGIATAN



