

**PENYULUHAN DAN PELAKSANAAN PIJAT OKSITOSIN DI AKADEMI
KEBIDANAN SENTRAL PADANG SIDEMPUAN KECAMATAN
PADANGSIDIMPUAN SELATAN TAHUN 2023**

¹Rosmainun, ²Rika Apripan

Dosen Akademi Kebidanan Sentral Padang Sidempuan
rosmainun88@gmail.com rikahariato1986@gmail.com

ABSTRAK

Memberikan Air Susu Ibu (ASI) sejak awal kelahiran bayi merupakan hal yang sangat penting, karena memiliki sejuta manfaat karena memiliki kandungan Gizi yang lengkap sesuai kebutuhan bayi. Masalah menyusui yang umum dihadapi ibu nifas dan menghambat kesuksesan pemberian ASI eksklusif adalah ibu merasakan produksi ASI sedikit, yang pasti dapat menghambat proses menyusui dan menurunkan rasa percaya diri ibu. ASI yang tidak lancar disebabkan pelepasan hormon oksitosin pada tubuh ibu nifas. Salah satu upaya meningkatkan pelepasan hormon oksitosin dengan cara melakukan pijat oksitosin.pada ibu nfas.

Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk untuk meningkatkan pemahaman dan kemampuan ibu nifas dan keluarga dalam melaksanakan pijat oksitosin pada ibu nifas. Bahan yang digunakan dalam pengabdian masyarakat kepada ibu nifas dan keluarga yaitu brosur. Dengan metode pemberian konseling terhadap ibu nifas dan keluarga, kemudian pelaksanaan pijat oksitosin guna mengajarkan ibu nifas dan keluarga dengan cara memijat punggung ibu, agar bisa dilaksanakan di rumah. Ibu dan keluarga diajarkan beberapa teknik dalam pijat oksitosin.

Dengan Pengabdian ini ibu dan keluarga lebih paham manfaat dan cara melakukan pijat oksitosin, sehingga produksi Air Susu Ibu meningkat dan Pemberian ASI Eksklusif tercapai.

Kata Kunci : Pelaksanaan, Pijat Oksitosin

1. PENDAHULUAN

Masa nifas/puerperium ataupun masa post partum atau puerperium adalah jangka waktu antara lahirnya bayi dan plasenta sampai kembalinya organ-organ reproduksi ke keadaan normal seperti sebelum melahirkan. Masa nifas berlangsung selama enam minggu. (Lowdermilk, 2013).

Pada masa nifas, ibu akan mengalami beberapa perubahan, salah satunya perubahan pada payudara. Payudara pada ibu nifas akan menjadi lebih besar, keras dan menghitam disekitar puting, ini menandakan dimulainya proses menyusui.

Pada masa nifas, ibu akan mengalami beberapa perubahan, salah satunya perubahan pada payudara. Payudara pada ibu nifas akan menjadi lebih besar, keras dan menghitam disekitar puting, ini menandakan dimulainya proses menyusui.

Menyusui merupakan hal yang sangat penting bagi seorang ibu untuk buah hatinya, karena ASI mempunyai banyak nutrisi yang berguna untuk kecerdasan bayi. Menurut Utami (2005 dalam Widyasih, 2013).

Beberapa faktor yang perlu diperhatikan agar ibu dapat menyusui secara eksklusif, yaitu kesehatan, dukungan, istirahat dan rasa nyaman. Kesehatan ibu memegang peran penting dalam produksi ASI. Ibu yang sakit, asupan makanan kurang atau kekurangan darah untuk membawa nutrient yang akan diolah oleh sel-sel acini payudara, menyebabkan produksi ASI akan menurun (Bahiyatun, 2009). Ibu dengan infeksi tuberkulosis aktif tidak boleh menyusui.

Menyusui juga tidak direkomendasikan pada ibu yang sedang menerima kemoterapi atau isotop radioaktif (Lowdermilk,

2013). Istirahat pada ibu menyusui harus dijaga dan diperhatikan, terutama pada satu atau dua minggu pertama setelah melahirkan. Ibu yang kurang istirahat pasca melahirkan dapat mengalami kelelahan yang menyebabkan dampak negatif pada produksi susu dan reflek let down (Lowdermilk, 2013).

Faktor yang mempengaruhi pemberian ASI eksklusif selanjutnya adalah rasa nyaman, setelah ibu melahirkan, ibu akan mengalami rasa tidak nyaman diseluruh tubuh, stres dan khawatir tidak bisa mencukupi kebutuhan ASI untuk buah hatinya. Hal ini akan menghambat sekresi hormon oksitosin.

Hormon oksitosin adalah hormon yang berperan dalam pengeluaran ASI. Apabila sekresi hormon oksitosin terhambat, pengeluaran ASI menjadi tidak lancar. Pengeluaran ASI yang tidak lancar dapat menimbulkan pembengkakan pada payudara, jika tidak segera diatasi akan berdampak lebih lanjut yaitu dapat menyebabkan mastitis dan infeksi .

Salah satu cara untuk merangsang hormon oksitosin dan meningkatkan rasa nyaman adalah dengan pijat oksitosin (Ummah, 2014). Pijat oksitosin adalah pijat disepanjang tulang belakang (vertebre) sampai tulang costae kelima atau keenam. Pijat ini berfungsi untuk meningkatkan oksitosin yang dapat menenangkan ibu, sehingga ASI pun keluar dengan sendirinya (Biancuzzo, 2003; Roesli, 2009 dalam Afiani 2016).

Di Provinsi Sumatera Utara capaian pemberian ASI eksklusif tahun 2020 yaitu 53,39%, tahun 2021 meningkat 57,83 sedangkan di tahun 2022 menuun menjadi 57,17%.

Dari beberapa data yang ada capaian pemberian ASI di Indonesia sampai pada Provinsi Sumatera Utara masih jauh dari harapan program pemerintah.

Dari hasil survey yang dilakukan di kelurahan Silandit, para ibu banyak mengalami masalah dalam pemberian ASI, yang menyebabkan bayi

tidak mendapatkan ASI eksklusif, yang menyebabkan timbulnya berbagai masalah kesehatan pada bayi pada periode usia 0-2 Tahun

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat merupakan salah satu bentuk pengamalan Tri Dharma Perguruan Tinggi. Rangkaian kegiatan ditujukan untuk mengajarkan masalah kesehatan melalui pencegahan terhadap timbulnya penyakit dan melakukan upaya-upaya peningkatan kesehatan masyarakat.

Mekanisme pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada di Akademi Kebidanan Sentral Padang Sidempuan Kecamatan Padangsidempuan Selatan Tahun 2023 meliputi tahapan berikut:

- Membentuk kelompok dosen pengabdian kepada masyarakat;
- Pengurusan izin pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat;
- Berkonsultasi dengan mitra pengabdian kepada masyarakat dalam hal ini Unit Penelitian dan Pengabdian Akademi Kebidanan Sentral Padang Sidempuan;
- Musyawarah dalam menentukan pola dan program kerja;
- Penyiapan bahan untuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

Metode pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat yang digunakan untuk mencapai tujuan kegiatan adalah dengan pelaksanaan Pijat oksitosin, yang dimulai dengan pemberian penyuluhan seputar pijat oksitosin dan manfaatnya bagi ibu maupun Bayi, dan diakhiri dengan melakukan pijat oksitosin bersama oleh Mahasiswa dan Ibu-Ibu yang sengaja diundang ke Akademi ebidanan Sentral Padang Sidempuan hari Sabtu, tanggal 12 Agustus 2023. Peserta yang hadir dalam pengabdian masyarakat ini, sejumlah 18 peserta. Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan oleh Dosen dan

mahasiswa Prodi D III Kebidanan Akademi Sentral Padang Sidempuan berjalan lancar, dan peserta antusias dalam mengikuti kegiatan ini.

Dukungan dari Ketua UPPM dan keluarga peserta serta Bidan juga sangat memengaruhi pengabdian kepada masyarakat ini, menghimbau para ibu dan Bidan juga turut serta untuk pelaksanaan kegiatan ini..

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian kepada masyarakat ini telah selesai dilaksanakan. Para ibu dan keluarga terlihat semangat dalam merespon informasi yang diberikan saat penyuluhan. Pada saat pelaksanaan pijat para ibu merasa nyaman dan semangat akan keberhasilannya dalam menyusui.

Dosen dan mahasiswa Akademi Kebidanan Senral Padang Sidempuan melakukan penyuluhan dan praktik langsung Pijat pada peserta, Ibu dan keluarga semakin paham pada prinsipnya pijat oksitosin ini membantu membuat setiap ibu menjadi lebih rileks dan pikirannya tenang, sehingga diyakini akan lebih merangsang pengeluaran hormon oksitosin secara alami dari tubuh si ibu.

Pijat oksitosin ini tidak dilakukan tidak perlu penekanan yang terlalu kuat saat memijat, melainkan terfokus pada sentuhan-sentuhan yang diberikan yang membuat ibu merasa tenang dan nyaman.

Bagi ibu yang masih menyusui bayinya, pijat bayi juga dapat meningkatkan hormon oksitosin melalui hisapan bayi saat menyusui, sehingga membantu involusi uterus ibu.

Dari seluruh rangkaian kegiatan pengabdian kepada masyarakat oleh Dosen dan Mahasiswa Akademi Kebidanan Sentral Padang Sidempuan Tahun 2023 berjalan lancar sesuai dengan rencana kegiatan yang telah disusun tim. Berikutnya dilakukan evaluasi kegiatan oleh unit penelitian dan pengabdian masyarakat Akademi Kebidanan Sentral Padang Sidempuan untuk keberlanjutan kegiatan UPPM disusun rencana program selanjutnya.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

1. Penyuluhan Pijat oksitosin yang dilakukan pada ibu nifas dan keluarga;
2. Pelaksanaan pijat oksitosin secara mandiri, teknik-teknik sentuhan dan pijatan mulai dikuasai para ibu dan keluarga.
3. Pengetahuan ibu dan keluarga tentang pijat oksitosin meningkat, dibandingkan sebelum mengikuti kegiatan ini..
4. Ada pengaruh pengetahuan ibu tentang pijat oksitosin dengan peningkatan minat ibu dan keluarga untuk melakukan pijat oksitosin pada ibu.

SARAN

1. Diharapkan kepada para suami agar rutin melakukan pijat oksitosin pada ibu yang bisa dimulai sejak kehamilan trimester III.
2. Diharapkan Dosen dan tim Pengabdian kepada masyarakat Akademi

Kebidanan Sentral Padang Sidempuan agar membuat program dan bersama membimbing para mahasiswa agar semakin mahir dalam melakukan pijat oksitosin untuk peningkatan pelayanan setelah lulus dan memasuki dunia kerja.

3. Diharapkan Kepada para ibu dan keluarga adapat menjadi motivator pada keluarga lainnya untuk melakukan pijat oksitosin agar menyukseskan program pemberi ASI Eksklusif.

5. REFERENSI

- Lowdermilk, D. L., Perry, S. E., Cashion, K. 2013, Keperawatan Maternitas Edisi 8, Salemba Medika, Indonesia
- Nanda 2015, Diagnosa Keperawatan Definisi & Klasifikasi 2015-2017 Edisi 10, EGC, Jakarta.
- Diagnosa Medis dan Nanda Nic-Noc Edisi Revisi Jilid 2, Medication, Yogyakarta.
- Nursalam 2008, Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawaatan Pedoman Skripsi, Tesis dan Instrumen Penelitian Keperawatan Edisi 2, Salemba Medika, Jakarta
- Khasanah, N. A. & Sulistyawati W. 2017, Buku Ajar Nifas dan Menyusui, CV Kekata Group, Surakarta
- Badan Pusat Statistik. 2023. <https://www.bps.go.id>
- https://www.um-surabaya.ac.id/homepage/news_article?slug=mengapa-pijat-oksitosin-bisa-lancarkan-produksi-asi-ini-penjelasan-dosen-um-surabaya

6. DOKUMENTASI KEGIATAN



