

Pelatihan Pijat Oksitosin Pada Ibu Menyusui Untuk Memperlancar ASI di Wilayah Kerja Puskesmas Labuhan Rasoki Kota Padangsidempuan

Novita Sari Batubara, Arinil Hidayah
Universitas AuFa Royhan Kota Padangsidempuan
(novitabatubara87@gmail.com, 081260248775)

ABSTRAK

Cakupan pemberian ASI eksklusif di Indonesia pada tahun 2013 sebanyak 42%, dan meningkat menjadi 65% di tahun 2016, akan tetapi masih belum mencapai target Nasional pencapaian ASI eksklusif adalah 80%. Masalah produksi dan pengeluaran ASI pada hari-hari pertama setelah melahirkan karena kurangnya rangsangan hormon prolaktin dan oksitosin, menjadi kendala dalam pemberian ASI secara dini. Dibutuhkan usaha intensif untuk membantu produksi dan pengeluaran ASI, salah satunya dengan pijat oksitosin. Tim PKM berinisiatif utk melakukan demonstrasi pijat oksitosin yang dilakukan di aula puskesmas Labuhan Rasoki. Kegiatan berupa pemberian pendidikan tentang ASI Eksklusif, pembagian leaflet dan demonstrasi pijat oksitosin. Jumlah peserta kegiatan berjumlah 30 orang. Hasilnya didapatkan dari 30 orang yang dilakukan pijat oksitosin, terdapat 20 orang yang mengalami peningkatan produksi ASI. Masyarakat terlihat antusias dalam mengikuti kegiatan dan memberikan *feedback*. Masyarakat mampu mempraktikkan pijat oksitosin untuk memperlancar ASI. PKM tentang demonstrasi terapi non-farmakologi untuk menurunkan memperlancar ASI dapat dilaksanakan secara rutin dengan jenis terapi komplementer yang berbeda seperti terapi herbal dalam memperlancar ASI.

Kata kunci :Pijat Oksitosin, ASI, Menyusui

ABSTRACT

Coverage of exclusive breastfeeding in Indonesia in 2013 was 42%, and increased to 65% in 2016, but still has not reached the National target of achieving exclusive breastfeeding is 80%. The problem of milk production and expenditure in the first days after giving birth due to lack of stimulation of the hormones prolactin and oxytocin, becomes an obstacle in early breastfeeding. An intensive effort is needed to help produce and release milk, one of which is with oxytocin massage. The PKM team took the initiative to conduct an oxytocin massage demonstration conducted at the Laboki Rasoki puskesmas hall. Activities include providing education about exclusive breastfeeding, leaflet distribution and oxytocin massage demonstrations. The number of participants in the activity totaled 30 people. The results were obtained from 30 people who did oxytocin massage, there were 20 people who experienced increased milk production. The community seemed enthusiastic in participating in the activity and giving feedback. The community is able to practice oxytocin massage to facilitate breast milk. PKM about the demonstration of non-pharmacological therapy to reduce the smoothness of breast milk can be carried out routinely with different types of complementary therapies such as herbal therapy in soothing breast milk.

Keywords: Oxytocin massage, breast milk, breastfeeding

1. PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) merekomendasikan pemberian ASI eksklusif sekurang-kurangnya selama 6 bulan pertama kehidupan dan dilanjutkan dengan makanan pendamping sampai usia 2 tahun. *American Academy of pediatrics* (AAP), *Academy of Breastfeeding Medicine* (ABM) dan ikatan dokter anak Indonesia (IDAI) merekomendasikan hal yang sama tentang pemberian ASI Eksklusif sekurang-kurangnya 6 bulan (Yuliarti, 2010).

Berdasarkan data UNICEF (2013), sebanyak 136,7 juta bayi lahir diseluruh dunia dan hanya 32,6% dan mereka yang disusui secara eksklusif dalam 6 bulan pertama. Bayi yang tidak diberi ASI Eksklusif di negara industri lebih besar meninggal dari pada bayi yang diberi ASI Eksklusif, sementara di negara berkembang hanya 39% ibu-ibu yang memberikan ASI Eksklusif.

Masalah kesehatan pada bayi dan balita juga membutuhkan perhatian mengingat angka kematian bayi dan balita juga masih tinggi di Indonesia. Berdasarkan hasil survey demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2012 menunjukkan bahwa angka kematian neonates pada tahun 2012 adalah 19 per 1000 kelahiran hidup. Masalah ini timbul diantaranya berkaitan dengan masalah pemberian ASI. Masalah dalam pemberian ASI eksklusif di Indonesia juga membutuhkan perhatian dari tenaga kesehatan khususnya perawat. Secara nasional cakupan pemberian ASI eksklusif di Indonesia pada bayi 0 - 6 bulan sudah mengalami peningkatan dari tahun ke tahun, namun belum dapat mencapai indikator pencapaian nasional. Cakupan pemberian ASI eksklusif di Indonesia pada tahun 2013 sebanyak 42%, dan meningkat menjadi 65% di tahun 2016, akan tetapi masih belum mencapai target Nasional pencapaian ASI eksklusif adalah 80% (Kemenkes RI, 2016).

Melihat kondisi ini dibutuhkan suatu upaya pengabdian masyarakat

berupa pembentukan kelompok pendukung ibu untuk memperlancar Produksi ASI. Kegiatan dilaksanakan beberapa tahap yang meliputi pemberian pendidikan kesehatan mengenai ASI eksklusif, pembentukan kelompok pendukung ibu dan penanggungjawabnya, pelatihan kelompok Pendukung ASI dan kader posyandu balita tentang pijat oksitosin.

Masalah produksi dan pengeluaran ASI pada hari-hari pertama setelah melahirkan karena kurangnya rangsangan hormon prolaktin dan oksitosin, menjadi kendala dalam pemberian ASI secara dini. Dibutuhkan usaha intensif untuk membantu produksi dan pengeluaran ASI, salah satunya dengan pijat oksitosin.

Oleh karena itu, untuk memperlancar produksi ASI dapat dilakukan dengan merangsang refleksi oksitosin yaitu dengan pijat oksitosin. Pijat oksitosin adalah pemijatan pada daerah tulang belakang leher, punggung atau sepanjang tulang belakang (vertebrae) sampai tulang costae kelima sampai (Nugroho, 2011).

Berdasarkan permasalahan diatas, maka kami tertarik untuk mengadakan pengabdian masyarakat berupa Pelatihan Pijat Oksitosin Pada Ibu Menyusui Untuk Memperlancar ASI di Wilayah Kerja Puskesmas Labuhan Rasoki Kota Padangsidempuan.

Tim PKM berinisiatif utk melakukan demonstrasi Pijat Oksitosin dengan tujuan Untuk Memperlancar ASI serta melatih masyarakat dalam Memperlancar ASI dengan cara non-farmakologi secara mandiri di rumah.

2. METODE PELAKSANAAN

Salah satu solusi dari permasalahan rendahnya cakupan ASI Eksklusif pada Ibu menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Labuhan Rasoki adalah dengan menggunakan pijat oksitosin inidilakukan untuk merangsang reflek let down. Pijat oksitosin dilakukan dengan cara memijat pada daerah punggung sepanjang kedua sisi tulang belakang

sehingga diharapkan dengan memijat ini ibu akan merasa rileks dan kelelahan setelah melahirkan akan hilang. Jika ibu merasa nyaman, santai dan tidak kelelahan dapat membantu merangsang pengeluaran hormon oksitosin. Pijat oksitosin dapat dilakukan sebelum memerah ASI dilakukan oleh ibu.

Masyarakat antusias berpartisipasi dalam kegiatan PKM ini. Kegiatan ini dapat terus dilakukan masyarakat di rumah untuk memperlancar ASI dikarenakan kegiatan ini sangat mudah dilakukan dengan bahan dan alat yang mudah didapatkan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan berupa demonstrasi pijat oksitosin dan memberikan leaflet tentang ASI eksklusif pada ibu menyusui. Jumlah peserta kegiatan berjumlah 30 orang. Demonstrasi dilakukan kepada ibu menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Labuhan Rasoki Kecamatan Padangsidempuan Tenggara. Demonstrasi dimulai sesuai dengan jadwal yang sudah ditentukan sebelumnya.

Moderator menyampaikan salam dan membuka acara. Kemudian, ketua pelaksana dibantu oleh fasilitator melakukan Pijat oksitosin dengan cara memijat pada daerah punggung sepanjang kedua sisi tulang belakang sehingga diharapkan dengan memijat ini ibu akan merasa rileks dan kelelahan akan hilang. Jika ibu merasa nyaman, santai dan tidak kelelahan dapat membantu merangsang pengeluaran hormon oksitosin. Pijat oksitosin dapat dilakukan sebelum memerah ASI dilakukan oleh ibu.

Hasilnya didapatkan dari 30 orang yang dilakukan pijat oksitosin, terdapat 20 orang yang mengalami peningkatan produksi ASI. Masyarakat diberi kesempatan untuk bertanya dan menyampaikan feedback. Masyarakat terlihat antusias dalam mengikuti kegiatan. Acara demonstrasi ditutup dengan salam oleh moderator. Masyarakat

mampu mempraktikkan pijat oksitosin untuk memperlancar ASI.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan demonstrasi pijat oksitosin untuk memperlancar ASI berjalan dengan baik. Masyarakat tampak antusias dalam mempraktikkannya. Peserta demonstrasi berjumlah 30 orang, dan 20 orang dari peserta tersebut mengalami peningkatan produksi ASI. Kegiatan ini mendapat respon yang baik dari masyarakat. Hal ini dibuktikan dengan antusias peserta dalam mendengarkan dan bertanya. Kegiatan ini juga dapat dilanjutkan di rumah dilakukan secara individu oleh masyarakat.

PKM tentang demonstrasi terapi non-farmakologi untuk memperlancar ASI dapat dilaksanakan secara rutin dengan jenis terapi komplementer yang berbeda seperti terapi herbal dalam memperlancar ASI.

5. REFERENSI

- Yuliarti N. Keajaiban ASI Makanan Terbaik Untuk Kesehatan, Kecerdasan, dan Kelincahan Si Kecil. Jakarta: CV Andi Offset; 2010.
- SDKI. Survei demografi dan kesehatan Indonesia 2012. Laporan pendahuuan bidang pusat statistik. Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional Kementerian Kesehatan. Jakarta. 2012
- Kemenkes RI. Riset Kesehatan Dasar 2016. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2016.
- Nugroho T. ASI dan tumor payudara. Cetakan Pertama. Yogyakarta: Nuha Medika; 2011

Dinkes. Profil Dinas Kesehatan Propinsi Sumatera Utara tahun 2015. Medan; 2016.

Dinkes. Profil Dinas Kesehatan Kota Padangsidimpuan tahun 2015. Padangsidimpuan; 2016.

Wiji, R.N. (2013). ASI dan Pedoman Ibu Menyusui. Yogyakarta: Nuha Medika.

Roesli, U. (2008). Manfaat ASI dan Menyusui. Jakarta: Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.

Mera Delima dkk, (2016) Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Peningkatan Produksi Asi Ibu Menyusui Di Puskesmas Plus Mandiangin. Skripsi. STIKes Perintis. Padang

6. DOKUMENTASI PKEGIATAN

