

Pendidikan Kesehatan Tentang Pijat Oksitosin Untuk Memperlancar ASI Pada Ibu Menyusui Di Desa Sisundung Kota Padangsidempuan

Lola Pebrianthy¹, Yanna Wari Harahap²

Departement Kebidanan, Universitas Aufa Royhan Kota Padangsidempuan
(lolapebrianthy@gmail.com/085270272600)

ABSTRAK

Kegiatan pendidikan kesehatan tentang pijat oksitosin untuk memperlancar ASI pada ibu menyusui ini bertujuan meningkatkan pengetahuan ibu menyusui tentang terapi komplementer yang dapat dilakukan untuk memperlancar ASI mereka. Pijat oksitosin merupakan salah satu solusi untuk mengatasi ketidaklancaran produksi ASI. Pijat oksitosin ini dilakukan untuk merangsang refleksi *Let Down*. Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan cara memberikan informasi tentang pijat oksitosin dan cara melakukan pijat oksitosin dengan jumlah peserta sebanyak 20 orang. Hasil evaluasi selama proses kegiatan berlangsung didapatkan hampir seluruh peserta telah paham dan tahu bagaimana cara melakukan pijat oksitosin. Dengan adanya pendidikan kesehatan ini, diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu menyusui tentang pijat oksitosin dan cara melakukan pijat oksitosin sehingga ASI tetap lancar dan program ASI eksklusif dapat capai.

Kata kunci : Pijat Oksitosin, ASI, Ibu Menyusui

ABSTRACT

Health education activities about oxytocin massage to facilitate breast milk in nursing mothers is aimed at increasing the knowledge of nursing mothers about complementary therapies that can be done to facilitate their breast milk. Oxytocin massage is one solution to overcome the non-production of breast milk. This oxytocin massage is done to stimulate the Let Down reflex. Community service is done by providing information about oxytocin massage and how to perform oxytocin massage with a total of 20 participants. The results of the evaluation during the activity process were obtained almost all participants have understood and know how to do oxytocin massage. With this health education, it is expected to improve the knowledge and skills of nursing mothers about oxytocin massage and how to perform oxytocin massage so that breast milk remains smooth and exclusive breastfeeding programs can be achieved..

Keywords : *Oxytocin Massage, Breast Milk, Breastfeeding Mother*

1. PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan terbaik bagi bayi karena mengandung kebutuhan energi dan zat yang dibutuhkan selama enam bulan pertama kehidupan bayi. Seorang ibu sering mengalami masalah dalam pemberian ASI eksklusif, salah satu kendala utamanya yakni produksi ASI yang tidak lancar. Hal ini akan menjadi faktor penyebab rendahnya cakupan pemberian ASI eksklusif kepada bayi baru lahir (Dewi, 2011).

Tidak semua ibu postpartum langsung mengeluarkan ASI karena pengeluaran ASI merupakan suatu interaksi yang sangat kompleks antara rangsangan mekanik, saraf dan bermacam-macam hormon yang berpengaruh terhadap pengeluaran oksitosin. Pengeluaran hormon oksitosin selain dipengaruhi oleh isapan bayi juga dipengaruhi oleh reseptor yang terletak pada sistem duktus, bila duktus melebar atau menjadi lunak maka secara reflektorik dikeluarkan oksitosin oleh hipofise yang berperan untuk memeras air susu dari alveoli (Roesli, 2014).

Pijat oksitosin merupakan salah satu solusi untuk mengatasi ketidaklancaran produksi ASI. Pijat oksitosin ini dilakukan untuk merangsang refleksi *Let Down*. Pijat oksitosin dilakukan dengan cara memijat pada daerah punggung sepanjang kedua sisi tulang belakang sehingga diharapkan dengan pemijatan 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 (Wiji, 2013).

Hal ini sesuai dengan anjuran pemerintah untuk pemanfaatan alam sekitar atau *Back to Nature*, budaya pijat pospartum sudah dikenal bagi ibu-ibu pospartum khususnya pada masyarakat Jawa, namun belum diteliti dan difokuskan keuntungan pijat pada ibu pospartum (Roesli, 2014).

Adapun tujuan dari pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu menyusui tentang pijat oksitosin dan cara melakukan pijat oksitosin sehingga ASI mereka tetap lancar dan program ASI eksklusif dapat capai.

2. METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini berupa metode pendidikan kesehatan dan demonstrasi. Panitia pelaksana terdiri dari : ketua tim dan anggota yang berasal dari dosen dan mahasiswa Universitas Aupa Royhan di Kota Padangsidimpuan.

Diawali dengan pemberian pendidikan kesehatan tentang pijat oksitosin lalu dilanjutkan dengan demonstrasi tentang cara melakukan pijat oksitosin. Kegiatan ini dilakukan di Desa Sisundung Kota Padangsidimpuan.

Pada saat pelaksanaan kegiatan, mitra berasal dari kader dan bidan desa di Desa Sisundung. Mereka juga turut serta mengikuti rangkaian kegiatan yang

dilakukan dan aktif berperan sebagai mitra dalam kegiatan ini.

3 HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini bertujuan sebagai media dalam mengaplikasikan ilmu pengetahuan dari dosen dan mahasiswa kepada ibu menyusui yang ada di Desa Sisundung Kota Padangsidimpuan, bahwa pijat oksitosin dapat dilakukan untuk memperlancar ASI khususnya bagi ibu menyusui yang memiliki masalah dengan produksi/kelancaran ASI serta sebagai bentuk tri darma perguruan tinggi bagi dosen di Universitas Aupa Royhan di Kota Padangsidimpuan.

Adapun kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 11 Januari 2021, pada pukul (10.00-12.00) WIB di Desa Sisundung Kota Padangsidimpuan. Yang berperan dalam penyuluhan ini yaitu Ketua (Lola Pebrianthy, SST, M.Keb), Sekretaris (Yanna Wari Harahap, SKM, MPH), Anggota (Ramadhia Susanti Sihite, Rita Agustina Siregar).

Kegiatan dimulai dengan pembukaan oleh protokol, kemudian kata sambutan dari yang mewakili Desa Sisundung Kota Padangsidimpuan, dan dilanjutkan dengan pemberian materi dan demonstrasi pijat oksitosin. Pada saat demonstrasi berlangsung, para peserta terlihat sangat antusias dan memperhatikan gerakan yang dipraktikkan oleh penyaji. Para peserta juga tidak segan-segan untuk bertanya tentang cara dan pedoman latihan yang harus mereka lakukan setiap harinya.

Jumlah peserta pada kegiatan ini sebanyak 20 orang yang terdiri dari ibu-ibu menyusui. Hasil evaluasi selama proses kegiatan berlangsung didapatkan hampir seluruh peserta telah paham dan tahu bagaimana cara melakukan pijat oksitosin dan mampu melakukan pijat oksitosin dengan baik dan benar.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan berjalan dengan baik. Semua ibu menyusui yang ada di Desa Sisundung Kota Padangsidempuan tampak antusias dalam mengikuti kegiatan pendidikan kesehatan ini. Para ibu menyusui juga sudah mengetahui dan mampu melakukan pijat oksitosin dengan baik dan benar. Disarankan agar kader bersama bidan desa di Desa Sisundung mau melakukan kegiatan seperti ini secara berkelanjutan agar program ASI eksklusif dapat tercapai.



5. REFERENSI

Dewi. (2011). *Asuhan Kebidanan pada Ibu Nifas*. Jakarta: Salemba Medika

Roesli, Utami. (2014). *Air susu Ibu (ASI) Anugrah Tuhan yang Tersia-siakan : Informasi Terpilih Untuk Para Insan Pers*. Depkes RI, Jakarta.

Wiji R.N. (2013). *ASI Dan Pedoman Ibu Menyusui*. Yogyakarta : Nuha Medika.

6. DOKUMENTASI PELAKSANAAN

