

**PENYULUHAN DAN PELAKSANAAN PIJAT OKSITOSIN PADA
IBU MENYUSUI DI DESA MUARA PURBA NAULI KECAMATAN
ANGKOLA MUARATAIS KABUPATEN TAPANULI SELATAN
TAHUN 2021**

Dewi Arjuna Putri Pan Harahap

**Dosen Program Studi D-III Kebidanan Akademi Kebidanan Sentral
dewiarjunapan@gmail.com**

ABSTRAK

Produksi ASI yang tidak keluar menjadi kendala dalam pemberian ASI. Dimana kondisi tidak diproduksi ASI atau sedikitnya produksi ASI. Hal ini disebabkan pengaruh hormon oksitosin yang kurang bekerja sebab kurangnya rangsangan isapan bayi yang mengaktifkan kerja hormon oksitosin. Pijat oksitosin adalah pemijatan pada sepanjang tulang belakang (vertebrae) sampai tulang costae kelima-keenam dan merupakan usaha untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin setelah melahirkan. Pijat oksitosin merupakan salah satu solusi untuk mengatasi ketidak lancar produksi ASI dan mengurangi sumbatan ASI. Oksitosin adalah yang dapat menenangkan ibu, sehingga ASI pun otomatis keluar. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan kemampuan ibu dalam melaksanakan pijat mengidentifikasi perbedaan produksi ASI pada ibu menyusui yang diberi perlakuan pijat oksitosin dan tanpa perlakuan. Bahan yang digunakan dalam pengabdian kepada masyarakat ini brosur. Dengan metode pemberian konseling terhadap ibu-ibu yang menyusui, kemudian pelaksanaan pijat oksitosin pada ibu menyusui ini guna meningkatkan pengetahuan ibu akan pijat oksitosin dan dapat memotivasi ibu dan keluarga untuk melakukan pijat oksitosin dan memberikan bimbingan serta penyuluhan kepada ibu nifas tentang manfaat pijat oksitosin. Dengan Pengabdian ini ibu lebih paham manfaat pijat oksitosin tidak sekedar memijat saat sakit saja. Diharapkan kepada Bidan Desa untuk mengaktifkan program terkait pelaksanaan pijat oksitosin pada ibu menyusui.

Kata Kunci : Penyuluhan, Pelaksanaan, Pijat Oksitosin

Abstract

Breast milk production that does not come out becomes an obstacle in breastfeeding. Where the condition is not produced breast milk or at least milk production. This is due to the influence of the hormone oxytocin, which does not work due to the lack of stimulation of the baby's suction, which activates the work of the oxytocin hormone. Oxytocin massage is a massage along the spine (vertebrae) to the fifth-sixth rib and is an attempt to stimulate the hormones prolactin and oxytocin after childbirth. Oxytocin massage is

one solution to overcome the non-smooth production of breast milk and reduce milk obstruction. Oxytocin is what calms the mother, so that breast milk automatically comes out. This community service aims to increase the understanding and ability of mothers in carrying out massage to identify differences in breast milk production in breastfeeding mothers who are treated with oxytocin massage and without treatment. The materials used in this community service are brochures. With the method of providing counseling to breastfeeding mothers, then the implementation of oxytocin massage for breastfeeding mothers is to increase the mother's knowledge of oxytocin massage and can motivate mothers and families to do oxytocin massage and provide guidance and counseling to post-partum mothers about the benefits of oxytocin massage. With this dedication, mothers better understand the benefits of oxytocin massage, not just massaging when sick. It is hoped that the Village Midwives will activate programs related to the implementation of oxytocin massage for breastfeeding mothers.

Keywords: Counseling, Implementation, Oxytocin Massage

1. PENDAHULUAN

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), semua zat yang terkandung dalam ASI seperti zat putih, lemak, karbohidrat, vitamin, mineral, zat kekebalan, hormon, enzim dan sel darah putih sangat dibutuhkan oleh bayi untuk tumbuh dan berkembang, selain itu, ASI juga bermanfaat membantu melindungi bayi dari penyakit-penyakit seperti diare, demam, kematian mendadak dan melindungi terhadap alergi makanan (Khasanah, 2017).

Manfaat ASI tersebut akan diperoleh secara optimal apabila ibu memberikan ASI eksklusif (tanpa makanan tambahan) selama enam bulan Perawatan pada bayi

memang tidaklah mudah, Selain butuh kesabaran, tetapi perlu pengetahuan tentang bagaimana perawatan bayi yang benar. Perawatan bayi adalah bagaimana kita mencari cara yang paling sesuai bagi ibu dan bayi. (Ronald, H.S, 2011).

Penurunan produksi ASI pada hari-hari pertama setelah melahirkan dapat disebabkan oleh kurangnya rangsangan hormone prolaktin dan oksitosin yang tidak dapat mengalir lancar. Sehingga banyak ibu memberikan susu formula pada bayinya untuk memenuhi kebutuhan nutrisi pada bayi tersebut. Susu formula ini juga membantu ibu dalam memberikan makan pengganti saat ASI ibu tidak lancar. Bagi ibu susu formula sangat praktis dan gampang untuk didapatkan. UNICEF menegaskan bahwa bayi yang diberi susu formula memiliki kemungkinan Gizi Buruk pada bulan pertama kelahirannya dan

kemungkinan bayi yang diberi susu formula terjadinya angka Gizi Buruk adalah 25 kali lebih tinggi dari pada bayi yang disusui oleh ibunya secara eksklusif.

Gizi buruk merupakan masalah yang perlu penanganan serius. Berbagai upaya telah dilakukan pemerintah antara lain melalui posyandu dalam meningkatkan cakupan penimbangan balita, penyuluhan dan pendampingan makanan sehat sangat penting bagi balita yang mengkonsumsinya. Gizi buruk dapat terjadi pada semua kelompok umur, tetapi yang perlu lebih diperhatikan pada kelompok bayi dan balita. Pada usia 0-2 tahun merupakan masa tumbuh kembang yang optimal (goldenperiod) terutama untuk pertumbuhan janin sehingga bila terjadi gangguan pada masa ini tidak dapat dicukupi pada masa berikutnya dan akan berpengaruh negative pada kualitas generasi penerus (Profil Kesehatan, 2016).

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 nutrien 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).

Dukungan menjadi faktor yang mempengaruhi pemberian ASI eksklusif yang harus diperhatikan selanjutnya setelah kesehatan ibu. Menurut Sudiharto (2007 dalam Anggorowati, 2015), dukungan keluarga terutama suami mempunyai hubungan dengan pemberian ASI eksklusif kepada bayi. Keluarga memberikan dukungan motivasi untuk ibu memberikan ASI eksklusif selama 6 bulan.

Hal ini didukung dengan hasil penelitian Wahyuni tentang gambaran dukungan suami dalam keberhasilan pemberian ASI eksklusif di Puskesmas Turi Sleman tahun 2017, menunjukkan ibu yang mendapat dukungan dari suami mempunyai kecenderungan untuk memberikan ASI eksklusif sebesar dua kali dibanding ibu yang kurang mendapatkan dukungan dari suaminya.

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).

Sedangkan menurut Mulyani (2009 dalam Wulandari 2014), pijat merupakan salah satu terapi yang efektif untuk mengurangi ketidaknyamanan fisik serta memperbaiki mood.

Melalui pemijatan pada tulang belakang, neurotransmitter akan merangsang medulla oblongata langsung mengirim pesan ke hipotalamus untuk mengeluarkan oksitosin. Oksitosin menyebabkan otot-otot halus disekitar kelenjar payudara mengkerut sehingga ASI keluar. Dengan pijat oksitosin ini juga akan merileksasi ketegangan dan menghilangkan stress (Perinasia, 2007 dalam Wulandari, 2014). Pijat oksitosin efektif dilakukan 2 kali sehari pada hari pertama dan kedua post partum, karena pada kedua hari tersebut ASI belum terproduksi cukup banyak (Hartiningtiyaswati, 2015).

Hal ini di dukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Setiowati (2017), tentang

hubungan pijat oksitosin dengan kelancaran produksi ASI pada ibu post partum fisiologis hari ke 2 dan ke 3, menyatakan ibu post partum setelah diberikan pijat oksitosin mempunyai produksi ASI yang lancar. Selain melancarkan produksi ASI, pijat ini juga dapat mengurangi bengkak, mengurangi sumbatan ASI, mempertahankan produksi ASI ketika ibu dan bayi sakit. (Mardiyaningsih, 2010 & Depkes RI, 2007 dalam Wijayanti, 2014).

Pijat oksitosin ini dilakukan untuk merangsang refleks oksitosin atau refleks letdown. Dengan dilakukannya pemijatan ini ibu akan merasa rileks, kelelahan setelah melahirkan akan hilang, sehingga dengan begitu hormon oksitosin keluar dan ASI pun cepat keluar (Mardiyaningsih 2010). Selain itu untuk merangsang reflek let down manfaat pijat oksitosin adalah memberikan kenyamanan pada ibu, mengurangi bengkak (engorgement), mengurangi terjadinya sumbatan ASI, merangsang pelepasan hormon oksitosin, mempertahankan produksi ASI saat ibu dan bayi sakit (DepkesRI2007).

Berdasarkan data yang diperoleh dari profil kesehatan di Indonesia (2016) menunjukkan cakupan persentase bayi yang diberi ASI Eksklusif persentase bayi 0-5 bulan yang masih mendapat ASI eksklusif sebesar 54,0% sedangkan bayi yang telah mendapatkan ASI eksklusif sampai usia enam bulan adalah sebesar 29,5%.

Di Provinsi Sumatera Utara telah banyak didapati pelayanan pijat pada oksitosin, baik individu maupun yang diselenggarakan beberapa praktisi yang telah mahir berkaitan hal tersebut.

Dari hasil survey yang dilakukan di Di Desa Muara Purba Nauli Kecamatan Angkola Muaratais

Kabupaten Tapanuli Selatan Tahun 2021, para ibu menyusui tidak begitu paham manfaat lanjut dari pijat oksitosin begitu juga dengan cara pemijatannya, dan lebih pada hanya sekedar memijat saat sakit saja. Oleh karena itu dengan pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat di Desa Muara Purba Nauli ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan kemampuan ibu dalam melaksanakan pijat oksitosin.

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 masyarakat di Di Desa Muara Purba Nauli Kecamatan Angkola Muaratais meliputi tahapan berikut:

- a. Membentuk kelompok dosen pengabdian kepada masyarakat;
- b. Pengurusan izin pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat;
- c. Berkonsultasi dengan mitra pengabdian kepada masyarakat dalam hal ini pihak kecamatan Di Desa Muara Purba Nauli Kecamatan Angkola Muaratais, Kepala Desa dan Bidan Desa;
- d. Diskusi untuk menentukan pola dan program kerja;

- e. Penyiapan bahan untuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

Metode pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat yang digunakan untuk mencapai tujuan kegiatan adalah dengan pelaksanaan Pijat oksitosin pada ibu menyusui, yang dimulai dengan pemberian penyuluhan seputar pijat oksitosin dan manfaatnya bagi ibu maupun Bayi, dan diakhiri dengan melakukan pijat oksitosin bersama oleh Mahasiswa kepada para ibu menyusui Di Desa Muara Purba Nauli Kecamatan Angkola Muaratais.

Pada pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat oleh Prodi D III Kebidanan Akademi Kebidanan Sentral Kota Padangsidimpuan dilaksanakan pada hari Rabu, tanggal 20 Januari 2021. Peserta yang hadir dalam pengabdian masyarakat ini, sejumlah 14 peserta. Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan oleh Dosen dan mahasiswa Prodi D III Kebidanan Akademi Kebidanan Sentral di Desa Simatohir Kabupaten Tapanuli Selatan berjalan lancar, dan peserta antusias dalam mengikuti kegiatan ini.

Dukungan Kepala Desa Muara Purba Nauli Kecamatan Angkola Muaratais dan Bidan Desa juga sangat memengaruhi pengabdian kepada masyarakat ini, menghimbau para ibu dan Bidan Desa juga turut serta untuk pelaksanaan kegiatan ini. Sehingga dosen dan mahasiswa yang melaksanakan kegiatan ini lebih nyaman dan merasa terbantu dengan itu.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan. Terlihat antusias para ibu dan mulai memahami bagaimana ibu menyusui perlu melakukan pijat oksitosin, bukan sekedar pijat ke tukang kuduk biasa di lingkungannya..

Dosen dan mahasiswa Prodi D-III kebidanan melakukan promosi kesehatan dan praktik pelaksanaan Pijat oksitosin pada ibu menyusui (peserta), lalu dibuka sesi diskusi antara peserta dan pihak pelaksana pengabdian kepada masyarakat. Ibu semakin paham pada prinsip pijat oksitosin ini dengan teknik-teknik yang diajarkan.

Menyusui dapat meningkatkan kedekatan antara ibu dan bayi. Bayi yang sering berada dalam dekapan ibu karena menyusui akan merasakan kasih sayang ibunya. Bayi juga akan merasa aman dan tenang, terutama karena masih dapat mendengar detak jantung ibunya yang telah dikenal sejak dalam kandungan. Perasaan terlindung dan tersayang inilah yang akan menjadi dasar perkembangan emosi bayi dan membentuk kepribadian yang percaya diri dan dasar spiritual yang baik. Bagi ibu yang masih menyusui bayinya, pijat bayi juga dapat meningkatkan hormon oksitosin melalui hisapan bayi saat menyusui, sehingga membantu involusi uterus ibu, salah satu yang mempengaruhi peningkatan ASI pada ibu. Melakukan pijat oksitosin untuk membantu kelancaran pada produksi ASI ibu sehingga bayi mempunyai system kekebalan tubuh yang kuat.

Pijat oksitosin menjadi salah satu terapi pendukung yang efektif untuk dapat mengurangi ketidaknyamanan fisik serta memperbaiki gangguan mood.

Pengurangan rasa ketidaknyamanan yang ada pada ibu menyusui akan membantu peningkatan produksi ASI. Pada kelompok perlakuan dapat memberikan efek rileks pada ibu yang secara tidak langsung dapat menstimulasikan hormon oksitosin yang dapat membantu proses kelancaran produksi ASI. Pengeluaran ASI dipengaruhi oleh dua hormon, yaitu prolaktin dan oksitosin. Hormon oksitosin berfungsi pada pengeluaran ASI dan cara kerjanya dipengaruhi oleh proses hisapan bayi. Semakin sering putting susu dihisap oleh bayi maka semakin banyak pula pengeluaran ASI. Hormon oksitosin sering disebut sebagai hormon kasih sayang, sebab kadarnya sangat dipengaruhi oleh, suasana hati, rasa bahagia, rasa dicintai, rasa aman, ketenangan, rileks.

Dari seluruh rangkaian kegiatan pengabdian kepada masyarakat oleh Dosen dan Mahasiswa Program D-III Kebidanan, Akademi Kebidanan Sentral Tahun 2021 berjalan lancar, dan kondusif tetap menjaga privasi klien. 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

1. Penyuluhan Pijat oksitosin yang dilakukan pada ibu menyusui berjalan dengan lancar, para ibu memahami bagaimana pentingnya pijat oksitosin untuk kesehatan ibu serta meningkatnya produksi ASI;
2. Pelaksanaan pijat oksitosin secara mandiri, teknik-teknik sentuhan dan pijatan mulai dikuasai para ibu dapat mengaplikasikan pengetahuan tentang pijat oksitosin melalui (Internet, buku dan majalah) agar dapat meningkatkan produksi ASI ibu pada saat menyusui.
3. Sebelum dilakukan penyuluhan para ibu kurang pengetahuan ibu menyusui mengenai pijat oksitosin guna meningkatkan produksi ASI di Desa Muara Purba Nauli.
4. Ada pengaruh pengetahuan ibu tentang pijat oksitosin dengan peningkatan minat para ibu untuk melakukan pijat oksitosin.

SARAN

1. Diharapkan kepada para ibu agar rutin melakukan pijat oksitosin, dibantu keluarga khususnya suami.
2. Diharapkan bidan Desa Muara Purba Nauli agar membuat aktif membimbing para ibu di Desa Muara Purba Nauli untuk melakukan Pijat Oksitosin di masa menyusui.
3. Diharapkan Kepada Desa Muara Purba Nauli

mendukung program penyuluhan dan pelaksanaan kegiatan praktik bagaimana cara Pijat Oksitosin yang benar bagi para ibu di Desa Muara Purba Nauli.

5. REFERENSI

- Ari Indra S, Lina R, dkk. (2015). Asuhan Kebidanan Nifas & Menyusui, Jakarta: Erlangga
- Afiani, N. A. (2016). Analisa Pijat Oksitosin Pada Asuhan Keperawatan Ketidak Efektifan Pemberian ASI Di Ruang Flamboyan RS Prof Margono Soekarjo Purwokerto. <http://elib.stikesmuhgombang.ac.id>
- Anggorowati & Nuzulia F. (2015). Hubungan antara dukungan keluarga dengan pemberian ASI Eksklusif pada bayi di Desa Bebengan Kecamatan Boja Kabupaten Kendal, Jurnal Keperawatan Maternitas, Vol 1 No 1 ISSN: 2338-2066, diakses pada tanggal 1 Januari 2018, <http://jurnal.unimus.ac.id>
- Bahiyatun. (2009). Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas Normal, Jakarta: EGC.
- Depkes RI. (2007). Manajemen Laktasi. Jakarta
- Khasanah, N. A. & Sulistyawati W. (2017). Buku Ajar Nifas dan Menyusui, Surakarta : CV Kekata Group.
- Lowdermilk, D. L., Perry, S. E., Cashion, K. 2013, Keperawatan Maternitas Edisi 8, Salemba Medika, Indonesia.
- Mardianingsih, Eko. (2010). Efektifitas Kombinasi Teknik Marmet dan Pijat Oksitosin terhadap produksi ASI. Depok.

Roesli, 2013. Mengenal ASI Eksklusif. Jakarta: Trubus Agriwidya.

Wijayanti, L. (2014). Pengaruh Pijat Oksitoksin Pada Ibu Post Partum Di Puskesmas Mergangsan Yogyakarta,

Wawan dan Dewi. (2011). Teori dan Pengukuran Pengetahuan dan Sikap dan Perilaku Manusia. Yogyakarta : Nuha Medika

6. DOKUMENTASI KEGIATAN



