

**PENYULUHAN TENTANG PIJAT OKSITOSIN PADA IBU MENYUSUI DI DESA
PANGARIBUAN KECAMATAN ANGKOLA MUARATAIS TAHUN 2021**

NURHAYATI

**Dosen Program Studi D-III Kebidanan Akademi Kebidanan Sentral
Nurhayatihasiswa77@yahoo.com**

ABSTRAK

Air susu ibu (ASI) adalah cairan kehidupan terbaik yang sangat di butuhkan oleh bayi. ASI mengandung berbagai zat yang penting untuk tumbuh kembang bayi dan sesuai dengan kebutuhannya. Meski demikian, tidak semua ibu mau menyusui bayinya karena berbagai alasan. Misalnya takut gemuk, sibuk, payudara kendor, dan sebagainya. Di lain pihak, ada juga ibu yang ingin menyusui banyinya tetapi mengalami kendala. Biasanya ASI tidak mau keluar atau produksinya kurang lancar. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) membuat rekomendasi pada ibu untuk menyusui eksklusif selama 6 bulan kepada bayinya. Pemerintah Indonesia melalui kementerian kesehatan juga merekomendasi kepada ibu untuk menyusui eksklusif selama 6 bulan kepada bayinya. Jumlah wanita menyusui di Indonesia sebesar 96%, tetapi 42% bayi umur 6 bulan yang mendapat ASI eksklusif dan sebanyak 55% anak umur 2 tahun yang masih diberi ASI. Adapun tujuan dari pelaksanaan Pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk menambah wawasan masyarakat terutama ibu-ibu masa produktif khususnya ibu yang sedang menyusui bayinya agar lebih memahami manfaat dari Air Susu Ibu dan mementingkannya lebih dari susu formula yang dianggap masyarakat lebih baik dan menghasilkan anak yang lebih pintar bila dibandingkan dengan ASI eksklusif. Bahan yang digunakan dalam Pengabdian Kepada Masyarakat ini adalah metode ceramah dan praktek langsung pelaksanaan pijat oksitosin kepada ibu-ibu menyusui. Hasil pelaksanaan didapatkan bahwa ibu-ibu yang dilakukan pijat oksitosin mengatakan bahwa mereka merasakan adanya perubahan volume ASI setelah mereka dipijat. Kesimpulan yang didapat dari pelaksanaan dengan metode ceramah dan praktek adalah ibu-ibu di desa Angkola Muaratais belum memahami tentang Pijat Oksitosin ini, sehingga diharapkan dengan penyuluhan dan praktek yang diberikan para ibu dan juga kader kesehatan bisa lebih memahami teknik pijat oksitosin dalam upaya meningkatkan kualitas masyarakat dengan pemberian ASI.

Kata Kunci : Penyuluhan, Pelaksanaan, Pijat Oksitosin

ABSTRACT

Mother's milk (ASI) is the best life fluid that babies really need. Breast milk contains various substances that are important for the growth and development of babies and according to their needs. However, not all mothers want to breastfeed their babies for various reasons. For example, fear of being fat, busy, saggy breasts, and so on. On the other hand, there are also mothers who want to breastfeed their babies but have problems. Usually breast milk does not want to come out or the production is not smooth. The World Health Organization (WHO) makes recommendations for mothers to exclusively breastfeed their babies for 6 months. The Indonesian government through the ministry of health also recommends mothers to exclusively breastfeed their babies for 6 months. The number of breastfeeding women in Indonesia is 96%, but 42% of infants aged 6 months who are exclusively breastfed and as many as 55% of children aged 2 years who are still breastfed. The purpose of the implementation of this community service is to add insight to the community, especially mothers during productive periods, especially mothers who are breastfeeding their babies so that they better understand the benefits of breast milk and emphasize it more than formula milk which society considers better and produces smarter children. when compared to exclusive breastfeeding. The material used in this Community Service is the lecture method and direct

practice of implementing oxytocin massage to nursing mothers. The results of the implementation showed that mothers who received oxytocin massage said that they felt a change in the volume of breast milk after they were massaged. The conclusion obtained from the lecture method and practice is that mothers in Angkola Muaratais village do not understand about Oxytocin Massage, so it is hoped that with the counseling and practice provided by mothers and health cadres, they can better understand oxytocin massage techniques in an effort to improve the quality of society. with breastfeeding.

Keywords: Counseling, Implementation, Oxytocin Massage

1. PENDAHULUAN

Air susu ibu (ASI) adalah cairan kehidupan terbaik yang sangat di butuhkan oleh bayi. ASI mengandung berbagai zat yang penting untuk tumbuh kembang bayi dan sesuai dengan kebutuhannya. Meski demikian, tidak semua ibu mau menyusui bayinya karena berbagai alasan. Misalnya takut gemuk, sibuk, payudara kendor, dan sebagainya. Di lain pihak, ada juga ibu yang ingin menyusui banyinya tetapi mengalami kendala. Biasanya ASI tidak mau keluar atau produksinya kurang lancar.¹

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) membuat rekomendasi pada ibu untuk menyusui eksklusif selama 6 bulan kepada bayinya. Pemerintah Indonesia melalui kementerian kesehatan juga merekomendasi kepada ibu untuk menyusui eksklusif selama 6 bulan kepada bayinya. Jumlah wanita menyusui di Indonesia sebesar 96%, tetapi 42% bayi umur 6 bulan yang mendapat ASI eksklusif dan sebanyak 55% anak umur 2 tahun yang masih diberi ASI.²

Hasil penelitian yang dilakukan di Negara maju yaitu Eropa 2007 menunjukkan bahwa anak usia 9,5 tahun yang mendapatkan ASI eksklusif mempunyai IQ lebih tinggi dari anak yang tidak mendapatkan ASI (Muktamar, 2007).³

2. Cakupan ASI Eksklusif di Negara berkembang di ASEAN 2017 seperti India sudah mencapai 46%, di Philipina 34%, di Vietnam 27% dan di Myanmar 24%, sedangkan di Indonesia sudah mencapai

Badan Kesehatan Dunia (WHO) tahun 2017 masih menunjukkan rata-rata angka pemberian ASI eksklusif di dunia baru berkisar 48%. Masih kurangnya angka pemberian ASI Eksklusif Menurut data SDKI di Indonesia, cakupan pemberian ASI Eksklusif di Indonesia tahun 2017 masih rendah hanya sekitar 35%, angka tersebut masih jauh dibawah rekomendasi WHO sekitar 50%.⁴

3. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 Pemberian ASI Eksklusif di Indonesia hanya mencapai angka 30,2%. Untuk kota Tanjungpinang, presentase pemberian ASI Eksklusif hanya 22,17%. Sementara itu target pemberian ASI Eksklusif di Indonesia harus mencapai 80%. Penyebab rendahnya pemberian ASI Eksklusif salah satunya adalah penurunan produksi ASI pada hari-hari pertama setelah melahirkan dapat disebabkan oleh kurangnya hormon oksitosin dan prolaktin yang sangat berperan dalam kelancaran produksi ASI, sehingga menyebabkan ASI tidak segera keluar setelah melahirkan, untuk mengeluarkan ASI dibutuhkan upaya nonfarmakologis berupa pijat oksitosin.⁵

Berdasarkan hasil profil kesehatan Indonesia tahun 2016 Provinsi dengan gizi buruk yang tidak ASI eksklusif dan kurang tertinggi tahun 2016 adalah Nusa Tenggara Timur (28,2%) dan terendah Sulawesi Utara (7,2%). Untuk di Sumatra Utara (10,1%).⁶

Pelatihan Pijat Oksitosin Pada Ibu Menyusui Untuk Memperlancar ASI di Wilayah Kerja Puskesmas Labuhan Rasoki Kota Padangsidempuan 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.⁷

Banyak hal yang dapat mempengaruhi produksi ASI. Produksi dan pengeluaran ASI dipengaruhi oleh dua hormone, yaitu prolaktin dan oksitosin. Prolaktin mempengaruhi jumlah produksi ASI, sedangkan oksitosin, mempengaruhi proses pengeluaran ASI.

Namun demikian, untuk mengeluarkan ASI diperlukan hormone oksitosin yang kerjanya dipengaruhi oleh proses hisapan bayi. semakin sering puting susu di hisap oleh bayi maka semakin banyak pula pengeluaran ASI. Hormone oksitosin sering disebut sebagai hormone kasih sayang. Sebab, kadarnya sangat dipengaruhi oleh suasana hati, rasa bahagia, rasa di cintai, rasa aman, ketenangan, rileks.⁸

Pijat oksitosin merupakan salah satu solusi untuk mengatasi ketidak lancarannya produksi ASI. Pijat oksitosin sangat efektif untuk memberikan rasa nyaman pada pasien post partum sehingga dengan pasien rileks akan merangsang

pengeluaran hormone oksitosin dan prostaglandin yang dapat membantu produksi ASI.

Jurnal kebidanan kestra (JKK) medistra 2019 pengaruh pijat oksitosin terhadap ASI Produksi ASI sebelum dilakukan pijat oksitosin adalah sebagian besar tidak lancar yaitu sebanyak 29 orang (78,4%) dan sebagian kecil lancar yaitu 8 orang (21,6%). Setelah dilakukan pijat sebagian besar produksi ASI lancar yaitu sebanyak 31 orang (83,8%) dan sebagian kecil tidak lancar yaitu sebanyak 6 orang (16,2%). Produksi ASI menjadi lancar dapat disebabkan karena peningkatan kenyamanan pada ibu yang secara otomatis akan merangsang keluarnya hormone oksitosin (refleks let down) sehingga dapat merangsang pengeluaran ASI pada ibu menyusui.⁹

Menurut JVK (jurnal vokasi kesehatan) 2019 pijat oksitosin meningkatkan produksi ASI pada ibu post partum primipara di kota singkawang, Rendahnya cakupan ASI eksklusif ini erat kaitannya dengan kesukaran ibu menyusui karena ASI tidak keluar, berbagai upaya telah dilakukan salah satunya dengan melakukan pijat oksitosin. Hasil penelitian Isnaini & Rama (2015) menjelaskan bahwa dari 15 responden yang dilakukan pijat oksitosin sebanyak 9 ibu nifas (60%) yang pengeluaran ASI cepat, 5 ibu ni-fas (33%) yang pengeluaran ASI normal dan ibu yang mengalami pengeluaran ASI lambat sebesar 1 ibu ni-fas (7%) dan kelompok yang

tidak dilakukan pijat oksitosin 15 responden sebanyak 12 ibu nifas (80%).¹⁰

Selain merangsang reflexs let down manfaat pijat oksitosin adalah memberikan kenyamanan pada ibu, mengurangi bengkak, mengurangi sumbatan ASI, merangsang pelepasan hormon oksitosin, mempertahankan produksi ASI ketika ibu dan bayi sakit.

Kelancaran produksi ASI dipengaruhi oleh banyak faktor seperti, frekuensi pemberian ASI, Berat Bayi saat lahir usia kehamilan saat bayi lahir, usia ibu dan stres dan penyakit akut, IMD, keberadaan perokok, konsumsi alkohol, perawatan payudara, penggunaan alat kontrasepsi dan status gizi.

4. 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 Desa Pangaribuan Kecamatan Angkola Muaratais meliputi tahapan berikut:

- a. Survey Lapangan tentang kondisi masyarakat dan kelayakan program yang akan dilaksanakan
- b. Membentuk kelompok dosen pengabdian kepada masyarakat;

- c. Pengurusan izin pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat kepada Muspida terkait dalam hal ini camat dan kepala Desa Pangaribuan Kecamatan Angkola Muaratais
- d. Musyawarah dalam menentukan pola dan program kerja (aproach);
- e. 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 dalam proses menyusui dan diakhiri dengan melakukan pijatoksitosin bersama dengan Mahasiswa dan Ibu-Ibu yang memiliki Bayi di Desa Angkola Muaratais.

Pada pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat oleh Prodi DIII Kebidanan Akademi Kebidanan Sentral Kota Padangsidimpuan dilaksanakan pada hari Rabu, tanggal 29 Jauari 2019. Peserta yang hadir dalam pengabdian masyarakat ini, sejumlah 23 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 Pangaribuan 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

Pengabdian kepada Masyarakat yang dilaksanakan di Desa Pangribuan ini mendapat sambutan yang sangat baik dari Masyarakat Pangaribuan Kecamatan Angkola Muaratais.

Dari kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan di desa Pangaribuan pada bulan Januari 2021 lalu pada 10 orang ibu menyusui, dapat terlihat hasil yang bermakna terhadap ibu menyusui dalam proses menyusui yaitu meningkatnya pengetahuan dan pemahaman seorang ibu post partum dan keluarga tentang masalah ASI dan solusinya, produksi ASI yang kurang tidak hanya tergantung masalah nutrisi tetapi juga faktor lain seperti psikis dan lingkungan ibu, kemudian ibu dan keluarga mengetahui manfaat pijat oksitosin dan bisa mempraktikannya. Meningkatnya produksi ASI terlihat pada saat pelaksanaan pijat dan pada saat bayi di susui langsung setelah pelaksanaan pijat. Pijat dilakukan lebih kurang 5 menit dengan 5 kali tindakan atau pijatan pada punggung Ibu. Rata rata produksi ASI ibu post partum mengatakan sangat nyaman saat dilakukan pijatan pada tulang belakangnya. Para ibu mengatakan mereka merasakan adanya tanda kecukupan Asi Ketika mereka dipijat diantaranya ibu-ibu tersebut merasakan adanya perasaan geli pada payudara yang diikuti oleh tetesan Asi pada putting susunya.

Dari seluruh rangkaian kegiatan pengabdian kepada masyarakat oleh Dosen dan Mahasiswa Program D-III Kebidanan, Akademi Kebidanan Sentral Kota Padangsidempuan Tahun 2020 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. REFERENSI

1. Yulianti Meida, Rukiyah Yeyeh Ai, dkk. 2012. *Asuhan Kebidanan Nifas* Penerbit : Trans info media
2. World Health Organization Tahun 2020 <https://www.who.int/indonesia/news/detail/03-08-2020-pekan-menyusui-dunia-unicef-dan-who-menyatakan-pemerintah-dan-pemangku-kepentingan-agar-mendukung-semua-ibu-menyusui-di-indonesia>.
3. CIA WORLD FACTbook 20007 ASI eksklusif <file:///C:/Users/C640/AppData/Local/Temp/44-Article%20Text-55-1-10-20190121.pdf> (Negara eropa.)
4. https://www.researchgate.net/publication/344090350_Pengaruh_Kombinasi_Pijat_Woolwich_dan_Pijat_Oksitoksin_Te

rhadap Produksi ASI pada Ibu Post Partum(n berkembang).

5. RISKESDAS TAHUN 2013
<https://www.kemkes.go.id/resource/s/download/general/hasil%20Riskesdas%202013.pdf>
6. <http://repo.poltekkes-medan.ac.id/jspui/bitstream/123456789/741/1/Skripsi%20Yessy%20Roulina%20Siregar...pdf> (sumut).
7. Pelatihan Pijat Oksitosin Pada Ibu Menyusui Untuk Memperlancar ASI di Wilayah Kerja Puskesmas Labuhan Rasoki Kota Padangsidempuan 2019)
<https://jurnal.stikes-aufa.ac.id/index.php/jamunar/article/view/131> Home / Archives / Vol 1 No 1 (2019): Vol. 1 No. 1 Desember 2019 / Articles
8. jurnal-poltekkes – tanjung karang 2006 pijat asi
<http://www.ejurnal.poltekkestjk.ac.id/index.php/JKEP/article/view/>
9. Jurnal Kebidanan Kestra (JKK), e-ISSN 2655-0822 Vol. 2 No.1 Edisi Mei-Oktober 2019
<http://ejournal.medistra.ac.id/index.php/JK>
Kfile:///C:/Users/C640/AppData/Local/Temp/249-Article%20Text-1682-1-10-20191031.pdf
10. jurnal kedokteran yarsi *pijat oksitosin, produk ASI*
<file:///C:/Users/C640/AppData/Local/Temp/249-Article%20Text-1682-1-10-20191031.pdf>.

11. DOKUMENTASI KEGIATAN







