

Penerapan Pijat Oksitoksin untuk Persiapan Laktasi

Nelli Anggriyani¹, Heni Setyowati², Denok Pratiwi Putri³
Oksi Trijayanti⁴, Uci Nurmala⁵

¹Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo, nellianggriyaniiii538@gmail.com

²Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo, heni.setyo80@gmail.com

³Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo, denokpratiwiputri009@gmail.com

⁴Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo, oksitrijayanti16@gmail.com

⁵Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo, uciurmala6761@gmail.com

Korespondensi Email: nellianggriyaniiii538@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2022-06-17

Accepted, 2022-06-23

Published, 2022-07-16

Keywords: Pengetahuan,

Ibu Hamil, Pijat

Oksitosin.

Abstract

Oxytocin massage is one of the efforts to help government programs achieve an increase in exclusive breastfeeding because by doing this service, it will increase the knowledge of pregnant women in preparing for lactation. Oxytocin massage is a massage carried out along the spine (vertebre) to the fifth or sixth rib (Ummah, 2014). Through massage on the spine, the neurotransmitter will stimulate the medulla oblongata directly sending a message to the hypothalamus to release oxytocin. With this oxytocin massage, it will also relax tension and relieve stress and increase a sense of comfort (Perinasia, 2007 in Wulandari, 2014). This activity aims to increase the knowledge of pregnant women about oxytocin massage for lactation preparation. This activity is carried out in 3 stages, the first stage is to find target participants for community service, namely pregnant women in the third trimester, stage 2 is to explore the understanding of pregnant women about oxytocin massage for lactation preparation, stage 3 is to explain materials and practices about oxytocin massage, stage 4 is evaluation and assistance in the implementation of oxytocin massage. of this service indicate that there is a difference between the Pre-Test and PostTest given a questionnaire, namely pregnant women before being given a questionnaire totaling 10 respondents who have good knowledge as much as 3 (30%), and less knowledge (70%), while pregnant women after being given a questionnaire who have good knowledge as much as (100%), so this activity succeeded in increasing the knowledge of pregnant women in preparation for lactation.

Abstrak

Pijat oksitosin salah satu upaya untuk membantu program pemerintah mencapai peningkatan pemberian ASI

eksklusif karena dengan dilakukannya pengabdian ini maka akan menambah pengetahuan ibu hamil dalam persiapan laktasi. Pijat oksitosin adalah pijat yang dilakukan disepanjang tulang belakang (vertebre) sampai costae ke lima atau keenam (Ummah, 2014). Melalui pemijatan pada tulang belakang, neurotransmitter akan merangsang medulla oblongata langsung mengirim pesan ke hipotalamus untuk mengeluarkan oksitosin. Dengan pijat oksitosin ini juga akan merileksasi ketegangan dan menghilangkan stress serta meningkatkan rasa nyaman (Perinasia, 2007 dalam Wulandari, 2014). Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang pijat oksitosin untuk persiapan laktasi. Kegiatan ini dilaksanakan dengan 4 tahap, tahap pertama mencari peserta sasaran pengabdian masyarakat yaitu ibu hamil trimester 3, tahap 2 yaitu menggali pemahaman ibu hamil tentang pijat oksitosin untuk persiapan laktasi, tahap 3 yaitu pemaparan materi dan praktik tentang pijat oksitosin, tahap 4 yaitu evaluasi dan pendampingan pelaksanaan pijat oksitosin. Pengabdian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara Pre-Test dan Post-Test diberikan kuesioner yaitu ibu hamil sebelum diberikan kuesioner jumlah 10 responden yang berpengetahuan baik sebanyak 3 (30%), dan pengetahuan kurang sebanyak (70%), sedangkan ibu hamil sesudah diberikan kuesioner yang memiliki pengetahuan baik sebanyak (100%), sehingga kegiatan ini berhasil meningkatkan pengetahuan ibu hamil dalam persiapan laktasi.

Pendahuluan

Penurunan pencapaian ASI eksklusif dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain produksi ASI berkurang yang disebabkan oleh hormon dan persepsi ibu tentang ASI yang tidak cukup. Faktor produksi dan pengeluaran ASI dalam tubuh dipengaruhi oleh dua hormon, yaitu prolaktin dan oksitosin. Untuk mengatasi masalah pengeluaran ASI yang disebabkan oleh menurunnya stimulasi hormon oksitosin yaitu dengan menyusui dini dijam-jam pertama karena semakin puting sering dihisap oleh mulut bayi, hormon yang dihasilkan semakin banyak, sehingga susu yang keluar pun banyak. Selain itu bisa juga dilakukan pijat oksitosin. Tindakan tersebut dapat membantu memaksimalkan produksi oksitosin, reseptor prolaktin dan meminimalkan efek samping dari tertundanya proses menyusui oleh bayi (Isnaini, 2015).

Pijat oksitosin salah satu upaya untuk membantu program pemerintah mencapai peningkatan pemberian ASI eksklusif karena dengan dilakukannya penelitian ini maka akan menambah wawasan tenaga kesehatan dalam hal ini bidan mengetahui bahwa pijat oksitosin dilakukan pada tulang belakang sehingga ibu merasa nyaman dan rileks, sehingga dapat merangsang keluarnya hormone endokrin, ketika endokrin keluar maka akan mempengaruhi hormone oksitosin, hal ini bisa juga dapat ajarkan pada suami sehingga bisa dilakukan pada istrinya dua kali dalam sehari. Mengingat bahwa mekanisme kerja pijat oksitosin yang bermanfaat pada payudara yaitu pada pengeluaran ASI, sehingga dapat memberi manfaat bagi ibu nifas dalam proses menyusui dapat memperlancar pengeluaran ASI (Triananingsi, 2019)

Berdasarkan hasil analisis, observasi dan diskusi dengan mitra maka didapatkan beberapa permasalahan yang dihadapi oleh mitra yaitu kurangnya pengetahuan dan keterampilan pada ibu dan keluarga tentang memperbanyak produksi dan pengeluaran ASI

sehingga bayi mendapat ASI yang cukup, Pijat oksitosin merupakan suatu tindakan pemijatn tulang belakang mulai dari nerveus ke 5-6 sampai skapula yang akan mempercepat kerja syaraf parasintatis untuk menyampaikan perintah ke otak bagian belakang sehingga oksitosin keluar. Pijat oksitosin dapat memberikan kenyamanan pada ibu, mengurangi bengkak ,mengurangi sumbatan ASI ,Merangsang pelepasan hormon oksitosin dan mempertahankan produksi ASI.

Berdasarkan hal tersebut maka akan dilakukan pengabdian masyarakat dengan pengangkat topic “Penerapan Pijat Oksitoksin Untuk Persiapan Laktasi”. Tujuan pengabdian ini adalah meningkatkan pengetahuan dan keterampilan pada ibu,beserta anggota keluarga dalam membantu memperbanyak produksi dan pengeluaran ASI sehingga bayi mendapat ASI yang cukup.

Metode

Kelas ibu hamil desa Jetak Kabupaten Semarang sampai saat ini belum pernah melakukan penerapan pijat oksitoksin untuk persiapan laktasi bagi ibu hamil, Berdasarkan hal tersebut kami akan melakukan kegiatan penerapan pijat oksitoksin untuk persiapan laktasi bagi ibu hamil, responden yaitu ibu hamil dikelas ibu hamil desa Jetak dan akan dilakukan Pijat oksitoksin untuk persiapan laktasi bagi ibu hamil. Tetapi sebelum melakukan Pijat oksitoksin kami akan melakukan pre-test. Setelah kami melakukan pre-test kemudian Dilakukan pijat oksitoksin secara luring di kelas ibu hamil desa Jetak dengan menggunakan instrument leaflet, beberapa gambar gerakan dan penjelasannya.

Evaluasi dilakukan dengan menggunakan hasil dokumentasi yang diamati yang dilaksanakan setiap pembelajaran berlangsung dengan tujuan memperoleh informasi tentang pelaksanaan proses pembelajaran yang dilakukan mulai dari awal sampai akhir pembelajaran. Data hasil observasi digunakan untuk mengetahui kelemahan dan kelebihan pelaksana pembelajaran. Kegiatan pengabdian dilaksanakan melalui penyuluhan langsung di kelas ibu hamil desa Jetak dengan menerapkan protokol kesehatan selama kegiatan berlangsung mencakup ibu hamil menggunakan masker, menjaga jarak dan menjaga kebersihan tangan. Memberikan asuhan kebidanan komplementer penerapan Pijat oksitoksin untuk persiapan laktasi dengan tahapan pelaksanaan sebagai berikut :

1. Pembukaan acara kegiatan pijat oksitoksin yang di sampaikan oleh pihak bidan desa
2. Tim pelaksana memperkenalkan diri kepada peserta, kemudian menjelaskan secara singkat kegiatan yang akan dilakukan pada pengabdian masyarakat tentang Penerapan pijat oksitoksin untuk persiapan laktasi
3. Melakukan Pre-test
4. Tim pelaksana memulai gerakan pijat oksitoksin yang diikuti oleh peserta
5. Evaluasi hasil dari kegiatan dengan melakukan Post-test dan gerakan pijat oksitoksin

Hasil dan Pembahasan

Hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara Pre-Test dan Post-Test diberikan kuesioner yaitu ibu hamil sebelum diberikan kuesioner yang berpengetahuan baik sebanyak 3 orang (30%), dan pengetahuan kurang sebanyak 7 orang (70%), sedangkan ibu hamil sesudah diberikan kuesioner yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 10 orang (100%), Hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa dari 10 ibu hamil yang menjawab soal tentang pengertian pijat oksitoksin mengalami peningkatan sebelum dan setelah diberikan materi yaitu sebelum diberikan materi yang menjawab pertanyaan YA ada 8 orang (80%) dan menjawab pertanyaan TIDAK ada 2 orang (20%) sedangkan setelah diberikan materi semua responden menjawab dengan benar yaitu 10 (100%) dan tidak ada yang menjawab TIDAK. Dari 10 ibu hamil yang menjawab soal tentang manfaat pijat oksitoksin mengalami peningkatan sebelum dan setelah diberikan materi yaitu sebelum diberikan materi yang menjawab YA ada 5 orang (50%) dan yang menjawab

TIDAK ada 5 orang (50%) sedangkan setelah diberikan materi yang menjawab YA ada 10 orang (100%) dan tidak ada yang menjawab TIDAK. Dari 10 ibu hamil yang menjawab soal tentang alat-alat yang dibutuhkan saat pijat oksitoksin juga mengalami peningkatan sebelum dan setelah diberikan materi yaitu sebelum diberikan materi yang menjawab pertanyaan YA ada 4 orang (40%) dan yang menjawab TIDAK ada 6 (60%), sedangkan setelah diberikan materi yang menjawab YA ada 10 (100%) dan tidak ada yang menjawab TIDAK. Dari 10 ibu hamil yang menjawab soal tentang waktu yang tepat untuk melakukan pijat oksitoksin mengalami peningkatan sebelum dan setelah diberikan materi yaitu sebelum diberikan materi yang menjawab pertanyaan YA ada 3 orang (30%) dan yang menjawab pertanyaan TIDAK ada 7 orang (70%), sedangkan setelah diberikan materi yang menjawab pertanyaan YA 10(100%) dan tidak ada yang menjawab TIDAK. Dari 10 ibu hamil yang menjawab soal tentang cara melakukan pijat oksitoksin mengalami peningkatan sebelum dan setelah diberikan materi yaitu sebelum diberikan materi yang menjawab pertanyaan YA ada 2 orang (20%) dan yang menjawab pertanyaan TIDAK ada 8 orang (80%) sedangkan setelah diberikan materi yang menjawab pertanyaan YA ada 10 (100%) dan tidak ada yang menjawab TIDAK.

Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan ibu hamil tentang pijat oksitoksin baik, ibu hamil sudah mengetahui dan memahami tentang pengertian, manfaat, alat-alat, waktu, dan cara melakukan pijat oksitoksin. Pijat Oksitoksin merupakan salah satu teknik yang berguna untuk memperlancar ASI dalam hal ini pijatan dilakukan didaerah punggung Manfaat Pijat Oksitoksin adalah memberikan kenyamanan pada ibu, mengurangi bengkak, mengurangi sumbatan ASI, merangsang pelepasan hormon oksitoksin, memperlancar produksi ASI, alat-alat pijat oksitoksin Bantal, Handuk, Kursi, baby oil, waktu yang tepat pijat oksitoksin sebelum menyusui atau memerah ASI lebih disarankan, Saat badan ibu merasa pegal-pegal, Saat ibu tidak dalam keadaan lapar, cara melakukan pijat oksitoksin Ibu mengambil posisi duduk menghadap tembok, meja atau bersandar dikursi, gunakan bantal untuk menopang bagian depan tubuh agar posisi lebih nyaman, Pijat bagian belakang leher dengan gerakan memutar diulang sebanyak 3x, pijat bagian sepanjang bahu dengan gerakan memutar, diulang sebanyak 3x, Pijat sebelah tulang belikat dengan gerakan sebanyak 3x, pijat dari atas ke bawah disisi kanan dan kiri tulang belakang dengan gerakan memutar sebanyak 3x, pijat dari bawah keatas disisi kanan dan kiri tulang belakang dengan gerakan memutar sebanyak 3x, Pijat punggung ibu membentuk love menggunakan bagian punggung jari bergantian antar kanan dan kiri pijatan boleh dilakukan lebih dari 3x.

Tabel 1: Frekuensi Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Pijat Oksitoksin

No Responden	Hasil <i>Pre test</i> sebelum pijat oksitoksin	Hasil <i>Post test</i> pijat oksitoksin
R1	40	80
R2	80	100
R3	20	100
R4	80	80
R5	20	80
R6	40	80
R7	20	80
R8	60	80
R9	40	80
R10	40	80

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dewita dkk, dengan judul “Edukasi Pemanfaatan Pijatan oksitoksin Pada Ibu Hamil Tm III Sebagai Upaya Relaksasi saat Masa Nifas di Desa Karang Anyar Kecamatan Langsa Baro Kota Langsa” dengan jumlah peserta 36 responden bahwa tingkat pengetahuan ibu hamil pada saat pretest adalah tingkat pengetahuan baik sebesar 55,6 %, pengetahuan cukup 27,8 %

dan pengetahuan kurang sebesar 16,7 %. Sedangkan pada saat posttest terjadi peningkatan dengan tingkat pengetahuan baik sebesar 83,3 %, pengetahuan cukup 16,7 %, dan pengetahuan kurang nihil. Hasil yang diperoleh bahwa tingkat pengetahuan baik mengalami peningkatan setelah diberikan penyuluhan. Pengetahuan seseorang biasanya diperoleh dari pengalaman yang berasal dari berbagai macam sumber seperti, media poster, kerabat dekat, media massa, media elektronik, buku petunjuk, petugas kesehatan, dan sebagainya. Pengetahuan dapat membentuk keyakinan tertentu, sehingga seseorang berperilaku sesuai dengan keyakinannya tersebut



Gambar 1 Pijat Oksitosin

Simpulan dan Saran

Simpulan dalam penelitian ini adalah kurangnya pengetahuan ibu hamil tentang pijat oksitoksin untuk persiapan laktasi dikarenakan ibu hamil di wilayah jatak belum pernah melakukan pijat oksitoksin. Solusi untuk masalah ini yaitu melakukan penyuluhan tentang pijat oksitoksin untuk persiapan laktasi. Metode yang digunakan adalah dengan demonstrasi tentang pijat oksitoksin dan memberikan kuesioner pre dan post test untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu hamil. Ibu hamil yang datang ada 10 orang. Tanggal pelaksanaan pengabdian yaitu pada tanggal 10 Juni 2022 jam 09.00-Selesai. Hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara pre test dan post test diberikan kuesioner yaitu ibu hamil sebelum diberikan kuesioner yang berpengetahuan baik sebanyak 3 orang (30%), dan pengetahuan kurang sebanyak 70 orang (70%), sedangkan ibu hamil sesudah diberikan kuesioner yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 10 orang (100%).

Sarannya yaitu bidan atau tenaga kesehatan yang akan mensosialisasikan tentang pijat oksitoksin hendaknya mengikuti pelatihan agar bisa mensosialisasikan kepada ibu hamil untuk persiapan laktasi.

Ucapan Terima Kasih

Peneliti menyampaikan ucapan terimakasih kepada Universitas Ngudi Waluyo, Pembimbing, ibu hamil yang bersedia menjadi responden dalam penelitian dan seluruh pihak yang turut mendukung penelitian ini sehingga dapat berjalan dengan lancar.

Daftar Pustaka

Isnaini, N & Rama. D.(2015).Hubungan Pijat Oksitoksin Pada Ibu Nifas Terhadap Pengeluaran Asi Diwilayah Kerja Puskesmas Raja Basa Indah Bandar Lampung Tahun 2015.*Jurnal kebidanan*,1(2);91-97

Pasca Salin Normal Di Dusun Sono Desa Kentanen Kecamatan Panceng Gresik, *Jurnal Vol.2*, No XVII, diakses pada tanggal 15 Januari 2018, <http://stikesmuhla.ac.id>

Prosiding
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo

Triananinsi, Nurhidayat, Dkk. 2019. *Pengaruh Terapi Pijat Oksitosin Terhadap Kelancaran ASI pada Ibu Nifas di Puskesmas Caile Kabupaten Bulukumba. Seminar Nasional Sains, Teknologo, dan Sosial Humaniora UTT 2019. Vol 1 No 1*, di akses tanggal 14 juni 2020 <https://uit.e-journal.id/SemNas/article/view/710>

Ummah, F. (2014), *Pijat Oksitosin untuk Mempercepat Pengeluaran ASI pada Ibu*

Wulandari, T., Aminin F., Dewi U. (2017). *Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Pengeluaran Kolostrum Pada Ibu Post Partum di Rumah Sakit Umum Daerah Provinsi Kepulauan Riau*, Jurnal Kesehatan Tanjung Karang, Vol.V No 2 hal 137-178, diakses pada tanggal 12 Januari 2018 <http://poltekkes-tjk.ac.id> .