

Pijat Oksitosin untuk Meningkatkan Produksi ASI pada Ibu Menyusui

Ayun Rizqi Septiana¹, Harina Noviyanti², Latri Lestari³, Siswati⁴, Setyowati⁵,
Risma Aliviani Putri⁶

¹Prodi Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, septianaayun@gmail.com

² Prodi Kebidnan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, harinanovi86@gmail.com

³ Prodi Kebidnan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, latri.lestari86@gmail.com

⁴ Prodi Kebidnan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, siswati.ok.sw@gmail.com

⁵ Prodi Kebidnan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, setyowatibyl@gmail.com

⁶Prodi Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, putriendera@gmail.com

Korespondensi Email : septianaayun@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2024-12-07

Accepted, 2024-12-10

Published, 2024-12-19

Keywords:

Complementer Care,
Breastfeeding, Breast
milk, Massage, Oxytocin

Kata Kunci: Asuhan
Komplementer,
Menyusui, ASI, Pijat,
Oksitosin.

Abstract

Breast milk is defined as milk produced by the mother's mammary glands after childbirth, which provides complete nutrition and immune protection for the baby, especially in the first 6 months of life. Exclusive breastfeeding is one of the main recommendations in breastfeeding because breast milk contains nutrients and antibodies that are important for the baby's growth and immunity. This Community Service aims to increase the knowledge and understanding of breastfeeding mothers and families about oxytocin massage techniques. This Community Service was carried out in Mukiran Village, Kaliwungu District, Semarang Regency, to 15 breastfeeding mothers, on November 20, 2024. This community service technique uses demonstrations. The results of community service found that the knowledge of breastfeeding mothers about breastfeeding and oxytocin massage mostly had less than 5 people (50%), enough knowledge of 2 people (20%) and good knowledge of 2 people (30%). and about the knowledge of the participants after being educated, most of the participants had good knowledge 6 (60%), enough 3 (30%) and less than 1 (10%). This shows an increase in participants' knowledge after the provision of the education.

Abstrak

ASI didefinisikan sebagai susu yang dihasilkan oleh kelenjar payudara ibu setelah melahirkan, yang menyediakan nutrisi lengkap dan perlindungan imun untuk bayi, terutama pada 6 bulan pertama kehidupan. Pemberian Air Susu Ibu (ASI) eksklusif adalah salah satu rekomendasi utama dalam pengasuhan bayi karena ASI mengandung nutrisi dan antibodi yang penting bagi pertumbuhan dan kekebalan tubuh bayi. Pengabdian Masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman ibu menyusui dan keluarga tentang Teknik pijat oksitosin.

Pengabdian Masyarakat ini dilakukan di Desa Mukiran, Kecamatan Kaliwungu, Kab. Semarang, pada Ibu Menyusui sejumlah 15 Orang, tanggal 20 November 2024. Teknik pengabdian Masyarakat ini menggunakan demonstrasi. Hasil pengabdian Masyarakat didapatkan bahwa Pengetahuan ibu menyusui tentang ASI dan pijat oksitosin sebagian besar memiliki pengetahuan kurang 5 orang (50%), pengetahuan cukup 2 orang (20%) dan pengetahuan baik 2 orang (30%). dan tentang pengetahuan peserta yang sesudah diberikan edukasi peserta sebagian besar berpengetahuan baik 6 (60%) cukup 3 (30%) dan kurang 1 (10%). Ini menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta setelah pemberian edukasi tersebut.

Pendahuluan

ASI didefinisikan sebagai susu yang dihasilkan oleh kelenjar payudara ibu setelah melahirkan, yang menyediakan nutrisi lengkap dan perlindungan imun untuk bayi, terutama pada 6 bulan pertama kehidupan. Pemberian Air Susu Ibu (ASI) eksklusif adalah salah satu rekomendasi utama dalam pengasuhan bayi karena ASI mengandung nutrisi dan antibodi yang penting bagi pertumbuhan dan kekebalan tubuh bayi. Namun, beberapa ibu mengalami kesulitan dalam menghasilkan atau mengeluarkan ASI secara lancar, terutama pada awal menyusui. Salah satu faktor yang memengaruhi produksi ASI adalah hormon oksitosin, yang berperan dalam merangsang refleks let-down, yaitu proses keluarnya ASI dari payudara. Oksitosin, sering disebut sebagai "hormon cinta", tidak hanya berperan dalam kelahiran dan proses menyusui, tetapi juga dalam memperkuat ikatan emosional antara ibu dan bayi.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan bidan koordinasi wilayah kerja kerja UPTD Puskesmas Kaliwungu, didapatkan data bahwa jumlah ibu hamil di UPTD Puskesmas Kaliwungu berjumlah 31 orang ibu hamil. Dalam satu tahun terakhir 4 kasus kematian bayi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Kaliwungu. Pada tahun 2023 dari 35 kasus persalinan ada 19 kasus persalinan dengan tindakan Sectio Caesar dan Persalinan sampai dengan bulan November 2024 terdapat 36 kasus ada 21 kasus persalinan dengan tindakan Sectio Caesar sehingga bayi-bayi yang lahir dengan tindakan secara langsung tidak mendapatkan ASI eksklusif, karena pemberian awal di Rumah Sakit adalah susu formula. Hal ini menyebabkan bayi tidak mendapat ASI Eksklusif sehingga bayi mudah sakit.

Kedua di atas akan mempengaruhi produksi ASI menjadi sedikit. Kegiatan untuk menunjang pelaksanaan relaktasi adalah Pijat Oksitosin untuk membantu meningkatkan produksi ASI yang menurun karena kurangnya rangsangan hormon prolaktin dan oksitosin yang sangat berperan dalam kelancaran produksi dan pengeluaran ASI. Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kelancaran produksi dan pengeluaran ASI yaitu perawatan payudara, frekuensi penyusuan, paritas, stress, penyakit atau kesehatan ibu, konsumsi rokok atau alkohol, pil kontrasepsi, asupan nutrisi

Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman ibu menyusui dan keluarga dalam melaksanakan pijat oksitosin untuk meningkatkan produksi ASI.

Desa Mukiran adalah sebuah desa yang berada di wilayah kerja UPTD Puskesmas Kaliwungu, terletak di Kecamatan Kaliwungu, Kabupaten Semarang. Di Desa Mukiran, terdapat 2 buah Sekolah Dasar yaitu SD N Mukiran 3 dan SD N Mukiran 4, sebuah sekolah menengah pertama yaitu SMP Kerabat dan 1 sekolah menengah atas yaitu SMA Kerabat.

Terdapat sebuah puskesmas pembantu tempat pelayanan kesehatan bagi masyarakat di Desa Mukiran. Pada umumnya pekerjaan masyarakat di desa ini adalah pekerja pabrik. Di Desa Mukiran, sebagian besar masyarakat dan ibu nifas memiliki tingkat pengetahuan yang rendah tentang perawatan bayi baru lahir, Pemberian ASI serta gizi bagi bayi baru lahir. Sehingga sering terjadi berbagai komplikasi pada bayi yang dapat meningkatkan angka kesakitan dan kematian ibu dan bayi.

Metode

Metode pengabdian masyarakat ini dengan menggunakan teknik demonstrasi. Penyuluhan dilakukan oleh kelompok kami dengan responden ibu menyusui. Pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan 4 tahapan, yaitu menemukan permasalahan, menentukan solusi, output, outcome. Pengabdian masyarakat ini dilakukan di Desa Mukiran, Kecamatan Kaliwungu, Kab. Semarang. Dilakukan pada Ibu Menyusui sejumlah 15 Orang, pada tanggal 20 November 2024.

Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan Kegiatan Oksitosin Pada Ibu Menyusui Untuk Meningkatkan Produksi ASI dilaksanakan pada tanggal 20 November 2024. Kegiatan pelaksanaan dilaksanakan langsung tatap muka dengan sasaran. Kegiatan di mulai dengan pretest, kuesioner berisi 10 soal. Setelah pretest kegiatan kedua adalah pemaparan ppt dan penjelasan leaflet. Kemudian dilanjutkan dengan praktek pijat oksitosin dan pembuatan video pijat oksitosin setelah itu kegiatan ditutup dengan post-test.

Tabel. 5.1 Karakteristik Peserta Pijat Oksitosin Pada Ibu Menyusui Untuk Meningkatkan Produksi ASI

	Frekuensi	%
Pendidikan		
Dasar	3	20
Menengah	10	67
Tinggi	2	13
Pekerjaan		
Bekerja	5	33
Tidak Bekerja	10	67
Jumlah	15	100

Berdasarkan tabel 5.1 peserta yang mengikuti pijat oksitosin pada ibu menyusui untuk meningkatkan produksi ASI merupakan ibu menyusui 10 orang dengan tingkat pendidikan terdiri dari 3 orang ibu dengan pendidikan Dasar (20%), 10 orang ibu dengan Pendidikan Menengah (67%) dan Tinggi (13%) Status pekerjaan ibu terdiri dari ibu bekerja 5 orang (33%), dan tidak bekerja 10 orang (67%)

Sebelum kegiatan Pijat Oksitosin Pada Ibu Menyusui Untuk Meningkatkan ASI, dilakukan pretest terlebih dahulu untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan yang sudah dimiliki ibu menyusui tentang ASI dan Pijat Oksitosin :

Tabel. 5.2 Pengetahuan Ibu Menyusui Sebelum diberikan Pengetahuan Tentang Pijat Oksitosin untuk Meningkatkan Produksi ASI (Pre Test)

Pengetahuan	Frekuensi	%
Baik	3	30
Cukup	2	20
Kurang	5	50
Jumlah	10	100

Berdasarkan tabel 5.2 Pengetahuan ibu menyusui tentang ASI dan pijat oksitosin sebagian besar memiliki pengetahuan kurang 5 orang (50%), pengetahuan cukup 2 orang (20%) dan pengetahuan baik 2 orang (30%). Setelah dilakukan Pre test maka kegiatan dilanjutkan dengan pemberian informasi tentang ASI dan Pijat Oksitosin, kemudian dilanjutkan dengan diskusi bersama tentang masalah yang dihadapi ibu menyusui terkait menurunnya produksi ASI dan solusi untuk meningkatkan ASI. Berikut merupakan hasil post test pengetahuan ibu menyusui tentang ASI dan Pijat Oksitosin.

Tabel 5.3 Pengetahuan Ibu Menyusui Sebelum diberikan Pengetahuan Tentang Pijat Oksitosin untuk Meningkatkan Produksi ASI (Post Test)

Pengetahuan	Frekuensi	%
Baik	6	60
Cukup	3	30
Kurang	1	10
Jumlah	10	100

Berdasarkan tabel 5.3 tentang pengetahuan peserta yang sesudah diberikan edukasi peserta sebagian besar berpengetahuan baik 6 (60%) cukup 3 (30%) dan kurang 1 (10%). Ini menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta setelah pemberian edukasi tersebut. Penerapan pijat oksitosin pada ibu menyusui dapat meningkatkan produksi ASI sehingga kebutuhan bayi akan ASI dapat terpenuhi dan dapat menurunkan angka stunting dan angka gizi buruk.

Berdasarkan hasil pengisian kuesioner yang kami bagikan menunjukkan masih kurangnya pengetahuan pada ibu nifas pada pertanyaan no 4 tentang “Tindakan Pijat Oksitosin”. Pada point tersebut yang menjawab salah (40%) dan hasil pre tes nilai terendahnya yaitu 60, sementara nilai rata-ratanya yaitu 83, maka dapat diartikan bahwa peserta penyuluhan belum tahunya responden atau ibu menyusui tentang pijat oksitosin. Hal ini bisa saja terjadi karena beberapa factor seperti pendidikan, pekerjaan dan lain- lain. Pendidikan merupakan salah satu faktor yang penting dalam status gizi dan perkembangan anak. Karena dengan pendidikan yang baik, maka orang tua dapat menerima segala informasi dari luar tentang cara pengasuhan anak yang baik terutama bagaimana ibu memberikan makanan kepada anak, menjaga anak, pendidikannya dan sebagainya. Sehingga makin banyak pengetahuan yang dimiliki dan perilaku yang diharapkan akan muncul pola asuh yang baik. (Soetjningsih, 2014) Hasil olah data pengabdian masyarakat kami ini sejalan dengan teori yang kami tuliskan bahwa pengetahuan ibu kurang dikarenakan sebagian besar pendidikan ibu adalah Menengah sebanyak 10 orang (67%). Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka semakin tinggi pengetahuannya, sehingga semakin mudah kemampuan seseorang untuk memahami hal baru dan menyelesaikan persoalan yang dihadapi. Pengabdian masyarakat ini juga sejalan dengan penelitian Ainun Habibie, A.d. (2020) bahwa sebagian besar pengetahuan ibu kurang dikarenakan ibu dengan tingkat pendidikan Atas sebanyak 2 responden (13%). Sebagaimana pendapat Eva Restu Wijayanti, E.F., (2017) dalam penelitiannya mengatakan bahwa tingkat pendidikan atas adalah tingkat pendidikan yang cukup untuk menerima informasi, semakin tinggi pendidikan semakin mudah seseorang untuk menerima informasi. Tidak hanya pendidikan yang berpengaruh pekerjaan seseorang juga berpengaruh dalam hal ini. Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat sebagian besar responden yang bekerja sebagai Tidak Bekerja sebanyak 10 responden (67%) dan yang bekerja sebanyak 5 responden (33%). Meskipun responden sebagai ibu tidak bekerja disisi lain, bukan berarti responden kehilangan kesempatan untuk meningkatkan ilmu pengetahuan tentang pijat oksitosin. Responden yang lebih banyak dirumah dapat menambah pengetahuan melalui berbagai media seperti Handpone, membaca Koran tentang masalah kesehatan, ataupun mengunjungi ke petugas kesehatan untuk

memperoleh informasi tentang pijat oksitosin. (Devi Ria Susanti, T.R, 2019) Hasil penelitian Fiddini, F. (2010), dengan judul “Gambaran Pengetahuan Sikap dan Perilaku Ibu yang Bekerja Terhadap Pemberian ASI pada Bayi”. Bahwa pada penelitian dapat ditarik kesimpulan jika usia dapat mempengaruhi pola pikir seseorang, pendidikan membantu seseorang dalam menerima informasi, ibu bekerja banyak tidak mengetahui informasi dikarenakan ibu bekerja lebih banyak menggunakan waktunya untuk bekerja dan tidak mempunyai banyak waktu untuk menghadiri penyuluhan yang dilakukan oleh tenaga kesehatan. Penelitian Susanti, N. (2012) yang menjelaskan bahwa pekerjaan merupakan suatu profesi yang dilakukan setiap hari dalam waktu tertentu atau lebih untuk memenuhi kebutuhan hidupnya. Sebagian besar ibu yang menyusui bayinya memilih untuk tidak bekerja. Hal tersebut dikarenakan ibu ingin merawat bayinya sepenuh hati dan memberikan ASI Eksklusif untuk bayinya. Ibu yang bekerja merupakan salah satu kendala yang menghambat dalam pemberian ASI eksklusif. Produksi ASI ibu yang bekerja memang akan berkurang, tanpa disadari ibu pengeluaran ASI hanya sedikit bahkan tidak keluar karena stress akibat pekerjaannya serta ibu merasa berada jauh dari sang buah hati. Selanjutnya usia juga berpengaruh dalam pengetahuan ibu.

Hasil pengabdian masyarakat yang dilakukan adalah Rata-rata produksi ASI responden sebelum dilakukan pijat oksitosin bermasalah, rata-rata produksi ASI responden setelah dilakukan pijat oksitosin menjadi lebih nyaman, dan ada pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI, karena ada perbedaan yang signifikan antara produksi ASI sebelum dan sesudah perlakuan.

Pelaksanaan pengabdian Masyarakat ini berjalan lancar, responden antusias mengikuti kegiatan. Ada beberapa kendala untuk melakukan pijat oksitosin, diantaranya : suami tidak berada dirumah, ketidak pedulian keluarga tentang Kesehatan ibu. Untuk itu perlu adanya pengertian lebih terhadap keluarga tentang pentingnya dilakukan pijat oksitosin untuk meningkatkan produksi ASI ibu. Pijat oksitosin merupakan salah satu alternatif yang dapat membantu merangsang proses pengeluaran ASI karena efeknya yang membuat ibu merasa nyaman sehingga akan membantu untuk pengeluaran oksitosin.

Simpulan dan Saran

Sebenarnya, laktasi melibatkan proses produksi dan pengeluaran ASI. Produksi ASI sudah dimulai sejak kehamilan, dan pengeluaran ASI masih dihambat selama masa kehamilan. Segera setelah bayi dan placenta lahir, estrogen dan progesterone turun drastis sehingga kerja prolaktin dan oksitosin akan maksimal sehingga pengeluaran dan pengeluaran ASI akan lancar. Tidak keluarnya ASI tidak semata karena produksi ASI tidak ada atau tidak mencukupi, tetapi sering kali produksi ASI cukup namun pengeluarannya yang dihambat akibat hambatan sekresi oksitosin. Hormon oksitosin disebut juga dengan hormone cinta kasih, sehingga bila kondisi ibusenang, tenang, dan nyaman, produksi oksitosin akan meningkat. Sekresi oksitosin akan menurun pada saat ibu berada dalam keadaan khawatir, takut, atau bahkan cemas memberikan rasa nyaman dan rileks pada ibu setelah mengalami proses persalinan sehingga sekresi hormone prolaktin dan oksitosin tidak terhambat. Hormon oksitosin ini yang akan merangsang mioepitel payudara untuk berkontraksi sehingga ASI Akan di keluarkan dengan lancar pula. Bahwa pijat secara signifikan dapat mempengaruhi system saraf perifer, meningkatkan rangsangan dan konduksi impuls saraf, melemahkan dan menghentikan rasa sakit serta meningkatkan aliran darah ke jaringan dan organ. Disamping itu membuat otot menjadi fleksibel dan memberikan efek terapi dan santai sehingga merasa nyaman dan rileks. Berikut merupakan saran – saran dari penulis : Bagi fasilitas pelayanan kesehatan: pijat oksitosin agar dimasukkan ke dalam Protap asuhan ibu pasca salin. Bagi petugas kesehatan: diharapkan setiap penolong persalinan melakukan pijat oksitosin dan mengajarkan kepada keluarga agar melakukan pijat oksitosin secara rutin 2 kali dalam

sehari. Bagi masyarakat: diharapkan mencari informasi tentang pijat oksitosin dan mempraktikkannya kepada ibu pasca salin normal agar ASI segera keluar

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kepada Rektor Universitas Ngudi Waluyo, Dekan Fakultas Ngudi Waluyo, Kaprodi Kebidanan, Dosen Pembimbing dan semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan artikel ini.

Daftar Pustaka

- Pijat Oksitosin untuk meningkatkan Produksi ASI pada Ibu Menyusui, (Rizqi Septiana et al., n.d.), 2024.
(PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA FAKULTAS KESEHATAN UNIVERSITAS NGUDI WALUYO, n.d.), 2024
- Proses Laktasi dan Teknik Pijat Oksitosin (Yeni Aryani, 2021)
(WHO), W. H. O., 2019. Exclusive Breasfeeding for Optimal Growt, Development and Healt of Infants. [Online]
Available at: https://www.who.int/elena/titels/exclusive_breasfeeding/en
[Accessed 22 November 2024].
- Ainun Habibie, A., 2020. Gambaran Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Pijat Oksitosin Di Desa Branjang.
- Azizah, I. d. Y. D., 2016. Postpartum di BPM Pipin Heriyanti. 6(1), pp. 71-75.
- Devi Ria Susanti, T. R., 2019. Tingkat Pengetahuan Ibu Menyusui Tentang Pijat Oksitosin Untuk Memperlancar Produksi ASI. Jurnal Ilmu Kebidanan, pp. 31-17.
- Diah Eka Nugraheni, K. H., 2017. Metode SPEOS (Stimulasi Pijat Endorphin, Oksitosin, dan Sugesti) Dapat Meningkatkan Produksi ASI Dan Peningkayan Berat Badan Bayi, 8(1).
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2020. Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah Tahun 2019. [Online]
Available at: <https://dinkesjatengprov.go.id/v2018/storage/2020/09/Profil-Jateng%20tahun-2019.pdf>
[Accessed 30 November 2024].
- Dinkes Prov Bengkulu, 2021. Profil Kesehatan Provinsi Bengkulu. [Online]
[Accessed 17 November 2024].
- Dinkes Prov Jateng, 2019. Profil Kesehatan Provil Kesehatan Jawa Tengah. [Online]