

Pijat Oksitosin sebagai Upaya Meningkatkan Produksi ASI

Fitriyah¹, Masruroh²

¹Prodi Pendidikan Profesi Bidan Universitas Ngudi Waluyo, fitrimatheka@gmail.com

²Prodi Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo,
masrurohazzam@gmail.com

Korespondensi Email: fitrimatheka@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2024-12-07

Accepted, 2024-12-10

Published, 2024-12-19

Keywords : Health
Education, Oxytocin
Massage And Breast
Milk Production

Kata Kunci: Pijat,
Oksitosin

Abstract

The problem of lack of breast milk production in postpartum mothers is still very common. This occurs due to several factors, including the lack of knowledge of postpartum mothers about the existence of oxytocin massage and the implementation of education or counseling about oxytocin massage which is still rarely carried out. This service is carried out to carry out oxytocin massage activities for postpartum mothers and evaluate knowledge of oxytocin massage for postpartum mothers. Method: Delivery of material is carried out through lectures and discussions. The target of this counseling is postpartum mothers, where this method involves participants directly in the learning process to discuss and convey initial knowledge. The process of delivering material uses tools or media which aims to make it easier for participants to understand the material being presented. The media used are leaflets and PPT (PowerPoint). The material used is in Indonesian so that it is easier for the participants to understand. Then they directly practice Oxytocin massage to one of the postpartum mothers. This counseling was carried out on Friday 08 November 2024 at PMB Fitriyah. The implementation of activities is carried out in three stages, namely problems, solutions and evaluation. It can be concluded that based on the results of the pretest and posttest, the results showed that there was an increase in postpartum mothers' knowledge about oxytocin massage to overcome breast milk problems and increase breast milk production after being given health education or health counseling.

Abstrak

Permasalahan dari kurangnya produksi ASI pada ibu postpartum masih sangat sering ditemukan. Hal ini terjadi karena beberapa factor diantaranya, kurangnya pengetahuan ibu postpartum tentang adanya pijat oksitosin dan pelaksanaan edukasi atau penyuluhan tentang pijat oksitosin yang masih jarang dilakukan. Pengabdian ini dilakukan untuk melaksanakan kegiatan pijat oksitosin pada ibu postpartum dan melakukan evaluasi pengetahuan pijat oksitosin pada ibu postpartum.

Metode Penyampaian materi dilakukan dengan ceramah dan diskusi, sasaran pada penyuluhan ini yaitu ibu postpartum dimana metode ini melibatkan peserta langsung dalam proses pembelajaran untuk berdiskusi dan penyampaian pengetahuan awal. Proses penyampaian materi menggunakan alat bantu atau media yang bertujuan untuk mempermudah peserta memahami materi yang disampaikan, Media yang digunakan berupa Leaflet dan PPT (PowerPoint). Materi yang digunakan menggunakan Bahasa Indonesia agar lebih mudah dipahami oleh peserta, Kemudian mempraktekan secara langsung cara pijat Oksitosin ke salah satu ibu postpartum. Pelaksanaan penyuluhan ini dilakukan pada hari Jumat 08 November 2024 di PMB Fitriyah. Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan dalam tiga tahap yaitu permasalahan, solusi dan evaluasi. Dapat disimpulkan Berdasarkan hasil pretest dan posttest menunjukkan hasil bahwa terjadi peningkatan pengetahuan ibu postpartum tentang pijat oksitosin untuk mengatasi permasalahan ASI dan meningkatkan produksi ASI sesudah diberikan pendidikan kesehatan atau penyuluhan kesehatan.

Pendahuluan

ASI adalah satu jenis makanan yang mencukupi seluruh unsur kebutuhan bayi fisik, psikologisosial maupun spiritual. ASI mengandung nutrisi hormon, unsur kekebalan pertumbuhan, anti alergi, serta anti inflamasi. Nutrisi dalam ASI mencakup hampir 200 unsur zat makanan (Hubertin, 2010). Menurut (Ambarwati, 2010), pemberian ASI tidak hanya bermanfaat untuk bayi saja tetapi juga untuk ibu, keluarga dan negara.

Faktor Yang Mempengaruhi Produksi ASI. Menurut (Dewi, 2010), ibu yang normal akan menghasilkan ASI kirakira 550-1000 ml setiap hari, jumlah ASI tersebut dapat dipengaruhi oleh beberapa factor seperti, Makanan, Penggunaan kontrasepsi, Perawatan Payudara, Faktor aktivitas/istirahat, Faktor Isapan anak, Konsumsi alcohol dan rokok.

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan oleh mahasiswa kebidanan menunjukkan bahwa permasalahan kurangnya produksi ASI pada ibu postpartum sangat sering ditemukan. Hal tersebut dikarenakan kurangnya pengetahuan ibu postpartum tentang pijat oksitosin. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan agar ibu postpartum bisa melakukan upaya untuk meningkatkan produksi ASI dengan memenuhi kebutuhan nutrisi dan pijat oksitosin.

Bentuk pengabdian kepada masyarakat berupa pendidikan Kesehatan pijat oksitosin dalam upaya mengatasi masalah produksi ASI. Hal ini diharapkan dapat mengatasi masalah sehingga program ASI eksklusif dapat terlaksana dengan baik. Melalui kegiatan tersebut maka tujuan dalam penelitian ini untuk melaksanakan kegiatan pijat oksitosin pada ibu postpartum dan melakukan evaluasi pengetahuan pijat oksitosin pada ibu postpartum.

Metode Pelaksanaan

Sasaran Penelitian pengabdian ini menggunakan sampel sebanyak 8 responden ibu postpartum di Dsn Krajan kidul, Desa sumberejo, Kec.Pabelan, Kab.Semarang. Pengabdian ini dilaksanakan pada Hari Jumat 08 November 2024. Adapun kegiatan pengabdian masyarakat ialah sebagai berikut:



Gambar 1.1. Tahap Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat

Waktu dan tempat kegiatan pelaksanaan pengabdian masyarakat untuk penyuluhan dimulai dari melakukan izin kepada RT setempat, Perangkat desa, Bidan desa setempat dan melakukan pendekatan kepada ibu postpartum. Kegiatan penyuluhan pendidikan kesehatan ini, dilakukan pada Jumat, 08 November 2024 Jam 09.00 WIB yang dihadiri oleh 8 ibu postpartum.

Kegiatan ini mulai dengan pre-test untuk mengukur pengetahuan ibu tentang pijat oksitosin, kemudian menjelaskan tentang pijat oksitosin, manfaat, cara melakukan pijat oksitosin dan memperaktekannya ke salah satu ibu postpartum dan terakhir ditutup dengan posttest. Penyampain materi menggunakan media leaflet dan Power Point (PPT). Setelah dilakukan pendidikan kesehatan dan pelatihan pijat oksitosin di dapatkan hasil adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan tentang hal tersebut dan ibu bersedia melakukan pijat oksitosin dirumah.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan persiapan diawali dengan melakukan izin kepada RT setempat, Perangkat desa, Bidan desa setempat dan melakukan pendekatan kepada ibu postpartum di Dsn.Krajan Kidul Ds.Sumberejo Kab.Semarang. Kemudian dilakukan observasi dan pendekatan kepada ibu postpartum untuk mengetahui bagaimana pengetahuan ibu pijat oksitosin untuk meningkatkan produksi ASI. Selain itu peneliti melakukan anamnesa kepada ibu postpartum bagaimana cara mengatasi permasalahan tersebut. Kegiatan lain yang dilakukan adalah kontrak waktu dengan ibu postpartum atas ketersediaan menjadi responden.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ialah penyampaian pendidikan kesehatan tentang pijat oksitosin. Kegiatan pendidikan kesehatan yang berikan kepada para ibu postpartum yang menyusui dilakukan pada tanggal 08 November 2024, Jam 09.00 WIB, yang hadiri oleh 8 orang ibu postpartum. Sebelum menyampaikan beberapa materi, peneliti melakukan perkenalan, menyampaikan maksud dan tujuan diadakannya kegiatan ini. Materi disampaikan dengan tujuan agar dapat meningkatkan pengetahuan ibu postpartum sehingga diharapkan dapat meminimalkan terjadinya ASI kurang lancar.

Penyampaian materi dilakukan dengan ceramah dan diskusi bersama ibu postpartum dimana metode ini melibatkan peserta langsung dalam proses pembelajaran untuk berdiskusikan dan penyampaian pengetahuan awal. Proses penyampaian materi menggunakan alat bantu atau media yang bertujuan untuk mempermudah peserta memahami materi yang disampaikan, Media yang digunakan berupa Leaflet dan PPT (*PowerPoint*). Materi yang digunakan menggunakan Bahasa Indonesia agar lebih mudah dipahami oleh peserta, Kemudian mempraktekan secara langsung cara pijat Oksitosin ke salah satu ibu postpartum.

Peneliti memberikan pretest kepada ibu postpartum untuk mengetahui pengetahuan ibu postpartum sebelum mendapatkan pendidikan atau penyuluhan. Hasil pengisian kuesioner sebelum diberikan pendidikan atau penyuluhan kesehatan menunjukkan bahwa Sebagian peserta sudah mengetahui apa itu pijat oksitosin tetapi tidak tahu cara pemijatan oksitosin dan Sebagian dari ibu beranggapan bahwa Pijat Oksitosin harus dilakukan oleh tenaga Kesehatan. Setelah melakukan pretest peneliti memberikan pendidikan kesehatan atau penyuluhan tentang pijat oksitosin sebagai upaya meningkatkan produksi ASI. Semua materi diberikan termasuk Faktor Yang Mempengaruhi Produksi ASI. Menurut (Dewi, 2010), ibu yang normal akan menghasilkan ASI kirakira 550-1000 ml setiap hari, jumlah ASI tersebut dapat dipengaruhi oleh beberapa factor seperti, Makanan, Penggunaan kontrasepsi, Perawatan Payudara, Faktor aktivitas/istirahat, Faktor Isapan anak, Konsumsi alcohol dan rokok.



Gambar 1.2. Pijat Oksitosin Sebagai Upaya Meningkatkan Produksi ASI

Selain itu penyuluhan juga menyampaikan tentang durasi pijat oksitosin beserta tekniknya dan manfaat pijat oksitosin yang bisa dilakukan oleh bidan dibantu oleh suami/keluarga. Hal ini sesuai dengan pernyataan Rahayu (2018) bahwa pijat ini bisa dilakukan tenaga kesehatan dan lebih bagusnya dilakukan suami karena disamping menghasilkan hormon oksitosin juga menghasilkan hormon endorphin atau hormon kebahagiaan pada ibu. Ibu pos partum juga perlu mengetahui tentang pijat oksitosin untuk meningkatkan produksi ASI tanpa harus konsumsi obat pelancar ASI.

Pijat oksitosin ini merupakan salah satu solusi yang diberikan dalam upaya mengatasi masalah kurangnya produksi ASI. Pijat oksitosin adalah pijat ASI yang sering dilakukan dalam rangka meningkatkan ketidاكلancaran produksi ASI. Pijat oksitosin, bida dibantu pijat oleh suami/keluarga. Pijat oksitosin ini dilakukan untuk merangsang reflex oksitosin atau reflex let down. Selain bermanfaat untuk merangsang reflex let down, manfaat pijat oksitosin yang lainnya yaitu mengurangi bengkak (engorgement), merangsang pelepasan hormone oksiton, memberikan kenyamanan pada ibu, mengurangi sumbatan ASI, mempertahankan produksi ASI ketika ibu dan bayi sakit (Rahayu, 2016).

Kegiatan selanjutnya setelah penyuluhan ialah melakukan posttest. Hasil posttest dilihat dari hasil kuesioner yang diberikan kepada responden, dengan hasil yang lebih meningkat dibanding hasil pretest sebelum mendapatkan pendidikan atau penyuluhan tentang pijat oksitosin. Berdasarkan hasil pretest dan posttest mengalami peningkatan yang dapat dilihat pada tabel 4.1.

Tabel 4.1. Pengetahuan ibu postpartum tentang pijat oksitosin sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan atau penyuluhan kesehatan

	Mean	Median	Minimal	Maksimal
Pre	50,00	40,00	40,00	60,00
Post	82,05	80,00	80,00	100,00

Hasil pre-test ibu postpartum di dapatkan nilai terendah 40,00 dan nilai tertinggi adalah 80,00. Sementara nilai rata-ratanya adalah 50,00. Hasil ini menunjukkan bahwa masih kurangnya pengetahuan ibu postpartum tentang pijat oksitosin. Hal ini tersebut disebabkan kurangnya informasi tentang pijat oksitosin. Menurut Fitirani (2015), ada beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang yaitu informasi baik dari segi pendidikan formal maupun non formal yang dapat memberikan pengetahuan jangka pendek (immediate impact) sehingga menghasilkan perubahan dan peningkatan pengetahuan. Kemajuan teknologi mempengaruhi pengetahuan masyarakat tentang informasi baru yang disampaikan melalui televisi, radio, surat kabar, penyuluhan dan lain- lain mempunyai pengaruh besar terhadap pembentukan opini dan kepercayaan orang.

Hasil post-test ibu postpartum di dapatkan nilai terendah adalah 80,00 dan nilai tertinggi 100,00 sementara nilai rata-ratanya adalah 82,05. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian informasi sangat bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan. Berdasarkan hasil pretest dan posttest pada tabel 4.1. menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan ibu postpartum tentang pijat oksitosin sesudah diberikan pendidikan kesehatan atau penyuluhan kesehatan.

Langkah-langkah melakukan pijat oksitosin dengan metode oksitosin sebagai berikut (Depkes, 2013): Melepaskan baju ibu bagian atas, Ibu miring ke kanan maupun kekiri, lalu memeluk bantal, namun ada dua posisi alternatif, yaitu: boleh telungkup di meja seperti ini, memasang handuk, Melumuri kedua telapak tangan dengan minyak atau baby oil, Memijat sepanjang kedua sisi tulang belakang ibu dengan menggunakan dua kepala tangan, dengan ibu jari menunjuk ke depan. Area tulang belakang leher, cari daerah dengan tulang yang paling menonjol, namanya processus spinosus/cervical vertebrae 7.

Menekan kuat-kuat kedua sisi tulang belakang membentuk gerakan-gerakan melingkar kecil-kecil dengan kedua ibu jarinya. Pada saat bersamaan, memijat kedua sisi tulang belakang kearah bawah, dari leher kearah tulang belikat, selama 2-3 menit, Mengulangi pemijatan hingga 2-3 kali, Membersihkan punggung ibu dengan waslap air hangat dan dingin secara bergantian.

Berdasarkan hasil riset yang dilakukan oleh Gorewit and Gassman (1985) mengenai waktu pemijatan dihubungkan dengan produksi ASI (jumlah oksitosin yang keluar) pada 5 waktu yang berbeda yaitu tidak dilakukan pemijatan, 5 menit, 15 menit, 30 menit dan 60 menit sebelum menyusui, didapatkan hasil bahwa waktu yang paling efektif untuk melakukan pemijatan adalah 15 menit sebelum menyusui, karena hal ini akan memberikan peningkatan pengeluaran jumlah hormon oksitosin yang keluar, sehingga hormone prolaktin juga akan mengalami peningkatan (kosova et al.,2016).

Peran keluarga dalam pijat oksitosin juga sangat dibutuhkan karena Pijat oksitosin tidak harus dilakukan oleh tenaga kesehatan namun bisa dilakukan oleh suami/pasangan atau keluarga yang mendampingi ibu pasca melahirkan yang sudah dilatih oleh tenaga kesehatan (Bidan). Adanya peran suami atau keluarga dalam kegiatan pijat oksitosin ini akan mendukung ibu dalam produksi ASI. Keterlibatan suami memberikan kontribusi yang bagus mengingat secara psikologis ibu apabila didampingi oleh suami akan merasa lebih tenang, nyaman dan privacynya sangat terjaga. Begitu juga dengan kerabat atau keluarga yang dinilai dipercaya oleh ibu. Dengan situasi seperti ini maka hormon prolactin akan

bekerja dengan efektif diarekan ibu dalam kondisi rileks. Adanya hormone prolaktif tersebut mampu membuat produksi ASI semakin banyak.

Evaluasi dilakukan langsung setelah diberikan kuesioner post-test dengan memberitahukan kepada ibu postpartum bahwa terjadi peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan informasi tentang pijat oksitosin. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan percaya diri ibu postpartum dan memberikan motivasi ibu postpartum untuk melakukan pijat oksitosin sehingga produksi ASI lancar dan ibu juga merasa senang dan bahagia.

Simpulan dan Saran

Setelah dilakukan penyuluhan mengenai pijat oksitosin, terjadi peningkatan pengetahuan pada ibu postpartum mengenai pijat oksitosin yang dapat mengatasi permasalahan ASI tidak lancar, selain itu juga ibu dapat mengetahui manfaat lain dari pijat Oksitosin yaitu bisa meningkatkan produksi ASI. Diharapkan dengan adanya penyuluhan tentang pijat oksitosin pada ibu postpartum dengan keluhan ASI tidak Lancar, ibu dapat mengaplikasikan pijat oksitosin dirumah agar ibu dapat memberikan ASI Eksklusif pada bayi.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kepada seluruh ibu postpartum yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk hadir dalam acara penyuluhan, Kepada Bapak RT, Perangkat Desa, dan Bidan Desa yang sudah membantu dan mengizinkan untuk dilakukannya acara penyuluhan ini, Serta terima kasih kepada Rektor Universitas Ngudi Waluyo, Dekan Fakultas Kesehatan, Kaprodi Pendidikan Profesi Kebidanan, Pembimbing Akademik.

Daftar Pustaka

- Andina, Vita. (2018). Asuhan Kebidanan Nifas & Menyusui. Yogyakarta: Pustaka Baru Press
- G. Z., & Rosya, E. (2016). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Peningkatan Produksi Asi. Jurnal Ipteks Terapan.Ibu Nifas. 2017
- Sutanto Andina Vita (2018). Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui Teori dalam Praktik Kebidanan Profesional. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Nifas. Sulaeman, Ridawati, Dkk. (2019). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Pengeluaran ASI Pada Ibu Post Partum.
- Affanzeller, M. S. winkkler, S. Wagner dan A. Beham. 2019. Genetic Algorithms and Genetic Programming Modern Concepts and Practical Applications. New Yourk: Taylor & Francis Group, LLC
- Walker, Allan.2006. *Makanan yang Sehat untuk Bayi dan Anak-Anak*.Jakarta.PT. Buana Ilmu Populer.
- Purnamasari, K. D., & Hindiarti, Y. I. (2020). Metode Pijat Oksitosin, Salah Satu Upaya Meningkatkan Produksi ASI Pada Ibu Postpartum. JURNAL KESEHATAN PERINTIS (Perintis's Health Journal), 7(2), 1-8.
- Diknes Bantul, 2014. Rakerkesda. Manfaat Kolostrum untuk Kesehatan Secara Menyeluruh<https://dinkes.bantulkab.go.id/berita/arsip/2014-10>
- Doko, T; Aristiati, K; & Hadisaputro, S. 2019. Pengaruh Pijat Oksitosin Oleh Suami Terhadap Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Nifas. Jurnal Keperawatan Silampari
- Dewi, Kunawati Tingga . 2018. Pengaruh Frekuensi Pijat Oksitosin Pada Ibu 10 Hari Pertama Postpartum Terhadap Peningkatan Berat Badan Bayi Di Wilayah Kerja Puskesmas Gribig Kota Malang.

- Hanum, SKF, Purwanti Y, Khimairoh, IR.2015. Efektivitas Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI. *Midwifery/ Vol. 1 ; No.1 /April 2015.*
- Kuguoglu, S., Hatice, Y., Meltem, K.T, Birse C.D.2012. breastfeeding After a Caesarean Delivery.
- Magdalena dkk. 2019. Pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI ibu menyusui di wilayah kerja puskesmas sidomulyo rawat jalan pekanbaru. *JIUBJ, 20(2), Juli 2020, 344*
- Pilaria, Ema & Sopiatus. 2017. Pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu postpartum di wilayah kerja puskesmas pejeruk kota mataram tahun 2017. *Jurnal kedokteran yarsi 26(1) : 027-033 (2018).*