

Pijat Oksitosin pada Ibu Postpartum sebagai Upaya Meningkatkan Produksi Asi

Feni Noviyani¹, Moneca Diah Listiyaningsih², Munasifah³

^{1,2,3}Prodi Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi, Universitas Ngudi Waluyo

Email Korespondensi: monecadyah@unw.ac.id

ABSTRAK

ASI tidak keluar adalah kondisi tidak diproduksinya ASI atau sedikitnya produksi ASI. Hal ini disebabkan pengaruh hormon oksitosin yang kurang bekerja sebab kurangnya rangsangan isapan bayi yang mengaktifkan kerja hormon oksitosin. Salah satu tindakan yang perlu dilakukan untuk memaksimalkan kualitas dan kuantitas ASI, yaitu pemijatan punggung. Permasalahan ibu postpartum di Ruang Sakura RST dr. Asmir Salatiga adalah kurangnya pengetahuan tentang cara meningkatkan produksi ASI dengan pijat oksitosin. Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan di Ruang Sakura, RST. Dr. Asmir Salatiga dengan memberikan pendidikan kesehatan tentang pijat oksitosin sebagai upaya meningkatkan produksi ASI. Pada saat melakukan pendidikan kesehatan juga dilakukan demonstrasi gerakan pijat oksitosin pada 20 ibu postpartum. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner tentang pengetahuan pijat oksitosin. Pengetahuan ibu postpartum sebelum dilakukan pendidikan kesehatan dalam kategori baik 13 ibu (65%), kategori cukup 7 ibu (35%). Pengetahuan setelah dilakukan pendidikan kesehatan terjadi peningkatan pengetahuan yaitu 20 ibu (100%) ibu dengan pengetahuan baik tentang pijat oksitosin sebagai upaya untuk meningkatkan produksi ASI. Kegiatan pendidikan kesehatan tentang pijat oksitosin sebagai upaya meningkatkan produksi ASI ini menjadi sarana edukasi dan diskusi yang dapat memberikan banyak manfaat bagi ibu postpartum. Karena dengan adanya kegiatan ini pengetahuan ibu tentang pijat oksitosin mengalami peningkatan dan dapat mengatasi masalah kurang lancarnya produksi ASI yang di alami secara mandiri dengan melakukan pijat oksitosin.

Kata kunci: Pijat Oksitosin, Postpartum, ASI

ABSTRACT

Breast milk not coming out is a condition where breast milk is not produced or there is little milk production. This is due to the influence of the oxytocin hormone which is not working enough due to the lack of stimulation from the baby's sucking which activates the work of the oxytocin hormone. One of the actions that need to be taken to maximize the quality and quantity of breast milk is back massage. Problems of postpartum mothers in the Sakura Room RST dr. Asmir Salatiga lacks knowledge about how to increase breast milk production with oxytocin massage. The activities were carried out in the Sakura Room, RST. Dr. Asmir Salatiga by providing health education about oxytocin massage as an effort to increase breast milk production. During the health education, oxytocin massage demonstrations were also carried out on 20 postpartum mothers. The instrument used was a questionnaire regarding knowledge of oxytocin massage. Knowledge of postpartum mothers before health education was in the good category of 13 mothers (65%), in the sufficient category of 7 mothers (35%). After health education was carried out, there was an increase in knowledge, namely 20 mothers (100%) mothers with good knowledge about oxytocin massage as an effort to increase breast milk production. This health education activity about oxytocin massage as an effort to increase breast milk production is a means of education and discussion that can provide many benefits for postpartum mothers. Because with this activity, mothers' knowledge about oxytocin massage has increased and they can overcome the problem of inadequate breast milk production that they experience independently by doing oxytocin massage.

Keywords : *Oxytocin Massage, Postpartum, Breast Milk*

1. PENDAHULUAN

Di Indonesia hampir 9 dari 10 ibu pernah memberikan ASI, namun penelitian menemukan hanya 49,8% yang memberikan ASI secara eksklusif selama 6 bulan sesuai rekomendasi WHO. Rendahnya cakupan pemberian ASI eksklusif ini dapat berdampak pada kualitas hidup generasi

penerus bangsa dan juga pada perekonomian nasional (Indonesia, 2022). Salah satu indikator yang dapat digunakan untuk PHBS sesuai dengan kriteria PHBS yang ditetapkan oleh Pusat Promkes pada tahun 2011, yaitu memberi ASI eksklusif. Proses mulai menyusui terbanyak terjadi pada 1-6 jam setelah kelahiran (35,2%) dan kurang dari 1 jam (inisiasi menyusui dini) sebesar 34,5%, sedangkan proses mulai menyusui terendah terjadi pada 7-23 jam setelah kelahiran yaitu sebesar 3,7% (Kemenkes RI, 2022).

Hubungan antara perkembangan bayi dan pemberian ASI telah banyak diteliti. Meta analisis yang dilakukan Anderson et al. menyimpulkan bahwa bayi yang diberikan ASI memiliki tingkat perkembangan kognitif yang lebih tinggi dibandingkan bayi yang diberikan susu formula (Devi Syamsuddin & HN, 2020). Salah satu penjelasan dari hasil penelitian tersebut adalah 60% dari otak bayi tersusun dari lemak, terutama DHA dan asam arachidonat (AA), dan ASI mengandung asam lemak tak jenuh rantai panjang (LCPUFAs) seperti DHA dan AA yang merupakan zat gizi ideal untuk pertumbuhan otak bayi yang belum matang (Fikawati, 2015). Kekurangan gizi yang terjadi pada awal kehidupan dapat mengakibatkan terjadinya *growth faltering* (gagal tumbuh) sehingga bayi yang tidak mendapatkan ASI akan tumbuh kembang anak yang mengakibatkan anak memiliki tinggi kurang dari rata-rata. Selain itu, kekurangan gizi akibat tidak mendapatkan ASI juga dapat berpengaruh terhadap perkembangan kognitif, morbiditas dan mortalitas bayi. Gizi yang terdapat dalam ASI akan mempercepat pemulihan dan mengurangi intensitas (kegawatan) penyakit infeksi pada bayi. Kejadian infeksi pada bayi tidak dapat disepelekan, mengingat infeksi merupakan penyebab utama kematian bayi di negara berkembang.

ASI tidak keluar adalah kondisi tidak diproduksinya ASI atau sedikitnya produksi ASI. Hal ini disebabkan pengaruh hormon oksitosin yang kurang bekerja sebab kurangnya rangsangan isapan bayi yang mengaktifkan kerja hormon oksitosin. Hormon oksitosin bekerja merangsang otot polos untuk meremas ASI yang ada pada alveoli, lobus serta duktus yang berisi ASI yang dikeluarkan melalui puting susu (Fikawati, 2015). Salah satu tindakan yang perlu dilakukan untuk memaksimalkan kualitas dan kuantitas ASI, yaitu pemijatan punggung. Pemijatan punggung ini berguna untuk merangsang pengeluaran hormon oksitosin menjadi lebih optimal dan pengeluaran ASI menjadi lancar (Purwoastuti, 2017). Pijat oksitosin merupakan salah satu solusi untuk mengatasi ketidاكلancaran produksi ASI. 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 (Suryani & Astuti, 2013).

Dari hasil data yang ditemukan pasien di RST. Dr. Asmir Salatiga yang belum dapat melakukan pijat oksitosin untuk merangsang keluarnya ASI maupun untuk involusi uterus sebanyak 6 dari 10 pasien Tindakan ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu nifas di RST Dr. Asmir Salatiga. Pemberian penyuluhan pijat oksitosin untuk memperlancar produksi ASI pada ibu nifas dirasa penting untuk membantu melancarkan produksi ASI sehingga ibu nifas dalam memberikan ASI pada bayinya merasa nyaman. Berdasarkan permasalahan diatas penulis tertarik untuk memberikan asuhan pijat oksitosin pada ibu nifas di ruang sakura RST dr. Asmir Salatiga dengan tujuan untuk melancarkan produksi ASI.

2. PERMASALAHAN MITRA

Masalah yang sering dialami ibu postpartum terutama di Ruang Sakura RST Dr. Asmir Salatiga adalah pengetahuan yang kurang tentang pijat oksitosin sebagai upaya melancarkan produksi ASI. Hal tersebut tidak jarang menyebabkan ibu postpartum merasa khawatir tidak dapat menyusui bayinya karena ASI nya belum keluar dengan banyak. Sebagian besar ibu postpartum belum mengetahui bagaimana cara memperbanyak produksi ASI , salah satunya yaitu dengan pijat oksitosin. Kurangnya pengetahuan ibu tentang pijat oksitosin dapat mengakibatkan ibu khawatir dengan pengeluaran ASInya. Sehingga dengan permasalahan tersebut kami memberikan pengetahuan tentang pentingnya pijat oksitosin sebagai upaya meningkatkan produksi ASI pada ibu postpartum.

3. METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan di Ruang Sakura , RST. Dr.Asmir Salatiga dengan memberikan pendidikan kesehatan tentang pijat oksitosin sebagai upaya meningkatkan produksi ASI dengan metode ceramah dan demonstrasi selama 90 menit. Pada saat melakukan pendidikan kesehatan juga dilakukan demonstrasi gerakan pijat oksitosin pada 20 ibu postpartum. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner tentang pengetahuan pijat oksitosin.



Gambar 1. Pendidikan Kesehatan tentang Pijat Oksitosin



Gambar 2. Praktik Gerakan Pijat Oksitosin

4. PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat tentang pijat oksitosin pada ibu postpartum sebagai upaya meningkatkan produksi ASI dilaksanakan di Ruang Sakura RST. dr. Asmir Salatiga. Kegiatan penyuluhan dilakukan untuk memberikan edukasi kepada ibu postpartum. Kegiatan ini dilaksanakan dengan cara memberikan materi pendidikan kesehatan tentang pijat oksitosin senam sebagai upaya meningkatkan produksi ASI. .

Kegiatan penyuluhan diawali dengan melakukan penyampaian tujuan mengenai kegiatan yang akan dilaksanakan. Setelah itu dilanjutkan kegiatan pemberian materi dan gerakan pijat oksitosin. Materi ini disampaikan agar para ibu postpartum dapat menambah pengetahuan dan dapat mengaplikasikan cara meningkatkan produksi ASI dengan cara pijat oksitosin. Penyampaian materi disampaikan dengan memberikan leaflet. Media ini memberikan kemudahan bagi peserta penyuluhan untuk memahami informasi yang disampaikan. Selain pemberian materi tim penyuluhan juga memberikan gerakan pijat oksitosin, ibu postpartum juga diberikan kesempatan untuk melakukan tanya jawab dan melakukan pembahasan sesuai dengan tema yang telah ditentukan.

Distribusi frekuensi gambaran pengetahuan kesehatan tentang pijat oksitosin sebelum diberikan pendidikan kesehatan.

Tabel 3.1 Gambaran pengetahuan Pijat Oksitosin sebelum diberikan pendidikan kesehatan

Pengetahuan	Frekuensi	Presentase(%)
Baik	13	65
Cukup	7	35
Kurang	0	0
Total	20	100

Berdasarkan tabel di atas, sebagian besar responden sebelum diberikan pendidikan kesehatan tentang pijat oksitosin dalam kategori pengetahuan baik 13 ibu (65%), sedangkan terdapat 7 (35%) ibu dengan pengetahuan cukup .

Distribusi frekuensi gambaran pengetahuan kesehatan tentang pijat oksitosin setelah diberikan pendidikan kesehatan.

Tabel 3.2 Gambaran pengetahuan Pijat Oksitosin sesudah diberikan pendidikan kesehatan

Pengetahuan	Frekuensi	Presentase(%)
Baik	20	100
Cukup	0	0
Kurang	0	0
Total	20	100

Berdasarkan tabel di atas, sebagian besar responden sesudah diberikan pendidikan kesehatan tentang pijat oksitosin dalam kategori pengetahuan baik 20 ibu (100%). Hal ini menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan ibu postpartum tentang pijat oksitosin.

Pengetahuan dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut Fitriani dalam Yuliana (2017: 9-11) faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan yaitu pendidikan, lingkungan, media massa/informasi, sosial media dan ekonomi, pengalaman, usia. Sebagian besar usia ibu postpartum dalam tahapan periode dewasa awal yaitu 7 ibu.

Jika dihubungkan berdasarkan karakteristik usia hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Pangesti (2012), bahwa pada usia produktif merupakan usia yang paling berperan dan memiliki aktivitas yang padat serta memiliki kemampuan kognitif yang baik. Sehingga, pada usia ini memiliki pengaruh terhadap tingkat pengetahuan.

Faktor lain yang dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang adalah pendidikan. Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat didapatkan gambaran pengetahuan tentang pijat oksitosin sebagian besar pendidikan SMA/SMK 9 ibu. Sesuai yang dikemukakan oleh Soetjningsih, (2014), bahwa pendidikan orang tua 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. Penelitian ini sejalan dengan Penelitian Ainun Habibie, A.d. (2020) bahwa sebagian besar pengetahuan ibu kurang dikarenakan ibu dengan tingkat pendidikan SMA sebanyak 16 responden (76,7%). Sebagaimana pendapat Eva Restu Wijayanti, E.F., (2017) dalam penelitiannya mengatakan bahwa tingkat pendidikan SMA adalah tingkat pendidikan yang cukup untuk menerima informasi, semakin tinggi pendidikan semakin mudah seseorang untuk menerima informasi. Semakin tinggi tingkat pengetahuan melalui pendidikan seseorang, maka semakin mudah kemampuan seseorang untuk memahami hal baru dan menyelesaikan persoalan yang dihadapi.

Faktor lain yang mempengaruhi pengetahuan seseorang adalah pekerjaan. Sebagian besar ibu nifas di RS DKTdr.Asmir yaitu bekerja yaitu 13 ibu postpartum. Berdasarkan karakteristik pekerjaan, adanya hubungan antara tingkat pengetahuan dengan pekerjaan, menjelaskan bahwa pekerjaan seseorang akan berpengaruh terhadap pengetahuan dan pengalaman seseorang. Penjelasan mengapa pekerjaan berpengaruh terhadap seseorang adalah ketika pekerjaan tersebut lebih sering menggunakan otak daripada menggunakan otot. Kinerja dan kemampuan otak seseorang dalam menyimpan (daya ingat) bertambah atau meningkat ketika sering digunakan, hal ini berbanding lurus ketika pekerjaan seseorang lebih banyak menggunakan otak daripada otot.

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, hal ini karena tanpa disadari ibu, pengeluaran ASI hanya sedikit bahkan tidak keluar karena stress akibat pekerjaannya serta ibu merasa berada jauh dari sang buah hati.

Pelaksanaan pengabdian masyarakat tentang pendidikan kesehatan sebagai upaya meningkatkan produksi ASI pada ibu postpartum di RS DKT dr.Asmir Salatiga berjalan dengan lancar dan menunjukkan ada peningkatan pengetahuan ibu postpartum tentang pijat oksitosin sebagai upaya meningkatkan produksi ASI .

5. KESIMPULAN

Kegiatan pendidikan kesehatan tentang pijat oksitosin sebagai upaya meningkatkan produksi ASI ini menjadi sarana edukasi dan diskusi yang dapat memberikan banyak manfaat bagi

ibu postpartum . Karena dengan adanya kegiatan ini pengetahuan ibu tentang pijat oksitosin mengalami peningkatan dan dapat mengatasi masalah kurang lancarnya produksi ASI yang di alami secara mandiri dengan melakukan pijat oksitosin. Sehingga untuk kegiatan perlu dilakukan kegiatan pendidikan kesehatan dengan memberikan leaflet kepada setiap ibu nifas di RS DKT dr.Asmir Salatiga.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimah kasih kepada semua pihak yang sudah memberikan support dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan di Ruang Sakura RST. dr.Asmir Salatiga. Selain itu kami mengucapkan terima kasih pada responden yang bersedia mengikuti kegiatan ini dengan baik .

DAFTAR PUSTAKA

- Astutik, R. Y. (2019). *Buku Ajar Asuhan Masa Nifas Dan Menyusui*. Jakarta: Trans Info Media.
- Delima, M.,Gina & Ernalinda. (2016). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Peningkatan Produksi ASI Ibu Menyusui Di Puskesmas Plus Mandiangin. *Jurnal Ipteks Terapan*.
- Devi Syamsuddin, S., & HN, S. (2020). Studi Literatur Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Nifas. *Urnal Fenomena Kesehatan*, 3(2), 384–391.
- Kementrian Kesehatan RI. 2020. *Buku Kesehatan Ibu Dan Anak*. Jakarta: Kementian Kesehatan dan JICA (Japan International Cooperation Agency).
- Pitriani, R. 2014. *Panduan Lengkap Asuhan Kebidanan Ibu Nifas Normal*. Yogyakarta: CV Budi Utama.
- Purwoastuti, E. S. W. T. E. (2017). *Asuhan Kebidanan : Masa Nifas & Menyusui*. Pustaka Baru Press.
- Rini, S. 2017. *Panduan Asuhan Nifas dan Evidence Base Practice*. Yogyakarta: CV Budi Utama.
- Sembiring, J. 2019. *Buku Ajar Neonatus, Bayi, Balita, Anak Pra Sekolah*. Yogyakarta: CV Budi Utama.
- Suryani, E., & Astuti, E. W. (2013). Pengetahuan Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI Ibu Postpartum Di BPM Wilayah Kabupaten Klaten. Interest : *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(2).