

## **Pendidikan Kesehatan Gizi dan Pijat Oksitosin dalam Upaya Mengatasi Produksi ASI pada Ibu Post Partum**

Wahyu Indah Lestari<sup>1</sup>, Widayati<sup>2</sup>, Masrurroh<sup>3</sup>, Ryan Nabela Maha Rani<sup>4</sup>, Nova Oktaviani<sup>5</sup>,

Nafa Nofitasari<sup>6</sup>, Anissa Regita<sup>7</sup>, Alya Fernanda Khairani<sup>8</sup>, Vanisa<sup>9</sup>, Eva Desita Sari<sup>10</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10</sup> Prodi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo

Email Korespondensi: widayati.alif@gmail.com

### **ABSTRAK**

Menurut WHO untuk mencapai tumbuh kembang yang optimal yaitu memberikan air susu kepada bayi segera dalam waktu 30 menit setelah bayi lahir, memberikan hanya air susu ibu (ASI) saja atau pemberian ASI secara eksklusif sejak lahir sampai bayi berusia 6 bulan, memberikan makanan pendamping ASI (MP-ASI) sejak bayi berusia 6 bulan sampai dengan 24 bulan atau lebih. Pemberian nutrisi pada bayi baru lahir dilakukan dengan cara pemberian ASI yang baik yaitu ASI Eksklusif, tetapi kadang ibu mengalami kesulitan dalam pemberian ASI karena anggapan ASI belum keluar dan masih kaku dalam pemberian ASI terlebih pada ibu muda yang pertama kali melahirkan. Pencegahan dapat dilakukan dengan diberikan pendidikan kesehatan tentang gizi selama menyusui dan terapi pijat oksitosin untuk meningkatkan produksi ASI. Hasil pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa rata-rata pengetahuan ibu nifas mengalami peningkatan dimana rata-rata pengetahuan post retnya lebih besar daripada nilai rata-rata pre test. Oleh karena itu, pengetahuan ibu nifas tentang gizi dan pijat oksitosin mengalami peningkatan.

**Kata Kunci:** Pijat Oksitosin, Produksi ASI, Post Partum

### **ABSTRACT**

*WHO recommendations in order to achieve optimal growth and development are giving breast milk to babies immediately within 30 minutes after the baby is born, giving only breast milk (ASI) or exclusively breastfeeding from birth until the baby is 6 months old, providing complementary foods for breast milk (MP-ASI) from when the baby is 6 months old to 24 months or more. Providing nutrition to newborns is done by providing good breast milk, namely exclusive breastfeeding, but sometimes mothers experience difficulties in giving breast milk because they think that the milk has not yet come out and they are still stiff in giving breast milk, especially for young mothers who are giving birth for the first time. Prevention can be done by providing health education about nutrition during breastfeeding and oxytocin massage therapy to increase breast milk production. Prevention can be done by providing health education about nutrition during breastfeeding and oxytocin massage therapy to increase breast milk production. The results of this community service show that the average knowledge of postpartum mothers has increased, where the average post-test knowledge is greater than the average pre-test score. Therefore, postpartum mothers' knowledge about nutrition and oxytocin massage has increased.*

**Keywords:** Oxytocin Massage, Breast Milk Production, Post Partum

### **1.PENDAHULUAN**

Air Susu Ibu (ASI) adalah makanan terbaik untuk bayi yang baru lahir dan merupakan satu – satunya makanan sehat yang diperlukan bayi pada bulan-bulan pertama kehidupannya. Namun demikian tidak semua ibu dapat memberikan ASI Eksklusif pada bayinya. ASI eksklusif adalah ASI yang diberikan kepada bayi sejak dilahirkan selama enam bulan, tanpa menambahkan atau menggantikan dengan makanan atau minuman lain (kecuali obat, vitamin, dan mineral) (Kemenkes RI, 2021)

Kebutuhan energi bayi yang cukup selama tahun pertama kehidupan sangat bervariasi menurut usia dan berat badan. Taksiran kebutuhan energi selama 2 bulan pertama, yaitu masa pertumbuhan cepat, adalah 120 kkal/kg BB/hari. Secara umum, selama 6 bulan pertama kehidupan, bayi memerlukan energi sebesar kira-kira 115-120 kkal/Kg/hari, yang kemudian berkurang sampai sekitar 105 – 110 kkal/Kg/hari pada 6 bulan sesudahnya (Septina, 2023).

Kementerian Kesehatan menargetkan peningkatan target pemberian ASI Eksklusif hingga 80%. Namun pemberian ASI Eksklusif di Indonesia pada kenyataannya masih rendah. Data Profil Kesehatan Indonesia, cakupan bayi yang mendapatkan ASI Eksklusif tahun 2021 sebesar 69,7% (Kemenkes RI, 2021).

Penyebab belum tercapainya pemberian ASI eksklusif di Indonesia dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya adalah tidak lancar produksi ASI pada hari – hari pertama setelah melahirkan yang disebabkan kurangnya rangsangan hormon oksitosin dan prolaktin yang berperan dalam kelancaran produksi ASI sehingga dibutuhkan upaya tindakan alternatif atau penatalaksanaan berupa pijat oksitosin, karena pijat oksitosin sangat efektif membantu merangsang pengeluaran ASI (Pilaria dan Sopiatur, 2017; Nilawati & Rismayani, 2020).

Permasalahan kurangnya produksi ASI pada ibu postpartum sangat sering ditemukan. Hal tersebut dikarenakan kurangnya pengetahuan ibu terkait pemenuhan gizi selama masa nifas atau menyusui dan kurangnya pengetahuan ibu postpartum tentang pijat oksitosin mengenai hal tersebut. Kebanyakan ibu postpartum menganggap hal tersebut adalah hal yang normal dan biasanya para ibu mengantisipasi masalah tersebut dengan meminum ASI Booster.

Permasalahan mitra yang kami temukan dari hasil observasi adalah terdapat masalah pada pelaksanaan edukasi atau penyuluhan tentang pijat oksitosin pada ibu nifas untuk memperlancar atau meningkatkan produksi ASI belum pernah dilakukan oleh pihak rumah sakit. Sehingga dengan adanya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, penuh harapan kami agar ibu postpartum bisa melakukan upaya untuk meningkatkan produksi ASI dengan memenuhi kebutuhan nutrisi dan pijat oksitosin.

## 2.METODE

Metode pelaksanaan kegiatan yang dilakukan ada 3 tahap, yaitu yang pertama adalah melakukan kajian terhadap pengetahuan ibu postpartum tentang gizi ibu nifas dan pijat oksitosin. Tahap kedua melakukan sosialisasi kepada ibu dan keluarga untuk memberikan penyuluhan kesehatan tentang gizi ibu nifas dan pijat oksitosin. Tahap ketiga adalah melakukan evaluasi terhadap pengetahuan ibu tentang gizi masa nifas dan pijat oksitosin. Ibu nifas yang mengikuti kegiatan ini berjumlah 40 ibu nifas.

## 3.HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian yang meliputi pendidikan kesehatan tentang gizi ibu nifas dan pijat oksitosin diberikan kepada para ibu post partum yang menyusui pada tanggal 19-24 Desember 2022 dan 2-4 Januari 2023, yang diikuti oleh 40 orang ibu post partum. Ibu nifas sangat antusias ketika mengikutinya. Penyampaian materi dilakukan dengan ceramah dan diskusi serta demonstrasi bersama ibu post partum. Kegiatan pengabdian ini melibatkan peserta langsung, sehingga ibu nifas aktif dalam mengikuti diskusi dan penyampaian pengetahuan tentang gizi dan pijat oksitosin serta mengajari ibu untuk melakukan pijat oksitosin. awal. Proses penyampaian materi menggunakan media, sehingga mempermudah peserta memahami materi yang disampaikan karena membantu menstimulasi indera penglihatan ketika pesan disampaikan ke otak. Selain itu, penggunaan gambar yang menarik, sehingga penyuluhan tidak bersifat monoton. Media yang digunakan dalam penyampaian materi ini adalah booklet dengan gambar yang menarik.

Kegiatan penyuluhan kesehatan atau pendidikan kesehatan kepada ibu post partum.

Table 1 pengetahuan ibu post partum tentang gizi selama menyusui dan pijat oksitosin sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan atau penyuluhan kesehatan

	MEAN	MEDIAN	MINIMAL	MAKSIMAL
<b>PRE</b>	50,83	59,00	20,00	80,00
<b>POST</b>	81,66	70,00	80,00	100,00

Hasil pre-test ibu post partum didapatkan nilai terendah 20,00 dan nilai tertingginya adalah 80,00, sedangkan post tesnya nilai terendah 80 dan nilai tertinggi 100. Hasil pengabdian juga menunjukkan bahwa nilai rata-rata mengalami peningkatan yaitu nilai rata-rata post tes lebih besar daripada nilai rata-rata pre testnya. Hasil kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa pengetahuan ibu nifas mengalami peningkatan setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang gizi ibu nifas dan pijat oksitosin. Menurut Barokah dan Zolekhah (2019), 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.

Tabel 2 Distribusi frekuensi jawaban ibu post oartum sebelum diberikan pendidikan kesehatan

NO	PERTANYAAN	JAWABAN BENAR (%)	JAWABAN SALAH (%)	TOTAL (%)
1	Jenis persalinan	90	10	100
2	Tradisi pantang makan	80	20	100
3	Menu makanan bervariasi	100	0	100
4	Porsi makan bertambah	50	50	100
5	Factor-faktor yang mempengaruhi ASI	40	60	100
6	Konsumsi susu ibu nifas	30	70	100
7	Konsumsi makanan tinggi Protein	80	20	100
8	Gizi ibu nifas	40	60	100
9	Suplemen pelancar ASI	60	40	100
10	Pengertian pijat oksitosin	20	80	100
11	Manfaat pijat oksitosin	20	80	100
12	Suami adalah orang terbaik dalam pijat oksitosin	20	80	100

Hasil pengisian kuesoner menunjukkan bahwa masih kurangnya pengetahuan ibu post partum tentang gizi dan pijat oksitosin terutama pada soal nomor 6 “konsumsi susu ibu nifas” sebanyak (30%), nomor 5 dan 8 “faktor-faktor yang mempengaruhi ASI dan gizi ibu nifas” sebanyak (40%), dan pertanyaan nomor 10,11,12 “pengertian pijat oksitosin, manfaat pijat oksitosin dan suami adalah orang terbaik dalam pijat oksitosin” sebanyak (20%) sebanyak 8 orang ibu post partum menjawab salah/belum mengetahui.

Faktor- faktor yang mempengaruhi produksi ASI menurut Soetjiningsih (2013)(Wagner et al, 2015;Kuguoglu et al, 2012;Siswati et al., 2022) meliputi status gizi, stress, persalinan sesar dan anastesi epidural. Setelah mengetahui hal- hal yang mempengaruhi produksi ASI, maka ibu post partum dapat meminimalisir faktor-faktor yang mengurangi produksi ASI.

Menurut Abdul Bari Saifuddin (2012) dan Rahma (2014) gizi yang dibutuhkan ibu nifas adalah tablet Fe 40 tablet, vitamin A 200.000 IU, karbohidrat, protein, kalsium, lemak, vitamin, mineral, sayuran, dan zinc. Pengetahuan ibu post partum tentang penambahan gizi/ nutrisi pada masa nifas diharapkan dapat meningkatkan produksi ASI.

Pijat oksitosin dapat digunakan sebagai salah satu usaha untuk meningkatkan produksi ASI. Oleh karena itu, 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 (Fitriani et al., 2021). 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 dan Yunarsih, 2018). 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 (Sulaeman et al., 2019)

Tabel 3 Distribusi frekuensi jawaban ibu post partum setelah diberikan pendidikan kesehatan

NO	PERTANYAAN	JAWABAN BENAR (%)	JAWABAN SALAH (%)	TOTAL (%)
1	Jenis persalinan	90	10	100
2	Tradisi pantang makan	80	20	100
3	Menu makan bervariasi	100	0	100
4	Porsi makan bertambah	50	50	100

NO	PERTANYAAN	JAWABAB BENAR (%)	JAWABAB SALAH (%)	TOTAL (%)
5	Factor-faktor yang mempengaruhi ASI	80	20	100
6	Konsumsi susu ibu nifas	40	60	100
7	Konsumsi makanan tinggi protein	100	0	100
8	Gizi ibu nifas	100	0	100
9	Suplemen pelancar ASI	60	40	100
10	Pengertian pijat oksitosin	80	20	100
11	Manfaat pijat oksitosin	100	0	100
12	Suami adalah orang terbaik dalam pijat oksitosin	100	0	100

Berdasarkan table 3 menunjukkan bahwa pengetahuan ibu nifas betul semua pada pengetahuan tentang menu makanan yang bervariasi, konsumsi ibu nifas yang tinggi protein, gizi ibu nifas, manfaat pijat oksitosin, dan suami merupakan orang yang paling baik dalam melakukan pijat oksitosin. Akan tetapi, masih ada ibu nifas yang kurang tepat tentang posi makanan yang perlu ditambahi dan ibu nifas yang memerlukan dalam mengkonsumsi susu. Pengetahuan tentang gizi dan pijat oksitosin ini dapat digunakan untuk memotivasi ibu nifas agar produksi ASInya bertambah. Pengetahuan ibu nifas tentang pijat oksitosin dapat membantu dalam memotivasi ibu nifas agar berkenan untuk dilakukan pijat oksitosin. Pijat oksitosin Apabila pijat oksitosin dilakukan oleh suami, maka akan meningkatkan kedekatan, perasaan bahagia, meningkatkan kasih sayang yang terjalin antara suami dan istri serta dapat mempercepat proses involusi uteri, mencegah perdarahan post partum dan memberikan rasa nyaman dan rileks pada ibu menyusui (Rahayu dan Yunarsih, 2018).

#### 4.KESIMPULAN

Pengetahuan tentang gizi dan pijat oksitosin ibu nifas mengalami peningkatan, sehingga dengan adanya peningkatan pengetahuan ini akan meningkatkan motivasi ibu nifas untuk dilakukan pijat oksitosin yang nantinya dapat membantu ibu nifas dalam meningkatkan produksi ASI.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Bari Saifuddin. (2012). *Buku panduan praktis pelayanan kontrasepsi*. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Barokah, L., & Zolekhah, D. (2019). Hubungan Penggunaan Media Massa Dengan Tingkat Pengetahuan Dampak Pernikahan Dini Terhadap Kesehatan Reproduksi. *Jurnal Kebidanan*, 11(01), 44.
- Fitriani, H., Pangestu, J. F., & Hartikasih, E. (2021). Efektifitas Pijat Oksitosin Dan Endorphin Pada Pengeluaran Asi Ibu Postpartum Di Puskesmas Alianyang Effectiveness Of Oxytosin And Endorphin Massage In Output Breast. *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*, 7.
- Kemendes RI. (2021). Buku Saku Merencanakan Kehamilan Sehat. In *Kemendrian Kesehatan RI*.
- Nilawati, I., & Rismayani, R. (2020). Pijat oksitosin dan massase payudara sebagai solusi peningkatan pengeluaran ASI pada ibu post partum. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan Aisyiah*, 15(2), 117–125.
- Rahayu D dan Yunarsih. (2018). Penerapan Pijat Oksitosin Dalam Meningkatkan Produksi ASI Ibu Post Partum. *Journal Of Nurse Community*, 09.
- Septina, R. (2023). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pemberian Makanan Pendamping Asi (Mp Asi) Dini Pada Ibu Yang Memiliki Bayi Usia 7-24 Bulan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan BPI*, 7(1), 39–49.
- Siswati, Pinto, M., & Veftisia, V. (2022). Efektivitas Pendidikan Kesehatan Gizi Ibu Nifas dan pijat Oksitosin terhadap Peningkatan Pengetahuan Ibu Post Partum. *Prosiding Seminar Nasional Dan Call for Paper Kebidanan*, 1(2), 502–509.
- Soetjningsih. (2013). *ASI Petunjuk untuk Tenaga Kesehatan*. EGC.
- Sulaeman, R., Lina, P., Mas'adah, M., & Purnamawati, D. (2019). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Pengeluaran Asi Pada Ibu Postpartum Primipara. *Jurnal Kesehatan Prima*, 13(1), 10.