

PENINGKATAN PENGETAHUAN IBU PASCA PERSALINAN TENTANG PIJAT OKSITOSIN UNTUK MEMPERLANCAR PRODUKSI ASI

INCREASING POST PARTY MOTHER'S KNOWLEDGE ABOUT OXYTOCIN MASSAGE TO FACILITATE MILK PRODUCTION

Ayu Devita Citra Dewi^{1*}, Nen Sastri², Susmita³

^{1,2,3} STIK Bina Husada Palembang

*Korespondensi Penulis : ayudevitacd@gmail.com

Abstrak

Air susu ibu (ASI) adalah cairan kompleks yang mengandung lebih dari 200 unsur pokok yang telah diketahui dan berubah untuk memenuhi kebutuhan bayi. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) merekomendasikan agar setiap bayi baru lahir mendapatkan ASI eksklusif selama enam bulan, namun pada sebagian ibu tidak memberikan ASI eksklusif karena alasan ASInya tidak keluar atau hanya keluar sedikit sehingga tidak memenuhi kebutuhan bayinya. Berdasarkan hasil Riskesdas pemberian ASI eksklusif pada bayi selama 6 bulan hanya 40,6 %, jauh dari target nasional yang mencapai 80%. Pijat oksitosin ini merupakan solusi yang baik untuk mengatasi ketidaklancaran pada ASI. Pijat oksitosin adalah pemijatan pada sepanjang tulang belakang (*vertebrae*) sampai tulang costae kelima - keenam dan merupakan usaha untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin. Pijatan ini berfungsi untuk meningkatkan hormon oksitosin yang dapat menenangkan ibu, sehingga ASI pun otomatis keluar. Pelaksanaan pengabdian masyarakat di PBM Andina tentang pijat oksitosin diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan ibu pasca persalinan tentang pentingnya pemberian ASI pada bayi dengan memperlancar produksi ASI, Metode yang digunakan adalah ceramah tanya jawab, demonstrasi dan simulasi. Selama proses kegiatan antusias peserta sangat terlihat dengan begitu banyak mengajukan pertanyaan dan hasil setelah di bagikan formt *post test* , presentase peserta yang memilki pengetahuan baik tentang pijat oksitosin pada pretest adalah 41.3%, angka ini meningkat menjadi 86% meningkat pada *post test*.

Kata kunci : Tingkat Pengetahuan, Air Susu Ibu, Pijat Oksitosin

Abstract

Breast milk (ASI) is a complex fluid that contains more than 200 known basic elements that change to meet the baby's needs. The World Health Organization (WHO) recommends that every newborn receive exclusive breast milk for six months, but some mothers do not give exclusive breast milk because their milk does not come out or only comes out a little so it does not meet their baby's needs. Based on the results of Riskesdas, exclusive breastfeeding for babies for 6 months is only 40.6%, far from the national target of 80%. Oxytocin massage is a good solution to overcome irregularities in breast milk. Oxytocin massage is massage along the spine (*vertebrae*) up to the fifth - sixth rib bones and is an attempt to stimulate the hormones prolactin and oxytocin. This massage functions to increase the hormone oxytocin which can calm the mother, so that breast milk comes out automatically. The implementation of community service at PBM Andina regarding oxytocin massage is expected to increase postpartum mothers' knowledge about the importance of breastfeeding babies by facilitating breast milk production. The methods used are question and answer lectures, demonstrations and simulations. During the activity process, participants' enthusiasm was very visible, with many asking questions and the results after being distributed in the post-test form, the percentage of participants who had good knowledge about oxytocin massage in the pre-test was 41.3%, this figure increased to 86% and increased in the post-test.

Keywords : Level of Knowledge, Breast Milk, Oxytocin Massage

Pendahuluan

ASI merupakan makanan bayi yang sempurna bagi sang bayi pasca kelahiran, tetapi ada berbagai faktor penghambat menyusui yang berasal dari sang ayah maupun ibu (Sitepoe, 2013).

World Health Organization (WHO) merekomendasikan ASI Eksklusif sekurang-kurangnya selama 6 bulan pertama kehidupan dan dilanjutkan dengan makanan pendamping sampai usia 2 tahun. *American Academy of Pediatrics (AAP)*, *Academy of Breastfeeding Medicine (ABM)* dan Ikatan Dokter Indonesia (IDAI) merekomendasikan hal yang sama tentang pemberian ASI Eksklusif sekurang-kurangnya 6 bulan (Ramadhan, 2017).

Menyusui merupakan proses alamiah yang terjadi dan dilakukan oleh wanita setelah melahirkan. Hal tersebut terjadi secara alamiah tanpa memandang pendidikan dan kondisi fisik. Namun seiring perkembangan zaman untuk melakukan hal tersebut terdapat berbagai kendala antara lain kurangnya pengetahuan serta dukungan tentang pentingnya dan bagaimana cara memberikan ASI (Roesli, 2000).

Manusia pada dasarnya ingin tahu yang benar. Untuk memenuhi rasa ingin tahu ini, manusia sejak zaman dahulu telah berusaha mengumpulkan pengetahuan. Pengetahuan pada dasarnya terdiri dari sejumlah fakta dan teori yang memungkinkan seseorang untuk dapat memecahkan masalah yang dihadapinya. Pengetahuan tersebut diperoleh baik dari pengalaman langsung maupun melalui pengalaman orang lain.

Pijat oksitosin yang sering dilakukan dalam rangka meningkatkan ketidaklancaran produksi ASI adalah pijat oksitosin. Pijat oksitosin, bisa dibantu pijat oleh ayah atau nenek bayi. Pijat oksitosin ini dilakukan untuk merangsang refleks oksitosin atau reflex let down. Selain untuk merangsang refleks let down manfaat pijat oksitosin adalah memberikan kenyamanan pada ibu, mengurangi bengkak (engorgement), mengurangi sumbatan ASI, merangsang pelepasan hormon oksitosin, mempertahankan produksi ASI ketika ibu dan bayi sakit.

Pemberian ASI eksklusif dapat mencegah kematian balita sebanyak 13%. Keberhasilan pemberian ASI eksklusif dipengaruhi oleh pendidikan, pekerjaan,

pengetahuan dan dukungan suami (Anggraini et al., 2020). Berdasarkan data UNICEF dan juga data WHO pemberian ASI eksklusif dapat menurunkan angka kesakitan dan kematian bayi lebih dari 88%. Cakupan bayi yang mendapat ASI eksklusif sebesar 61,33%, persentase tertinggi terdapat pada Nusa Tenggara Barat (87,35%) dan persentase terendah terdapat di Papua (15,32%) (Mahadewi & Heryana, 2020). Yang dikatakan ASI adalah pemberian asupan nutrisi pada bayi sejak lahir tanpa tambahan cairan dan makanan lain. ASI eksklusif diberikan selama 4 bulan bahkan informasi terbaru ASI eksklusif diberikan sejak bayi mulai dilahirkan sampai pada usia 6 bulan (Rusli A, 2008) dan harus dilanjutkan selama bulan-bulan berikutnya dengan pengenalan makanan tambahan secara bersamaan (Bzikowska et al., 2017).

Di Indonesia terdapat 31,36% dari 37,94% anak yang sakit dikarenakan tidak dapat menerima ASI eksklusif (Mahadewi & Heryana, 2020). Beberapa konsep yang perlu dipahami terkait ASI eksklusif antara lain; pengertian, ASI merupakan anugrah, pengelompokan ASI, peran ASI, komposisi nutrisi ASI, cara memberikan dan manajemen laktasi (Purwanti, 2004).

Pijat merupakan salah satu solusi untuk mengatasi ketidaklancaran produksi ASI pemijatan pada sepanjang tulang belakang (vertebrae) sampai tulang costae kelima-keenam dan merupakan usaha untuk merangsang hormone prolaktin dan oksitosin setelah melahirkan (Rahayu dan Yuniarsih, 2018).

Pada pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mengetahui dan meningkatkan pengetahuan ibu pasca persalinan tentang upaya bagaimana ASI dapat diproduksi dengan baik dan lancar untuk mendukung terlaksanakannya pemberian ASI secara eksklusif.

Metode

Pelaksanaan kegiatan PKM ini akan dilakukan di Praktik Mandiri Bidan Andina Palembang. Dengan rencana alur kegiatan sebagai berikut :

1. Berkoordinasi dengan pimpinan PMB terkait pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

- Menyetujui waktu dan tempat pelaksanaan.
2. Pemberian informasi tentang pijat oksitosin, cara pemijatan, cara kerja pijat oksitosin secara gratis kepada ibu pasca persalinan pada saat melakukan kunjungan masa nifas/pasca persalinan.
3. Pelaksanaan kegiatan PKM
4. Pelaksanaan akan diawali dengan *pretest* berupa mengajukan beberapa pertanyaan-pertanyaan tentang pijat oksitosin, selanjutnya dilakukan presentasi atau pemberian penyuluhan tentang apa itu pijat oksitosin, manfaat pijat oksitosin dilanjutkan dengan demonstrasi cara pemijatan oksitosin pada tim penyuluhan kemudian dilanjutkan pada peserta.
5. Penutupan, sebelum dilakukan penutupan selanjutnya peserta akan dilakukan evaluasi atau *post test* untuk mengetahui seberapa jauh pemahaman peserta saat mengikuti penyuluhan dengan mengajukan beberapa pertanyaan serupa *pretest*.

Metode yang digunakan adalah ceramah tanya jawab, demonstrasi dan simulasi.

Hasil

Kegiatan ini diikuti oleh kurang lebih 15 orang peserta ibu nifas (*post partum*) serta pendamping ibu yang hadir, kegiatan pengabdian dilakukan pada hari rabu tanggal 21 Agustus 2023 pukul 10.00 WIB sampai dengan selesai di PMB Andina. Sebelum dilakukan kegiatan ini peserta mengisi presensi peserta terlebih dahulu dan dibagikan lembar *pretest* untuk menilai pemahaman dan pengetahuan ibu nifas dan menyusui tentang pijat oksitosin terhadap kelancaran produksi ASI.

Selanjutnya setelah pelaksanaan *pretest* dilakukan penyampaian materi berupa tentang pijat oksitosin, tujuan, manfaat, fungsi dan tehnik pemijatan. semua peserta sangat antusias dan tertarik dengan materi yang disampaikan oleh pemateri para peserta menyimak dengan seksama, setelah nara sumber menyampaikan materi ada berapa pertanyaan yang diajukan peserta.

Selanjutnya dilakukan demonstrasi tehnik Pijat Oksitosin bagaikan persiapan

pijat oksitosin dan tehnik pemijatan oksitosin. Sebelum dilakukan demonstrasi pijat oksitosin Semua hal-hal penting yang harus diperhatikan dalam melakukan pijat oksitosin diulang kembali dengan petugas dan ditunjukkan dengan melakukan pemijatan pada petugas secara setahap demi setahap yang disaksikan oleh semua ibu serta pendamping dengan seksama. Setelah melakukan pemijatan dengan petugas sebagai contoh dilanjutkan pemijatan pada salah satu peserta sehingga ibu-ibu dan pendamping dapat melihat dengan jelas bagaimana posisi yang nyaman pada saat dilakukan pemijatan oksitosin. Posisi nyaman pada ibu ini dijelaskan secara rinci karena ibu pada saat dilakukan pemijatan bra harus dibuka dan buah dada tergantung dengan natural saat ibu dalam posisi menelungkup.

Selama proses kegiatan antusias peserta sangat terlihat dengan begitu banyak mengajukan pertanyaan dan hasil setelah di bagikan formt *post test* , presentase peserta yang memiliki pengetahuan baik tentang pijat oksitosin pada *pretest* adalah 41.3%, angka ini meningkat menjadi 86% meningkat pada *post test*.

Pembahasan

Pengetahuan adalah merupakan hasil “tahu” dan ini terjadi setelah orang mengadakan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terhadap objek terjadi melalui panca indra manusia yakni pengelihatn, pendengaran, penciuman, rasa dan raba dengan sendiri, Pada waktu penginderaan sampai menghasilkan pengetahuan tersebut sangat dipengaruhi oleh intensitas perhatian persepsi terhadap objek. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Menyusui merupakan proses alamiah yang terjadi dan dilakukan oleh wanita setelah melahirkan. Hal tersebut terjadi secara alamiah tanpa memandang pendidikan dan kondisi fisik. Namun seiring perkembangan zaman untuk melakukan hal tersebut terdapat berbagai kendala antara lain kurangnya pengetahuan serta dukungan tentang pentingnya dan bagaimana cara memberikan

Hasil pengabdian masyarakat yang dilaksanakan selama proses kegiatan antusias peserta sangat terlihat dengan begitu banyak mengajukan pertanyaan, dapat di lihat dari presentase peserta yang memiliki pengetahuan

baik tentang pijat oksitosin pada pretest adalah 41.3%, angka ini meningkat menjadi 86% meningkat pada post test.

Berdasarkan hasil penelitian Laila, 2019 menunjukkan bahwa hasil pengetahuan ibu post partum tentang pijat oksitosin dengan kategori kurang sebanyak 18 responden (60,0%), dengan kategori cukup 8 responden (26,7%), dengan kategori baik sebanyak 4 responden (13,3%). Sebagian besar pengetahuan ibu kurang, dikarenakan ibu dengan usia 20-35 tahun sebanyak 26 responden (86,3%). Menurut Notoatmodjo (2010), bahwa Usia mempengaruhi terhadap daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah usia akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya

Pijat merupakan salah satu solusi untuk mengatasi ketidaklancaran produksi ASI. Hal ini sangat membantu proses produksi ASI bagi ibu yang sedang menyusui terutama untuk ibu yang produksi ASI nya tidak lancar. Pelaksanaan pengabdian ini membuat ibu merasa sangat terbantu, pijat oksitosin menjadi salah satu upaya ibu untuk meningkatkan produksi ASI nya sehingga ibu dapat memberikan ASI secara eksklusif.

Kesimpulan

Hasil pengabdian masyarakat tentang pengetahuan ibu terhadap pijat oksitosin. Berdasarkan hasil post test pasca penyuluhan semua ibu-ibu dan pendamping yang hadir telah mengetahui tentang pijat oksitosin dan teknik bagaimana melakukan pemijatan yang benar dan nyaman sehingga dapat menghasilkan produksi ASI yang lancar.

Ucapan Terima Kasih

Terimakasih kepada semua peserta yang sudah bersedia menjadi hadir pada aara pengabdian kepadamasyarakat ini, dan terimakasih kepada pimpinan Praktik Mandiri Bidan Andina beserta jajaran pelayanan kesehatan yang sudah membantu dalam proses pengabdian kepadamasyarakat ini.

Daftar Pustaka

Anggraini, Reti. 2020. Faktor-faktor luar yang mendukung pemberian ASI Eksklusif. Publisher Jurnal Ilmu Gizi Indonesia (JIGZI) Vol 1, No. 1 Maret 2020.

Atik, Nur Sri. 2020. Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Nifas Dengan Perilaku Kunjungan Nifas Di Puskesmas Kaliwungu. pISSN : 2528-3685 eISSN : 2598-3857 JIKA, Volume 4, Nomor 2, Februari 2020.

Bzikowska, A., Czerwonogrodzka-Senczyna, A., Wesołowska, A., & Weker, H. (2017). Nutrition during breastfeeding—Impact on human milk composition. *Polski Merkuriusz Lekarski: Organ Polskiego Towarzystwa Lekarskiego*, 43(258), 276–280.

Fatrin, Tiara. Dkk. 2022. Edukasi praktik pijat oksitosin terhadap peningkatan kelancaran produksi Air Susu Ibu (ASI). Jurnal Pengabdian Masyarakat Humanity And Medicine Vol.3 No.1.2022.

Kementerian Kesehatan RI. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2015 Kesehatan RI: Jakarta, 2016

Laila, 2019. Gambaran pengetahuan ibu post partum tentang pijat oksitosin di puskesmas bergas. Fakultas ilmu kesehatan; Universitas Ngudi waluyo.

Mahadewi, E. P., & Heryana, A. (2020). Analisis Perilaku Pemberian ASI Eksklusif Di Puskesmas Bekasi. *Gorontalo Journal of Public Health*, 3(1), 23–31. <https://doi.org/10.32662/gjph.v3i1.850>

Rahayu D., dan Yunarsih, 2018. Penerapan Pijat Oksitosin dalam Meningkatkan Produksi ASI Ibu Post Partum (Application of Oxytosine Massage In Improving Milk Production On Postpartum Mother. Journal of Ners Community .

Ramadhan, 2017. Skripsi Hubungan tingkat pengetahuan tentang manajemen laktasi dengan keberhasilan pemberian ASI eksklusif di Kecamatan kemangkong kabupaten purbalingga. Fakultas Ilmu Kesehatan UMP Purbalingga.

Retno Heru Setyorini, yang berjudul “Implementasi Kebijakan Program Nasional Masa Nifas Pada Bidan Praktik Swasta”.

Roesli, U. (2000). *Mengenal ASI eksklusif*. Niaga Swadaya.

Rukiyah, Ai yeyeh, dkk. 2018. Asuhan kebidanan pada ibu masa nifas. Jakarta : Trans Info Media (TIM)

Rusli A. (2008). INISIASI MENYUSUI DINI PLUS ASI EKSKLUSIF. Pustaka

- Swara.
- Saleha, Siti. 2009. Asuhan kebidanan pada masa nifas. Jakarta : Salemba medika..
- Sitepoe, M. 2013. ASI Eksklusif; Arti Penting Bagi Kehidupan. Jakarta: Indeks
- Purwanti, H. S. (2004). *Konsep Penerapan Asi Eksklusif*. EGC.
- Widiyanti, F. A., Setyowati, H., Sari, K., & Susanti R. Perbedaan antara dilakukan Pijatan Oksitosin dan tidak dilakukan pijatan oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Ambarawa. *Journal Kebidanan Ngudi Waluyo*. 2014;1