



Penyuluhan Kesehatan Pijat Oksitosin pada Ibu Menyusui di PMB Jamilah Tahun 2024

Health Education on Oxytocin Massage for Breastfeeding Mothers at PMB Jamilah in 2024

Ummy Khairussyifa¹, Atri Rudtitasari², Asri Fitri Yati³, Hearty Efifania Ose Payon⁴, Yolanda Montessori⁵

¹⁻⁵Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kapuas Raya (STIKARA) Sintang, Indonesia

Article History:

Received: Desember 15, 2024;

Revised: Desember 29, 2024;

Accepted: Januari 21, 2025;

Online Available: Januari 24, 2025

Keywords: ASI, Ibu Menyusui, Pijat Oksitosin.

Abstract: *Optimal growth and development, WHO/UNICEF Global Strategy for Infant and Young Child Feeding recommends 4 important things that must be done, including: giving breast milk to babies immediately within 30 minutes after the baby is born, giving only breast milk or giving exclusive breast milk from birth until the baby is 6 months old, giving MP-ASI from the time the baby is 6 months old to 24 months or more (Yuliarti, 2010). What was found was that there were mothers who were not able to breastfeed their babies directly because breast milk production was little or non-existent. Oxytocin massage has become a therapy that can reduce levels of Adenocorticotrophic Hormone (ACTH) and which helps the secretion of hormones and prolactin so that breast milk production runs smoothly. To increase public knowledge, especially breastfeeding mothers, about oxytocin massage, health education can be carried out (Purnama, 2013). The aim of this service is to provide education to breastfeeding mothers about oxytocin massage to help produce and express breast milk so that babies get enough breast milk. The methods used are counseling and demonstration or practice of implementing oxytocin massage. From the community service activities carried out at BPM Jamilah in July 2024 on 31 breastfeeding mothers, we can see significant results regarding the ability of breastfeeding mothers to answer questions asked by the presenters and the willingness of mothers and families to practice oxytocin massage.*

Abstrak

Tumbuh kembang optimal, *Global strategi for infant and Young Child Feeding* WHO/UNICEF merekomendasikan 4 hal yang penting yang harus dilakukan, antara lain: memberikan ASI kepada bayi segera dalam waktu 30 menit setelah bayi lahir, pemberian hanya ASI saja atau pemberian ASI Eksklusif sejak lahir sampai bayi berusia 6 bulan, memberikan MP-ASI sejak bayi berusia 6 bulan sampai 24 bulan atau lebih, (Yuliarti, 2010). Hal yang ditemukan terdapat ibu yang belum bisa menyusui bayi secara langsung karena produksi ASI yang sedikit atau belum ada. Pijat oksitosin telah menjadi terapi yang dapat menurunkan tingkat *Adenocorticotrophic Hormon* (ACTH) dan yang membantu sekresi hormon dan prolaktin agar produksi ASI menjadi lancar. Untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat khususnya ibu menyusui tentang pijat oksitosin maka bisa dilakukan penyuluhan Kesehatan (Purnama, 2013). Tujuan pengabdian ini adalah memberikan penyuluhan kepada ibu menyusui tentang pijat oksitosin untuk membantu produksi dan pengeluaran ASI sehingga bayi mendapat ASI yang cukup. Metode yang digunakan adalah penyuluhan dan demonstrasi atau praktik pelaksanaan pijat oksitosin. Dari kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan di BPM Jamilah pada bulan Juli 2024 pada 31 orang ibu menyusui, dapat terlihat hasil yang bermakna terhadap kemampuan ibu menyusui dalam menjawab pertanyaan yang diajukan oleh pemateri dan kesediaan ibu dan keluarga untuk dilakukan praktik pijat oksitosin.

Kata Kunci: ASI, Ibu Menyusui, Pijat Oksitosin.

1. PENDAHULUAN

ASI adalah nutrisi berupa air susu yang berasal dari hasil produksi payudara ibu dan sangat penting yang diciptakan Tuhan Yang Maha Esa untuk bayi. ASI memiliki kandungan yang bermanfaat, suatu emulsi lemak dalam larutan protein, laktosa dan garam-garam organik, yang di sekresi oleh kedua belah kelenjar payudara ibu, sebagai makanan utama bagi bayi. Faktor-faktor yang mempengaruhi komposisi air susu ibu adalah stadium laktasi, ras, keadaan nutrisi, dan Diet ibu. Air susu ibu menurut stadium laktasi adalah kolustrum, air susu transisi/peralihan dan air susu mature (nature) (Nugroho, 2010).

ASI sangat bermanfaat bagi bayi, manfaat tersebut diantaranya memperbaiki saluran cerna, mencegah depresi saat dewasa, mencegah gangguan mental dan perilaku, Asi juga menambah rasa nyaman, perkembangan otak dan kecerdasan, IQ lebih tinggi, psikologis, ASI juga akan berubah sesuai kebutuhan, DHA dan AA asi mengandung nutrisi yang mempunyai fungsi spesifik untuk pertumbuhan otak bayi, Asi mengandung lebih dari 100 enzim, asi dapat mengurangi penyakit jantung, asi juga terbukti ilmiah mencegah berbagai penyakit, Asi juga dapat mengurangi terjadinya diabetes yang tinggi serta obesitas pada bayi. Selain itu asi juga bisa tidak menyebabkan bayi kekurangan zat besi (Nirwana, 2014).

Tumbuh kembang optimal, *Global strategi for infant and Young Child Feeding* WHO/UNICEF merekomendasikan 4 hal yang penting yang harus di lakukan, antara lain: memberikan ASI kepada bayi segera dalam waktu 30 menit setelah bayi lahir, pemberian hanya ASI saja atau pemberian ASI Eksklusif sejak lahir samrpai bayi berusia 6 bulan, memberikan MP-ASI sejak bayi berusia 6 bulan sampai 24 bulan atau lebih, (Yuliarti, 2010).

Penurunan produksi dan pengeluaran ASI pada hari-hari pertama setelah melahirkan dapat disebabkan oleh kurangnya rangsangan hormon prolaktin dan oksitosin yang sangat berperan kelancaran produksi dan pengeluaran ASI. Ada beberapa faktor yang 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 (Purnama, 2013).

Menurut data World Health Organization (WHO) dan UNICEF, cakupan ASI eksklusif pada bayi di bawah 6 bulan adalah 41% dan ditargetkan mencapai 70% pada tahun 2030 (2018 dalam *Global Breastfeeding Scorecard*, 2018). Standar pertumbuhan anak yang diterapkan diseluruh dunia menurut WHO yaitu menekankan pemberian ASI sejak lahir sampai usia 6 bulan. Setelah itu bayi mulai diberikan makanan pendamping ASI sampai usia mencapai 2 tahun dan tetap menyusui (Arma, 2017).

Berdasarkan data dari profil kesehatan Indonesia tahun 2017, cakupan presentasi bayi yang mendapat ASI eksklusif di Indonesia adalah sebesar 61,33% (Profil Kesehatan Indonesia, 2017). Pemerintah telah menargetkan pencapaian ASI Eksklusif di Indonesia sebesar 80%, namun hal itu masih belum tercapai hingga saat ini. Upaya untuk meningkatkan cakupan ini dengan memberikan informasi yang benar dan tepat mengenai berbagai manfaat ASI eksklusif bagi ibu maupun bayi sehingga dapat meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya pemberian ASI Eksklusif pada bayi.

Di Indonesia, pemerintah telah menetapkan Peraturan Pemerintah (PP) Nomor 33 tahun 2012 mengenai Pemberian ASI Eksklusif. Hal yang ditemukan terdapat ibu post partum yang belum bisa menyusui bayi secara langsung karena produksi ASI yang sedikit atau belum ada. Pijat oksitosin telah menjadi terapi yang dapat menurunkan tingkat *Adenocorticotropic Hormon* (ACTH) dan yang membantu sekresi hormon dan prolaktin agar produksi ASI menjadi lancar. Untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat khususnya ibu post partum tentang pijat oksitosin maka bias dilakukan penyuluhan kesehatan.

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. Pijat oksitosin merupakan salah satu solusi untuk mengatasi ketidak lancaran produksi ASI, mengurangi bengkak (*engorgement*) dan mengurangi sumbatan ASI. Pijatan oksitosin berfungsi untuk meningkatkan hormon oksitosin yang dapat menenangkan ibu, sehingga ASI pun otomatis keluar (Purnama, 2013)

Pijatan oksitosin memberikan rasa nyaman pada ibu setelah mengalami proses persalinan dapat dilakukan selama 2-3 menit secara rutin 2 kali dalam sehari (Depkes, 2017). Melalui pijatan atau rangsangan pada tulang belakang *neurotransmitter* akan merangsang *medulla oblongata* langsung mengirim pesan ke hipotalamus di hipofisis posterior untuk mengeluarkan oksitosin, sehingga menyebabkan buah dada mengeluarkan ASI nya. Pijatan di daerah tulang belakang ini juga akan merelaksasi dan menghilangkan stress (Mardinarsih dan Endah, 2011).

Menurut Roesli (2020), yang dikutip oleh Simanjuntak EN (2017), Memburuknya Gizi bayi dapat saja terjadi akibat ketidaktahuan ibu mengenai tata cara pemberian ASI kepada bayinya. Penghentian pemberian ASI dengan alasan ASI tidak keluar mengakibatkan bayi belum siap untuk menerima makanan pendamping ASI. Keadaan gizi bayi akan memburuk karena tidak memperoleh berbagai zat gizi dalam keadaan yang cukup, selain itu bayi dapat dengan mudah terserang berbagai penyakit. Salah satunya adalah Diare yang terjadi karena keadaan gizi yang buruk. Praktek Mandiri Bidan (PMB) Jamilah merupakan PMB yang terletak

di wilayah kerja Puskesmas Pal 9, yang angka persalinannya rata-rata 10-15 setiap bulannya. Data ini dilihat dari data persalinan tiga bulan terakhir. Survey pendahuluan yang dilakukan pada 10 orang ibu bersalin didapatkan ibu mengeluh ASI tidak keluar, 6 ibu mengeluhkan ASI sedikit. Tujuan pengabdian ini adalah meningkatkan pengetahuan dan keterampilan pada ibu, suami beserta anggota keluarga dalam membantu memperbanyak produksi dan pengeluaran ASI sehingga bayi mendapat ASI yang cukup.

2. METODE PENELITIAN

Penyuluhan dilakukan dengan cara diskusi mengenai Pijat Oksitosin pada ibu menyusui di PMB Jamilah Tahun 2024. Sasaran penyuluhan adalah seluruh ibu menyusui yang berkunjung di PMB Jamilah Tahun 2024. Penyuluhan dengan metode ceramah, diskusi dan tanya jawab.

3. HASIL KEGIATAN

1) Evaluasi Struktur

Ibu menyusui datang sebelum waktu yang ditetapkan untuk mempersiapkan sarana dan prasarana untuk kegiatan penyuluhan. Semua ibu menyusui datang tepat waktu dan berakhir sesuai dengan waktu yang ditentukan.

2) Evaluasi Proses

Ibu menyusui yang hadir berjumlah 31 orang. Pelaksanaan kegiatan berjalan sebagaimana mestinya dan hampir sebagian besar ibu aktif dalam memberikan pertanyaan.

3) Evaluasi Hasil

Ibu yang hadir mampu menjawab pertanyaan dan mendemonstrasi pijat oksitosin yang diberikan oleh pemateri. Ini berarti ibu sudah memahami tentang Pijat Oksitosin di PMB Jamilah Tahun 2024.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Kegiatan penyuluhan dan pelaksanaan praktik pijat oksitosin ini telah dilaksanakan pada tanggal 20 bulan Juli 2024 ada 31 orang ibu menyusui. Dari hasil evaluasi dapat disimpulkan bahwa kegiatan penyuluhan kesehatan pijat oksitosin dapat meningkatnya pengetahuan dan pemahaman ibu-ibu tentang masalah ASI dan solusinya, dimana produksi ASI yang kurang tidak hanya tergantung masalah nutrisi tetapi juga faktor lain seperti psikis

dan lingkungan ibu, kemudian ibu dan keluarga mengetahui manfaat pijat oksitosin dan bisa mempraktikannya. Hal ini dilihat dari kemampuan ibu menyusui dalam menjawab pertanyaan yang diajukan oleh pemateri dan kesedian ibu dan keluarga untuk dilakukan praktik pijat oksitosin.

Saran

Kegiatan penyuluhan kesehatan tentang pijat oksitosin bisa dilakukan secara berkala kiranya dapat dilaksanakan secara berkesinambungan dan dapat dilakukan setiap kali ada pasien post partum atau ada keluhan ibu menyusui dengan penurunan produktivitas ASI.

DAFTAR PUSTAKA

- Atikah, (2010). Buku ASI dan Menyusui. Yogyakarta.Bobak, 2008. Buku Keperawatan Maternitas. Jakarta: EGC.
- Azizah&Yulinda (2016). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Pengeluaran Asi Pada Ibu Postpartum di BPM Pipin Heriyanti Yogyakarta tahun 2016. Media Ilmu Kesehatan Vol. 6, No. 1, April 2017
- Depkes RI. (2017). Manajemen Laktasi. Jakarta: EGC
- Endah (2011). Pengaruh Pijat Oksitosin terhadap Pengeluaran Kolostrum pada Ibu Post Partum di Ruang Kebidanan Rumah Sakit Muhammadiyah Bandung. Stikes Jenderal A. Yani Cimahi. Jurnal Kesehatan Kartika
- Februhartanty, J (2019). ASI dari ayah untuk ibu dan bayi. Jakarta: Semesta Media.
- Husin, Farid. (2013). Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti. Jakarta: Sagung Seto.
- Janha. (2011). Asuhan Pada Ibu Nifas. Jakarta.
- Marmi. (2010). Asuhan Kebidanan pada Masa Antenatal. Yogyakarta
- Nurhaeni, (2009). Buku ASI dan Tumbuh Kembang Bayi. Yogyakarta.
- Rahmawati , E (2013). Hubungan Pijat Oksitosin Dengan Pengeluaran Asi Pada Ibu postpartum hari 1-2 DI BPM HJ. NL Kota Balikpapan Tahun 2013.
- Rukiyah, Ai.Y. dkk. 2012. Asuhan Kebidanan III (Nifas). Jakarta: Trans info media.
- Sari, L. P., Salimo, H., & Budihastuti, U. R. (2017). Optimizing the combination of oxytocin massage and hypnobreastfeeding for breast milk production among post-partum mothers. Journal of Maternal and Child Health, 2(01), 20-29.
- Saleha, S. (2009). Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas. Jakarta: Salemba Medika.
- Suhermi, dkk. (2009). Perawatan Masa Nifas. Yogyakarta: Etramaya.

Sulistyawati, A. (2009). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas*. Yogyakarta: Andi Offset.

Wiji dkk. (2013). *ASI dan Panduan Ibu Menyusui*. Yogyakarta