

Pijat Oksitosin Sebagai Upaya Optimalisasi Peran Kader Posyandu Dalam Peningkatan Cakupan ASI Eksklusif

Fasiha^{*1}, Viqy Lestaluhu², Sitti Sarifah Kotarumalos³

^{1,2,3}Program Studi Kebidanan Saumlaki, Poltekkes Kemenkes Maluku

Jln Suster Makari, Saumlaki, Kepulauan Tanimbar, Maluku.

Telepon; 0911-362943. Fax.0911-362949

e-mail: ¹ifahira1201@gmail.com , ²viqylestaluhu@gmail.com, ³ifahira1201@gmail.com

Abstrak

Pijat oksitosin merupakan tindakan yang dapat direkomendasikan dalam meningkatkan produksi ASI. Dalam penelitian Biancuzzo (2013) dan Indriyani (2016) yaitu usaha untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin pada ibu setelah melahirkan selain dengan memeras ASI, dapat dilakukan juga dengan melakukan perawatan atau pemijatan payudara, membersihkan puting, sering-sering menyusui bayi meskipun ASI belum keluar, menyusui dini dan teratur serta pijat oksitosin. Beberapa kasus yang sering ditemui pada ibu menyusui di Desa Lorulun yaitu masih banyaknya keluhan mengenai kelancaran ASI saat menyusui, sindrom ASI kurang sehingga memberikan makanan pendamping ASI sebelum usia 6 bulan. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah melatih kader posyandu sebagai seorang yang sering berinteraksi dengan kelompok ibu postpartum, diharapkan dengan pemberian ketrampilan melalui pelatihan dapat melakukan pijat oksitosin pada ibu post partum, sehingga harapannya para kader dapat mengajarkan tindakan pijat oksitosin pada ibu post partum. Tindakan ini dilakukan sebagai upaya untuk memperlancar produksi ASI sehingga cakupan pemberian ASI Eksklusif meningkat.

Kata kunci : Pijat Oksitosin. Optimalisasi peran kader, Asi eksklusif

1. PENDAHULUAN

Kesehatan ibu dan anak merupakan salah satu aspek yang prioritas untuk diperhatikan. Masa depan anak sangat ditentukan oleh kesehatan sejak dalam kandungan dan pada masa balitanya. Kesehatan ibu hamil perlu diperhatikan mengingat masih banyaknya kejadian komplikasi pada kehamilan dan persalinan yang akan berdampak pada kesehatan bayi yang dilahirkannya. Begitu pula kemampuan perawatan bayi baru lahir, pemenuhan ASI eksklusif dan gizi seimbang pada balita sangat penting diperhatikan untuk menjamin kesehatan dan perkembangannya.¹⁾

Salah satu faktor yang mempengaruhi masalah kesehatan bayi adalah masalah pemberian ASI. Masalah dalam pemberian ASI eksklusif di Indonesia juga membutuhkan perhatian dari tenaga kesehatan khususnya Bidan. Secara nasional cakupan pemberian ASI eksklusif di Indonesia pada bayi 0 - 6 bulan sudah mengalami peningkatan dari tahun ke tahun, namun belum dapat mencapai indikator pencapaian nasional. Secara nasional, cakupan

bayi mendapat ASI eksklusif sebesar 61,33%. Angka tersebut sudah melampaui target Renstra tahun 2017 yaitu 44%. Cakupan pemberian ASI Eksklusif di Provinsi Maluku 30,02%.²⁾ Beberapa faktor yang menjadi penyebab hal tersebut adalah masih belum maksimalnya kegiatan edukasi, sosialisasi, advokasi, dan kampanye terkait pemberian ASI dan minimnya kesadaran ibu terhadap pentingnya pemberian ASI eksklusif serta kurangnya dukungan ibu dalam pemberian ASI eksklusif.²⁾

Dalam penelitian Biancuzzo (2013) dan Indriyani (2016) yaitu usaha untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin pada ibu setelah melahirkan selain dengan memeras ASI, dapat dilakukan juga dengan melakukan perawatan atau pemijatan payudara, membersihkan puting, sering-sering menyusui bayi meskipun ASI belum keluar, menyusui dini dan teratur serta pijat oksitosin.^{3) 4)} Pijat oksitosin dilakukan untuk merangsang refleks oksitosin atau refleks let down. Pijat oksitosin ini dilakukan dengan cara memijat pada daerah punggung sepanjang kedua sisi tulang belakang sehingga diharapkan dengan dilakukan pemijatan ini, ibu akan merasa rileks dan kelelahan setelah melahirkan akan hilang. Jika ibu rileks dan tidak kelelahan setelah melahirkan dapat membantu merangsang pengeluaran hormon oksitosin.⁵⁾ Pijatan atau rangsangan pada tulang belakang, neurotransmitter akan merangsang medulla oblongata langsung mengirim pesan ke hypothalamus di hypofise posterior untuk mengeluarkan oksitosin sehingga menyebabkan buah dada mengeluarkan air susunya. Pijatan di daerah tulang belakang ini juga akan merileksasi ketegangan dan menghilangkan stress dan dengan begitu hormon oksitosin keluar dan akan membantu pengeluaran air susu ibu, dibantu dengan isapan bayi pada puting susu pada saat segera setelah bayi lahir dengan keadaan bayi normal. 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.⁶⁾ Ismiyanti dalam penelitiannya menunjukkan bahwa ada pengaruh pijat oksitosin terhadap pengeluaran ASI Ibu postpartum di RSUD dr. M. Haulussy Ambon.⁷⁾

Beberapa kasus yang sering ditemui pada ibu menyusui di Desa Lorulun yaitu masih banyaknya keluhan mengenai kelancaran ASI saat menyusui sehingga pemberian ASI tidak dapat maksimal di seribu hari pertama kehidupan bayi. Ibu menyusui juga mengatakan bahwa ASI kurang (sindrom ASI kurang) sehingga memberikan makanan pendamping ASI sebelum usia 6 bulan. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah melatih kader posyandu sebagai seorang yang sering berinteraksi dengan kelompok ibu – ibu, salah satunya ibu postpartum, diharapkan dengan pemberian ketrampilan melalui pelatihan dapat melakukan pijat oksitosin pada ibu post partum, sehingga harapannya para kader dapat mengajarkan tindakan pijat oksitosin pada ibu post partum. Tindakan ini dilakukan sebagai upaya untuk memperlancar

produksi ASI sehingga cakupan pemberian ASI Eksklusif meningkat. Berdasarkan profil kesehatan Provinsi Maluku tahun 2017 dimana cakupan ASI Eksklusif di Kabupaten Maluku Tenggara Barat yang saat ini berganti nama menjadi Kabupaten Kepulauan Tanimbar sebesar 9,3%, angka ini masih di bawah target Renstra Nasional tahun 2017 yaitu sebesar 44%. Cakupan ASI Eksklusif di Desa Lorulun sendiri sebesar 40 % dan ini masih sangat jauh dari cakupan yang diharapkan.

2. METODE

2.1 Sasaran Mitra

Sasaran Kegiatan ini adalah Kader posyandu aktif, tetapi belum pernah mendapatkan pelatihan dan pendampingan tentang pijat oksitosin pada ibu post partum, sehingga setelah mendapatkan pelatihan dapat diharapkan dapat menerapkan atau melakukan pijat oksitosin pada ibu post partum yang ada di wilayah Desa Lorulun yang merupakan wilayah kerja Puskesmas Lorulun.

2.2 Tahapan Kegiatan

Pada pelaksanaan kegiatan PKM dilakukan beberapa tahapan dalam proses pelaksanaannya, tahapan tersebut diperlihatkan pada tabel 1 dibawah ini:

Tabel 1 Tahapan Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat

NO	Kegiatan	Sasaran	Waktu	Lokasi	Prosedur
1	Pertemuan kordinasi	1. Pemerintah Desa Lorulun 2. Kepala Puskesmas Lorulun 3. Bidan Desa	1 hari (Agustus)	Balai Desa Lorulun	1. Pertemuan dengan Pemerintah Desa Lorulun, Kepala Puskesmas Lorulun, Bidan Desa Lorulun untuk persiapan kegiatan 2. Menentukan jumlah kader yang akan diikutkan dalam pelatihan
2	Pembuatan leaflet Pijat Oksitosin dan video	Tim Pengabdi	1 minggu	Saumlaki	1. Penyusunan leaflet Pijat Oksitosin 2. Pencetakan leaflet Pijat oksitosin dan video

3.	Pelaksanaan Pelatihan a. Persiapan	Tim Pengabdian	3 hari	Saumlaki	1. Persuratan 2. Fotocopy lembar pre dan post tes 3. Persiapan alat dan bahan habis pakai
	b. Pelaksanaan	1. Tim Pengabdian 2. Mahasiswa 3. Kader 4. Bidan Desa	3 hari	Balai Desa Lorulun	Hari I – III 1. Ceramah Tanya jawab 2. Demonstrasi pijat oksitosin pada ibu post partum 3. Redemonstrasi 4. Evaluasi
4.	Pendampingan Kader	Kader	Oktober – November	Desa Lorulun	Mengobeservasi pelaksanaan pijat oksitosin oleh kader pada ibu postpartum

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pembentukan dan pelatihan pijat oksiton terhadap kader posyandu Desa Lorulun Kecamatan Wertamrian dimulai pada tanggal tanggal 26 September 2019 pada pukul 10.00-13.00 WIB yang diikuti oleh sebanyak 9 kader posyandu dan masing-masing kader diberikan modul ASI Eksklusif dan Pijat Oksitosin. Pelatihan diawali dengan penyampaian materi. Materi pertama yang diberikan yaitu pengertian ASI eksklusif, manfaat ASI, Komposisi ASI dan faktor seputar ASI Eksklusif. Sedangkan materi ke dua yaitu tentang pijat oksitosin. Peyampaian materi dilakukan dengan metode ceramah dan diskusi, pada tengah sesi dilakukan demonstrasi langsung. Demonstrasi yang dilakukan meliputi cara melakukan pijat oksitosin untuk stimulasi produksi ASI. Kegiatan diawali dengan pretest dan diakhiri dengan posttest. Di akhir sesi peserta diminta untuk mendemonstrasikan prosedur yang telah diajarkan di sesi sebelumnya. Hasil evaluasi kegiatan pada pertemuan pertama menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan peserta kegiatan dari sebelum diberikan penyuluhan dibandingkan setelah kegiatan sebanyak 20%. Saat dilakukan proses kegiatan, kader-kader terlihat antusias dalam mengikuti dan memperhatikan serta antusias untuk bertanya. Kader juga bisa mendemonstrasikan pijat oksitosin tetapi masih dengan bimbingan.



Gambar 1 Kegiatan pembentukan dan pelatihan pijat oksiton terhadap kader posyandu Desa Lorulun Kecamatan Wertamrian Tanggal 26 September 2019 pada pukul 10.00-13.00

Kegiatan pada tahap ke dua adalah tahap evaluasi pertama yang dilakukan pada tanggal 12 Oktober 2019 pukul 10.00-13.00 WIB. Evaluasi tahap pertama ini diikuti oleh kader posyandu yang berjumlah 9 orang dan Ibu menyusui yang mengalami masalah dalam pemberian ASI berjumlah 9 orang. Masing-masing kader mempraktikkan ketrampilan pijat oksitosin ke ibu menyusui. Dari 9 orang kader, hanya 4 kader yang telah melakukan pijat dengan Teknik yang benar sedangkan 5 lainnya masih di bimbing dalam pelaksanaan Teknik pijat yang benar. Pelaksanaan bimbingan menggunakan media video, modul dan lefleaf.



Gambar 2 Evaluasi Tahap ke 2



Gambar 3 Evaluasi Tahap ke 3

Evaluasi tahap kedua dilaksanakan pada tanggal 02 November 2019 pukul 14.00 – 16.00 WIT diikuti oleh kader posyandu yang berjumlah 9 orang dan 4 Ibu menyusui yang mengalami masalah dalam pemberian ASI. 5 kader yang pada tahap kedua masih diberikan bimbingan teknik pijat setelah di evaluasi terdapat peningkatan ketrampilan dalam melakukan pijat oksitosin pada Ibu menyusui.

Optimalisasi peran kader dalam peningkatan cakupan ASI eksklusif merupakan salah satu bentuk kegiatan pengabdian masyarakat yang bertujuan untuk meningkatkan peran serta kader dalam upaya meningkatkan derajat kesehatan ibu dan anak. Hal ini secara jangka panjang bertujuan untuk menurunkan angka kesakitan dan kematian ibu dan balita yang selama ini masih tergolong cukup tinggi di Indonesia. Kegiatan ini juga selaras dengan kegiatan pemerintah dalam hal meningkatkan pemberdayaan masyarakat dalam upaya mengurangi masalah kesehatan dan meningkatkan derajat kesehatan masyarakat khususnya pada populasi ibu dan balita. Kegiatan ini juga bertujuan untuk memandirikan masyarakat dalam melakukan tata laksana masalah kesehatan ibu dan balita sebelum di wa ke pelayanan kesehatan sehingga dapat dilakukan tata laksana lebih awal.

4. KESIMPULAN

Dari hasil kegiatan pengabdian masyarakat didapatkan peningkatan pengetahuan dan ketrampilan kader posyandu untuk berpartisipasi dalam mensukseskan pemberian ASI Eksklusif pada bayi

5. SARAN

Kegiatan Desa Lorulun Kecamatan Wertamrian merupakan suatu bentuk pemberdayaan masyarakat dalam upaya meningkatkan cakupan ASI Eksklusif. Pelatihan kader posyandu ini secara konkrit dapat memberikan dukungan dan motivasi ibu untuk terus memberikan ASI Eksklusif terhadap bayinya. Pelatihan pijat oksitosin dapat mengoptimalkan peran kader dalam meningkatkan cakupan ASI. Selain itu dapat menjadi wadah saling berbagi informasi dan antar masyarakat hingga diharapkan Perlu dikembangkan pembentukan dan pelatihan pijat oksiton terhadap kader posyandu bagi kader Posyandu di daerah lain, terutama yang pada daerah yang ditemukan masalah dalam menurunnya cakupan ASI Eksklusif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Pada kesempatan ini kami mengucapkan terimakasih kepada:

1. Pusat Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Poltekkes Kemenkes Maluku
2. Puskesmas Lorulun Kecamatan Wertamrian Kabupaten Kepulauan Tanimbar sebagai mitra kami atas dukungannya sehingga kegiatan ini berjalan lancar
3. Kepala desa lorulun yang telah menyediakan tempat berlangsungnya kegiatan pelatihan ini
4. Kader posyandu dan ibu nifas yang telah berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian masyarakat

DAFTAR PUSTAKA

- [1]. Kemenkes RI. 2014. Rencana Kerja Pembinaan Gizi Masyarakat Tahun 2013. Direktorat Bina Gizi dan KIA. Jakarta
- [2]. Kemenkes RI 2018. Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 33 Tahun 2012 Tentang Pemberian Air Susu Ibu Eksklusif. Kemenkes RI. Jakarta
- [3]. Lestari Lieni. 2018. Peningkatan Pengeluaran Asi Dengan Kombinasi Pijat Oksitosin Dan Teknik Marmet Pada Ibu Post Partum. Jurnal Kebidanan Volume 8 No 2.

- [4]. Biancuzzo M. 2003. Breastfeeding The Newborn : *Clinical Strategies For Nurses*. St Louis: Mosby
- [5]. Indriyani D. 2008. Pengaruh Menyusui Dini Dan Teratur Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Post Partum Dengan Sectio Caesarea Di RSUD Dr. Soebandi Jember dan Dr. H. Koesnadi Bondowoso. Tesis. Depok: FIK UI
- [6]. Budiarti T. 2016. Peningkatan Produksi ASI Ibu Nifas Seksio Sesarea Melalui Pemberian Paket “Sukses ASI”. Jurnal Keperawatan Indonesia, 59–66
- [7]. Ismiyati Achmad. 2016. Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Peningkatan ASI Ibu Postpartum di RSUD dr. Haulussy Ambon. Jurnal Poltekkes Maluku.