
Delatihan Pijat Oksitosin Pada Keluarga Ibu Post Partum Di Desa Gawanan Colomadu

Ahmad Syamsul Bahri

Stikes Estu Utomo Boyolali
samm80055@gmail.com

Abstrak: Pelatihan kesehatan adalah upaya perubahan yang dilakukan di bidang kesehatan melalui suatu Pelatihan dengan mempengaruhi lingkungannya terlebih dahulu agar perilaku dan kualitas kesehatan individu, kelompok, masyarakat dapat meningkat

Pijat oksitosin adalah pijatan yang dilakukan di daerah sepanjang tulang belakang sebagai upaya untuk memperlancar pengeluaran ASI. Pijatan ini mampu memicu pengeluaran oksitosin, di mana oksitosin merupakan hormon yang diperlukan untuk mengeluarkan ASI. Pijat oksitosin merupakan salah satu teknik pijat yang banyak dilakukan pascapersalinan. Teknik pijat ini dapat memberi stimulasi pada puting dan diyakini mampu meningkatkan produksi ASI

Kata Kunci: Oksitosin, Asi

Abstract Health training is an effort to make changes in the health sector through training by influencing the environment first so that the behavior and health quality of individuals, groups, communities can improve.

Oxytocin massage is a massage that is carried out in the area along the spine in an attempt to expedite the release of breast milk. This massage is able to trigger the release of oxytocin, where oxytocin is a hormone needed to release breast milk. Oxytocin massage is one of the most commonly practiced postpartum massage techniques. This massage technique can stimulate the nipples and is believed to increase milk production

Keywords: oxytocin, Breast Milk

Pendahuluan

ASI merupakan satu-satunya makanan yang terbaik untuk bayi, karena memiliki komposisi gizi yang paling lengkap untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi (Sugiarti, 2011). Pemberian ASI eksklusif sangat dianjurkan. ASI eksklusif merupakan pemberian ASI selama 6 bulan tanpa makanan tambahan lain seperti susu formula, jeruk, madu, air teh, air putih dan makanan padat seperti pisang, pepaya, bubur susu, biskuit, bubur nasi, dan tim sejak lahir hingga bayi umur 6 bulan (Sugiarti, 2011). Bendungan air susu diartikan sebagai pembengkakan pada payudara karena peningkatan aliran vena dan limfe sehingga menyebabkan bendungan ASI dan rasa nyeri disertai kenaikan suhu badan. (Sarwono, 2005).

Beberapa hal yang menghambat pemberian ASI eksklusif diantaranya adalah produksi ASI kurang (32%), ibu bekerja (16%), ingin dianggap modern (4%), masalah pada puting susu (28%), pengaruh iklan pada susu formula (16%), pengaruh orang lain terutama keluarga (4%) (Risksedas, 2012). Dukungan untuk pemberian ASI sangat diperlukan dari keluarga, masyarakat dan petugas kesehatan untuk menciptakan generasi yang sehat dan berkualitas (Depkes, 2009).

Pengeluaran ASI yang sedikit dipengaruhi oleh berkurangnya rangsangan hormon oksitosin. Cara kerja hormon oksitosin dipengaruhi oleh kondisi psikologis, karena itu persiapan ibu pasca bersalin merupakan faktor penting yang dapat mempengaruhi keberhasilan menyusui, stress, rasa khawatir yang berlebihan, ketidakbahagiaan sangat berperan dalam kesuksesan menyusui (Roesli, 2009). Stimulasi untuk merangsang pengeluaran hormon oksitosin melalui pijat oksitosin, memberikan rasa nyaman dan menumbuhkan keyakinan pada ibu bahwa ASI pasti keluar dan ibu bisa memberikan ASI secara eksklusif dengan pijat *endorphine*.

Berdasarkan survei awal yang dilakukan pada ibu nifas di Dusun Bunut dan Krajan terdapat 24 ibu nifas terdapat 13 (54,1%) ibu nifas mengalami masalah dalam menyusui. Dari 24 ibu nifas mengatakan bahwa semua pendamping tidak pernah menerapkan *massage endorphine* dan oksitosin. Sehingga seringkali terjadi hambatan pada saat proses menyusui, timbulnya bendungan ASI yang menyebabkan ASI tidak lancar.

1. Pelatihan Kesehatan

a. Definisi

Pelatihan kesehatan adalah upaya perubahan yang dilakukan di bidang kesehatan melalui suatu Pelatihan dengan mempengaruhi lingkungannya terlebih dahulu agar perilaku dan kualitas kesehatan individu, kelompok, masyarakat dapat meningkat.

Pelatihan kesehatan pada hakekatnya adalah suatu kegiatan atau usaha menyampaikan pesan kesehatan kepada masyarakat, kelompok, atau individu. Dengan adanya pesan tersebut maka diharapkan masyarakat, kelompok, atau individu tersebut dapat memperoleh pendidikan kesehatan yang lebih baik :
Notoatmodjo

b. Tujuan

- 1) *pertama*, tercapainya perubahan perilaku individu, keluarga dan masyarakat dalam membina dan memelihara perilaku sehat dan lingkungan sehat, serta peran aktif dalam upaya mewujudkan derajat kesehatan yang optimal.
- 2) *Kedua*, terbentuknya perilaku sehat pada individu, keluarga dan masyarakat yang sesuai dengan konsep hidup sehat baik fisik, mental dan social sehingga dapat menurunkan angka kesakitan dan kematian.
- 3) *Ketiga*, menurut WHO tujuan penyuluhan kesehatan adalah untuk mengubah perilaku perseorangan dan atau masyarakat dalam bidang kesehatan (Effendy, 1997).

2. Pijat Oksitosin

a. Definisi

Pijat oksitosin adalah pijatan yang dilakukan di daerah sepanjang tulang belakang sebagai upaya untuk memperlancar pengeluaran ASI. Pijatan ini mampu memicu pengeluaran oksitosin, di mana oksitosin merupakan hormon yang diperlukan untuk mengeluarkan .

b. Cara Kerja Oksitosin dalam Proses Menyusui

Dalam proses menyusui, bayi akan menyentuh puting payudara ibu. Kemudian, sel saraf di payudara akan mengirimkan sinyal ke otak untuk melepaskan oksitosin. Ketika jumlahnya

meningkat, hormon ini menyebabkan kelenjar di payudara dan saluran ASI berkontraksi, dan menyalurkan ASI melalui puting payudara.

Anda harus ingat bahwa oksitosin hanya membantu melepaskan ASI dari dalam tubuh. Hormon ini tidak bisa memengaruhi jumlah ASI yang diproduksi di dalam tubuh. Sebab, produksi ASI di dalam tubuh dipengaruhi oleh hormon prolaktin.

c. Efek Pijat untuk Meningkatkan Oksitosin

Pijat pascapersalinan diketahui memiliki sejumlah manfaat, termasuk membuat tubuh menjadi relaks, menghilangkan stres, mengurangi rasa sakit, membuat tidur menjadi lebih berkualitas, membantu proses menyusui, serta memulihkan keseimbangan hormon pasca persalinan.

Pijat oksitosin merupakan salah satu teknik pijat yang banyak dilakukan pascapersalinan. Teknik pijat ini dapat memberi stimulasi pada puting dan diyakini mampu meningkatkan produksi ASI. Hal ini menjadi salah satu alasan kenapa pijat oksitosin dipercaya bisa membantu dalam proses menyusui.

Terdapat sebuah penelitian untuk mengukur efek pijat terhadap tingkat oksitosin, serta hormon dan senyawa lain dalam tubuh. Dalam penelitian tersebut, dilakukan pengambilan darah pada sekitar 100 partisipan sebanyak dua kali, yaitu sebelum dan sesudah dilakukan pijat dengan tekanan sedang di punggung. Hasilnya menunjukkan bahwa terjadi peningkatan kadar oksitosin dalam tubuh partisipan yang dipijat.

d. Memperhatikan Sisi Keamanan

Praktik pijat dianggap relatif aman. Meski demikian ada beberapa kondisi yang sebaiknya menghindari pijat, antara lain seseorang yang memiliki luka terbuka, memiliki kelainan darah, atau mengonsumsi obat-obatan tertentu.

Penting pula memerhatikan seberapa besar tekanan yang diberikan saat pemijatan. Jika pijatan terlalu kuat sehingga menimbulkan rasa nyeri, segera hentikan. Jangan sampai pijatan justru membuat tubuh Anda menjadi sakit atau bahkan memar.

TUJUAN KEGIATAN

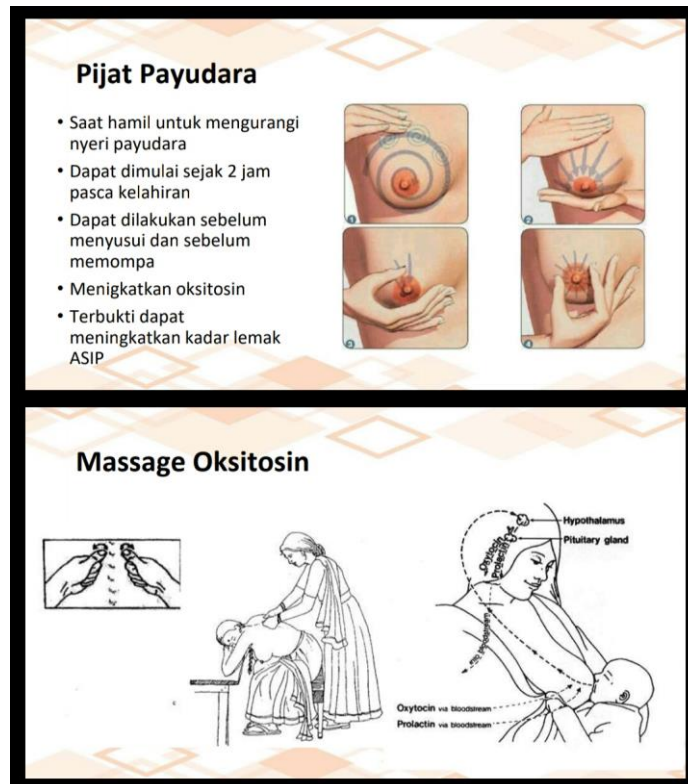
1. Penyuluhan dan pelatihan metode pijat *endorphine* dan oksitosin kepada *buteki* (ibu-ibu menyusui)
2. Pendampingan metode pijat *endorphine* dan oksitosin ibu yang menyusui dan keluarga yang mendampingi ibu pada saat menyusui.

MANFAAT KEGIATAN

Manfaat kegiatan ini adalah peningkatan ketrampilan ibu-ibu menyusui desa Gawan, Colomadu, Karangayar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada hari Jumat tanggal 23 Februari 2021 dilaksanakan kegiatan pelatihan kepada ibu-ibu di desa Gawan Colomadu, Jumlah Peserta yang mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat sebanyak 30 peserta (100%) yang terdiri atas pendamping *buteki* dan ibu menyusui.



Hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan adalah peserta sangat antusias dalam menyimak penjelasan dari pelaksana kegiatan, selain itu juga kegiatan pengabdian masyarakat dibantu oleh 2 mahasiswa sehingga kegiatan ini sangat berdampak positif kepada peserta dan pelaksana kegiatan.



Secara keseluruhan kegiatan pengabdian masyarakat berjalan dengan lancar dan memberi manfaat yang besar bagi pendamping *buteki* dan ibu menyusui. Utamanya untuk memberikan pengetahuan tentang bagaimana cara meningkatkan produksi ASI secara alami. Akhir pada kegiatan ini adalah penutup, sebelum acara pengabdian masyarakat ditutup, pelaksana kegiatan memberikan contoh bagaimana cara yang tepat dalam melakukan pijat *endorphine* dan oksitosin pada pendamping *buteki* yang secara langsung mempraktikkan kepada ibu menyusui.

EVALUASI

Kriteria yang digunakan sebagai dasar terhadap keberhasilan dalam kegiatan ini adalah apabila output kegiatan berupa peningkatan kemampuan pijat oksitosin. Kegiatan ini menunjukkan keberhasilan dan kemanfaatan, hal ini dibuktikan bahwa peserta sudah dapat memahami makna pentingnya ASI dan bagaimana cara alami untuk memperlancar ASI yaitu dengan cara pijat *endorphine* dan oksitosin. Semua peserta sangat antusias dalam mengikuti kegiatan ini terutama pada saat penyuluhan dan praktik melakukan pijat oleh pendamping ibu menyusui.

Daftar Referensi

Aprilia. Yesie. 2011. *Hipnostetri.Rileks Nayaman Dan Aman Saat Hamil Dan Melahirkan*. Jakarta. Gagas Media.

Depkes RI. 2007. Panduan Manajemen Laktasi

Depkes RI. (2009). Kebijakan Departemen Kesehatan tentang Peningkatan Pemberian Air Susu Ibu (ASI) Pekerja Wanita. Jakarta

Kemenkes RI. 2014. *Situasi Dan Analisis ASI Eksklusif*. Jakarta

Manuaba. 2007. *Ilmu Kebidanan, Kandungan dan KB*. Jakarta: EGC