



Kemitraan Bagi Ibu Nifas Dengan Pemberian Pijat Oksitosin Untuk Meningkatkan Produksi Asi Diwilayah Kerja Puskesmas Marawola

Nurasmi*¹, Irnawati², Evi Setyawati³

^{1,2,3} STIKes Widya Nusantara Palu

*e-mail: nurasmi@stikeswnpalu.ac.id¹, irnawati@stikeswnpalu.ac.id², evi@stikeswnpalu.ac.id³



Received:

24 Juli 2022

Reviewed:

29 Juli 2022

Revised:

03 Agustus 2022

Accepted:

05 Agustus 2022

Copyright: © 2022. Author Trimulanto, et.al. This is an open-access article. This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)



Abstrak - Kurangnya pendidikan kesehatan mengenai faktor-faktor yang dapat meningkatkan produksi ASI turut mempengaruhi pengetahuan ibu primipara yang dapat menyebabkan kurangnya volume ASI. Pengeluaran ASI dapat dipengaruhi oleh dua faktor yaitu produksi dan pengeluaran. Produksi ASI dipengaruhi oleh hormon prolaktin sedangkan pengeluaran dipengaruhi oleh hormon oksitosin. Salah satu tindakan yang perlu dilakukan untuk memaksimalkan kualitas dan kuantitas ASI, yaitu pijat oksitosin. Teknik pijat oksitosin adalah tindakan pijat pada bagian tulang belakang (vertebra) mulai dari servikalis ketujuh hingga ke kosta 5-6 yang akan mempercepat kerja saraf parasimpatis untuk mengirimkan perintah ke bagian belakang otak untuk menghasilkan oksitosin. Tujuan yang akan dicapai dalam kegiatan ini yaitu untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap pada ibu nifas tentang pijat oksitosin dan ASI eksklusif, untuk meningkatkan keterampilan ibu nifas dan keluarga dalam melaksanakan pijat oksitosin sehingga dapat memperlancar produksi ASI. Setelah kegiatan pengabdian ini dapat diperoleh hasil bahwa seluruh ibu nifas telah memahami tentang pijat oksitosin dan ASI eksklusif serta menyetujui untuk memberikan ASI pada bayinya secara eksklusif. sebagian besar ibu nifas mampu melakukan pijat oksitosin dan produksi ASI semakin lancar. Berdasarkan kegiatan pengabdian yang telah dilakukan diharapkan dapat melaksanakan semua hasil pendidikan kesehatan terkait pijat oksitosin yang membantu dalam meningkatkan produksi ASI.

Kata kunci: Ibu Nifas, Pijat Oksitosin, Peningkatan Produksi ASI

PENDAHULUAN

Menyusui merupakan salah satu tugas reproduksi bagi seorang perempuan. Begitu ibu dinyatakan hamil, maka tubuhnya akan dipersiapkan untuk proses menyusui. Tingginya kadar hormon estrogen dan progesteron pada saat hamil akan menyebabkan pembesaran payudara, dan pertumbuhan kelenjar kelenjar susu. Begitu bayi lahir dan plasenta dilepaskan, kadar hormon prolaktin dan oksitosin yang tinggi akan membantu produksi dan ejeksi ASI. Sejak itu, dimulailah tugas baru seorang ibu untuk menyusui bayinya (Machmuda,dkk, 2018).

Air Susu Ibu (ASI) merupakan nutrisi alamiah bagi bayi dengan kandungan gizi paling sesuai untuk pertumbuhan optimal. menurut *World Health Organization* (WHO) dan *America Academy of Pediatric* (AAP) 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. (America Academy of Pediatric, 2012).

Persentase cakupan bayi usia kurang dari 6 bulan mendapat ASI Eksklusif di Provinsi Sulawesi Tengah dari tahun 2017 sampai tahun 2021 mengalami trend kenaikan yang tidak terlalu signifikan dari tahun ke tahun, pada tahun tahun 2017



sebesar 56,6%, dan tahun 2018 sebesar 57,7%, namun pada tahun 2019 menurun menjadi 54,7%, tahun 2020 naik menjadi 61,9% dan tahun 2021 menurun menjadi 53,5%. Persentase cakupan bayi usia kurang dari 6 bulan mendapat ASI Eksklusif di Kabupaten Sigi sebesar 58,3% Data tersebut masih dibawah target nasional ASI eksklusif yaitu sebesar 80% (Dinas kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah, 2021).

Beberapa faktor yang menjadi penyebab bayi tidak mendapatkan ASI dengan baik salah satunya adalah faktor pengetahuan ibu. Keengganan ibu untuk menyusui karena rasa sakit, kelelahan, serta kekhawatiran ibu mengenai perubahan payudara setelah menyusui. Faktor sosial budaya, kurangnya dukungan keluarga dan lingkungan dalam proses menyusui juga sangat berpengaruh terhadap proses pemberian ASI. Kurangnya pendidikan kesehatan mengenai faktor-faktor yang dapat meningkatkan produksi ASI turut mempengaruhi pengetahuan ibu primipara yang dapat menyebabkan kurangnya volume ASI. Tidak semua ibu postpartum langsung mengeluarkan ASI, karena pengeluaran ASI merupakan suatu interaksi yang sangat kompleks antara rangsangan mekanik, saraf dan macam-macam hormon yang berpengaruh terhadap pengeluaran oksitosin (Rahmanindar , Juhrotun & Riska, 2018).

Pengeluaran ASI dapat dipengaruhi oleh dua faktor yaitu produksi dan pengeluaran. Produksi ASI dipengaruhi oleh hormon prolaktin sedangkan pengeluaran dipengaruhi oleh hormon *oksitosin*. Hormon *oksitosin* akan keluar melalui rangsangan ke puting susu melalui isapan mulut bayi atau melalui pijatan pada tulang belakang ibu bayi, dengan dilakukan pijatan pada tulang belakang ibu akan merasa tenang, rileks, meningkatkan ambang rasa nyeri dan mencintai bayinya, sehingga dengan begitu hormon oksitosin keluar dan ASI pun cepat keluar (Rahmanindar & Riska, 2018)..

Salah satu tindakan yang perlu dilakukan untuk memaksimalkan kualitas dan kuantitas ASI, yaitu pijat oksitosin. Teknik pijat oksitosin adalah tindakan pijat pada bagian tulang belakang (*vertebra*) mulai dari servikalis ketujuh hingga ke kosta 5-6 yang akan mempercepat kerja saraf parasimpatis untuk mengirimkan perintah ke bagian belakang otak untuk menghasilkan oksitosin.³ Produksi dan pengeluaran ASI merupakan dua faktor yang dapat mempengaruhi keluarnya ASI. Hormon prolaktin merupakan hormon yang dapat mempengaruhi produksi ASI sedangkan hormon oksitosin merupakan hormon yang mempengaruhi pengeluaran ASI (Nurainun & Susilowati, 2021).

Hormon oksitosin akan menyebabkan sel-sel otot yang mengelilingi saluran pembuat susu mengerut atau berkontraksi sehingga ASI terdorong keluar dari saluran produksi ASI dan mengalir siap untuk dihisap oleh bayi. Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi refleks oksitosin yaitu pikiran, perasaan dan emosi ibu. Pengeluaran oksitosin dapat terhambat atau meningkat oleh perasaan ibu. Jika ibu memiliki pikiran, perasaan dan emosi yang kuat, maka kemungkinan akan menekan refleks oksitosin dalam menghambat dan menurunkan produksi ASI. Tujuan yang akan dicapai dalam kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap pada ibu nifas tentang pijat oksitosin dan ASI eksklusif dan untuk meningkatkan keterampilan ibu nifas dan keluarga dalam melaksanakan pijat oksitosin sehingga dapat memperlancar produksi ASI.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat prodi DIII Kebidanan STIKes Widya Nusantara Palu merupakan salah satu bentuk pengamalan Tri Dharma Perguruan Tinggi. Metode pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat yaitu pemberian edukasi, pemberdayaan dan



pendampingan/pelatihan, pemeriksaan kesehatan, penatalaksanaan pijat oksitosin. Metode pendampingan dipilih dibandingkan dengan metode seminar oleh karena berdasarkan kerucut Edgar Dale informasi yang diterima oleh otak lebih mudah diserap dan diingat apabila materi diberikan dalam bentuk yang mendekati nyata atau bentuk pengalaman dibandingkan hanya dalam bentuk lisan, tulisan, atau gambar saja. Metode pendampingan diberikan untuk menambah wawasan, informasi dan keterampilan ibu nifas. Mekanisme pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat di Wilayah Puskesmas Marawola meliputi tahapan antara lain:

Tahapan Persiapan

Persiapan yang dilakukan pada kegiatan ini diawali dengan melakukan survey lapangan tentang kondisi masyarakat khususnya ibu nifas dan kelayakan pengabdian yang akan dilaksanakan, membentuk kelompok dosen pengabdian masyarakat serta keterlibatan mahasiswa dalam kegiatan ini, selanjutnya pengurusan izin pelaksanaan kepada ibu nifas terkait dalam hal ini yaitu kepala Puskesmas, Bidan Koordinator, Bidan Desa Wilayah Kerja Puskesmas Marwola, Kepala Desa setempat, ibu nifas dan keluarga. Selanjutnya bersama dengan tim mempersiapkan alat dan bahan yang akan dipakai saat pelaksanaan kegiatan serta menyusun instrumen pengabdian seperti : leaflet, Video pijat oksitosin, soal pre dan post tes.

Tahapan Pelaksanaan

Pada pelaksanaan kegiatan pengabdian ini dilaksanakan dengan melakukan kunjungan rumah kepada setiap ibu nifas yang telah memberikan persetujuan. Setiap ibu nifas yang dikunjungi terlebih dahulu dilakukan pengkajian data meliputi usia, pendidikan pekerjaan dan paritas, memberikan kepada ibu nifas keusioner pre test terkait pengetahuan tentang pijat oksitosin. Tahapan pelaksanaan berikutnya dengan Pemberian materi dan edukasi. Pemberian edukasi pada kegiatan ini melalui ceramah, pembagian leaflet serta pemutaran video cara pijat oksitosin, selanjutnya Pendampingan pada ibu nifas Pendampingan langsung dengan melakukan pijat oksitosin kepada ibu nifas. Pijat oksitosin diberikan langsung oleh ketua tim dan anggota dengan melaksanakan pemeriksaan tanda-tanda vital pada ibu nifas, menilai penyulit pada ibu nifas, pemeriksaan fisik pada ibu nifas dan melakukan pijat oksitosin.

Tahapan Evaluasi

Setelah pelaksanaan kegiatan pelatihan dibuat evaluasi atas kegiatan tersebut, dan evaluasi untuk kelanjutan kegiatan lainnya. Termasuk perencanaan untuk meninjau kembali pengetahuan dan peningkatan peroduksi ASI ibu nifas, penyusunan laporan kegiatan kahir Serta perencanaan untuk pelaksanaan publikasi kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengumpulan data sebelum dilakukan penyuluhan didapatkan data 75 % mitra mempunyai pengetahuan kurang tentang pijat oksitosin, 75 % mitra mempunyai sikap negative tentang pijat oksitosin dan 75 % pula mempunyai perilaku negative tentang pijat oksitosin. Setelah dilakukan penyuluhan tentang pijat oksitosin seluruhnya (100%) mitra mempunyai pengetahuan yang baik dan sikap serta perilaku positif dalam pijat oksitosin.

Penyuluhan kesehatan dengan metode bimbingan dan konseling melalui media lembar balik dan leaflet secara signifikan meningkatkan pengetahuan ibu balita tentang TB Paru pada anak ($p\text{-value} < 0,0001$), juga secara signifikan dapat meningkatkan sikap ibu balita tentang TB Paru pada anak ($p\text{-value} < 0,0001$) (Sumiyati, Puji H & Anita, 2018).



Pengetahuan merupakan hasil “tahu” setelah dilakukan pengindraan terhadap suatu obyek tertentu. Pengindraan terjadi melalui panca indra manusia yaitu indra pengelihat, pendengaran, penciuman, perasa dan peraba. Pengetahuan tentang kesehatan adalah mencakup apa yang diketahui oleh seseorang terhadap cara-cara pemeliharaan kesehatan. Pengetahuan yang baik dapat memotivasi timbulnya perubahan positif terhadap sikap, persepsi serta perilaku sehat individu atau masyarakat (Notoatmodjo, 2014).

Penyuluhan kesehatan adalah penambahan kemampuan dan pengetahuan seseorang melalui teknik praktek belajar atau instruksi dengan tujuan mengubah atau mempengaruhi perilaku manusia secara individu, kelompok maupun masyarakat untuk dapat lebih mandiri dalam mencapai tujuan hidup¹⁵. Menurut WHO salah satu strategi untuk memperoleh perubahan perilaku adalah dengan pemberian informasi untuk meningkatkan pengetahuan sehingga menimbulkan kesadaran dan dapat dilakukan dengan pemberian penyuluhan kesehatan (Notoatmodjo, 2014).

Penyuluhan kesehatan yang dilakukan dengan baik akan mampu mempengaruhi tingkatan pengetahuan seseorang terhadap hal yang disuluhkan. Pengetahuan yang baik tersebut akan mampu merubah sikap kearah positif terhadap hal tersebut. Dalam hal sebagai usaha pencegahan sekaligus promosi kesehatan maka petugas kesehatan diharapkan mampu melakukan penyuluhan dengan baik, berkelanjutan dan terstruktur sehingga akan dapat mencapai tujuan dan sasaran yang tepat.

Hasil pengumpulan data sebelum dilakukan pijat oksitosin didapatkan data 75 % mitra tidak lancar pengeluaran ASI. Setelah dilakukan tentang pijat oksitosin sebanyak 87,5% mitra terjadi peningkatan dalam produksi ASI.

Permasalahan ASI yang tidak keluar pada hari pertama kehidupannya bayi seharusnya bisa diantisipasi sejak kehamilan melalui konseling laktasi. ASI yang tidak keluar pada hari pertama kehidupannya bayi seharusnya bisa diantisipasi. Salah satu pelayanan kebidanan untuk mengatasi ketidak lancar produksi ASI yaitu pijat oksitosin. Dengan melakukan pijatan daerah punggung ibu, akan merangsang pengeluaran hormon oksitosin (Rahayu, 2016).

Oksitosin diproduksi oleh *hipofisis posterior* yang melepas oksitosin ke pembuluh darah jika mendapat rangsangan yang tepat. Efek fisiologis dari oksitosin yaitu akan meningkatkan pengeluaran ASI dari kelenjar *mamae* (Cunningham, 2005). Oksitosin yang dihasilkan *hipofisis posterior* pada *nucleus para ventrikel* dan *nucleus supraoptik*. Saraf ini berjalan menuju *hipofisis* melalui hipofisis dimana bagian aktif dari tangkai ini merupakan suatu bulatan yang banyak mengandung *arnula sekretotik* dan berada pada permukaan *hipofisis posterior* dan bila ada rangsangan akan mengekskresikan oksitosin.

Proses menyusui menimbulkan *impul sensorik* yang diteruskan *kemedulla spinalis* melalui saraf *somatif*, kemudian *impuls* dikirim kehipotalamus melalui saraf *plaventrikularis* diteruskan ke *hipofisis posterior* dan oksitosin dikeluarkan. Oksitosin masuk kedalam pembuluh darah kelenjar *mamae* dan menyebabkan kontraksi sel *miopitel* sehingga terlepas dari *alveoli* ke *duktus alveoli* dihisap keluar. Pijat oksitosin merupakan salah satu solusi yang tepat untuk mempercepat dan memperlancar ASI yaitu dengan pemijatan sepanjang tulang belakang (*vertebrae*) sampai tulang *costae* 5 – 6. Pijat ini akan memberi rasa nyaman pada ibu setelah mengalami proses persalinan sehingga tidak menghambat sekresi hormon prolaktin dan oksitosin (Hamidah & Fitriana, 2017).

Hasil penelitian di dapatkan hasil bahwa ada pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu menyusui (Mayasari, 2017). Penelitian oleh Herna dengan judul



Pengaruh pijat oksitosin terhadap kelancaran ASI ibu nifas dipuskesmas sitinjo kabupaten dairi tahun 2019 juga mendapatkan hasil bahwa ada pengaruh yang signifikan pijat oksitosin terhadap produksi ASI (Herna & Tirmida, 2017). Penelitian oleh Asih terdapat pengaruh yang signifikan antara pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu postpartum di BPM Lia Maria Sukarame Bandar Lampung Tahun (Asi,Y 2017).



Gambar 2.1 Pemriksaan dan Pelaksanaan Pijat Oksitosin



KESIMPULAN

Kegiatan PKM dalam pemberian pijat oksitosin untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu dapat disimpulkan beberapa hal, yaitu: Seluruh ibu nifas telah memahami tentang pijat oksitosin dan ASI eksklusif serta menyetujui untuk memberikan ASI pada bayinya secara eksklusif. Sebagian besar ibu nifas mampu melakukan pijat oksitosin dan produksi ASI semakin lancar. berdasarkan kegiatan pengabdian yang telah dilakukan diharapkan dapat melaksanakan semua hasil pendidikan kesehatan terkait pijat oksitosin yang membantu dalam meningkatkan produksi ASI dan bagi semua instansi terkait diharapkan dapat memfasilitasi dan rutin melakukan pendidikan kesehatan kepada ibu nifas sehingga dapat meningkatkan derajat kesehatan masyarakat.

REFERENSI

- [1] Machmuda, dkk. (2018). Pijat Oketani Menurunkan Kadar Hormon Kortisol pada Ibu Menyusui di Kota Semarang. *Jurnal Keperawatan & Pemikiran Ilmiah*, 4 (2).
- [2] AAP Section On Breastfeeding. (2012). *Breastfeeding And The Use Of Human Milk*. Journal Online).
- [3] Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah. (2021). *Profil Kesehatan Sulawesi Tengah*. Dinas kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah
- [4] Rahmanindar, N., Juhrotun & Riska, A.H. (2018). Peningkatan Pengetahuan Ibu Nifas tentang Pijat Oksitosin di Peserungan Lor Kota Tegal. *Jurnal Abdimas PHB*. 1(2).
- [5] Nurainun, E & Susilowati, E. (2021). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI pada Ibu Nifas. *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*. 7(20).
- [6] Sumiyati, Puji H & Anita W. (2018). Efektivitas Penyuluhan Kesehatan Terhadap Pengetahuan dan Sikap Ibu Balita Tentang TB paru Pada Anak Di Kabupaten Banyumas. 14(1).
- [7] Notoatmodjo. (2014). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- [8] Rahayu, A. (2016). *Panduan Praktik keperawatan Maternitas*. Yogyakarta: Deepublish.
- [9] Hamidah & Fitriana. (2017). Hipnobreastfeeding dan Pijat Oksitosin Berpengaruh Terhadap Pengeluaran Kolostrum Pada Ibu Postpartum. *Jurnal Ilmiah Kesehatan keperawatan*. 13(2).
- [10] Mayasari, T.W. (2017). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Peningkatan Produksi ASI Ibu Menyusui. *Jurnal Keperawatan*. 9(1).
- [11] Herna & Tirmida, S. (2019). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu Nifas Di Puskesmas Sitinjo Kabupaten Dairi. 3(1).
- [12] Asi, Y. (2017). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI pada Ibu Nifas. *Jurnal Keperawatan*. 12(2).