

## JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT DALAM KEBIDANAN

### Edukasi Relaksasi Tradisional Oukup Pada Ibu Nifas

Fadjriah Ohorella<sup>1</sup>, Nurqalbi Sampara<sup>2</sup>

Program Studi DIII Kebidanan, Fakultas Keperawatan & Kebidanan, Universitas Megarezky<sup>1</sup>

Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Keperawatan & Kebidanan, Universitas Megarezky<sup>2</sup>

#### RIWAYAT ARTIKEL

Diterima: 20 April 2021

Disetujui: 27 April 2021

#### KONTAK PENULIS

Fadjriah Ohorella  
Prodi DIII Kebidanan,  
Universitas Megarezky

#### ABSTRAK

**Pendahuluan:** Air Susu Ibu (ASI) merupakan nutrisi alamiah bayi dengan kandungan gizi paling sesuai untuk pertumbuhan optimal. Begitu pentingnya memberikan ASI kepada bayi tercermin pada rekomendasi WHO. Agar setiap bayi baru lahir mendapatkan ASI. **Tujuan :** Terapi Oukup pada ibu nifas merupakan cara perawatan tradisional guna memberikan efek relaksasi pada ibu nifas.

**Metode:** Metode yang digunakan dalam program pengabdian masyarakat ini adalah dengan memberikan peningkatan pengetahuan tentang Relaksasi Oukup pada ibu nifas guna memperlancar produksi ASI

**Hasil:** Dari hasil olahan data menggunakan uji *Paired Samples Test* dengan jumlah sampel 47 orang diperoleh ada peningkatan pengetahuan dari rata-rata nilai quisioner pre-test diperoleh nilai jawaban yang benar 58,88 setelah penyuluhan berubah menjadi 76,66.

**Kesimpulan:** Terdapat 3 orang (6,38%) dari 47 responden yang pengetahuannya masih belum meningkat sebelum dan sesudah webinar

**Kata Kunci:** Edukasi, Relaksasi Oukup, Produksi ASI, Nifas

## 1. PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) merupakan nutrisi alamiah bayi dengan kandungan gizi paling sesuai untuk pertumbuhan optimal. Begitu pentingnya memberikan ASI kepada Bayi tercermin pada rekomendasi organisasi kesehatan Dunia (WHO) merekomendasikan agar setiap bayi baru lahir mendapatkan ASI eksklusif selama enam bulan, menurut data dari UNICEF, anak – anak yang mendapat ASI 14 kali lebih mungkin untuk bertahan hidup dalam enam bulan pertama kehidupan dibandingkan dengan anak yang tidak menyusui. namun pada sebagian ibu tidak memberikan ASI eksklusif karena alasan ASInya tidak keluar atau keluarnya sedikit sehingga tidak memenuhi kebutuhan bayinya. ((Wulandari & Mayangsari, 2019) ASI bisa mencerdaskan dan meningkatkan kualitas generasi muda bangsa, setiap bayi yang diberi ASI akan mempunyai kekebalan alami terhadap penyakit karena ASI banyak mengandung antibodi, zat kekebalan aktif yang akan melawan masuknya infeksi ke dalam tubuh bayi. Saat ini sekitar 40% kematian balita terjadi pada satu bulan pertama kehidupan bayi, dengan pemberian ASI akan mengurangi 22 % kematian bayi dibawah 28 hari, dengan demikian kematian bayi dan balita dapat dicegah melalui pemberian ASI Eksklusif secara dini dari sejak bayi dilahirkan di awal kehidupan (2013, hal. Mayang Wulan) Untuk mendukung ibu menyusui secara eksklusif, pemerintah

mengatur tentang pemberian ASI eksklusif, pemerintah mengatur tentang pemberian Asi dalam undang – undang Nomor 33 tahun 2012 tentang Pemberian ASI eksklusif. Peraturan ini menyatakan kewajiban ibu untuk menyusui bayinya secara eksklusif sejak lahir sampai berusia enam bulan. Upaya pemerintah ini lantas mendapatkan sambutan positif dari dunia internasional, tetapi pada kenyataannya, realisasi tersebut masih kurang. selain itu kegagalan dalam proses menyusui sering disebabkan karena timbulnya beberapa faktor, anatra lain faktor ibu, faktor bayi dan faktor psikologis dan faktor tenaga kesehatan, faktor sosial budaya. Penelitian yang dilakukan oleh Diana (2007) dalam penelitian Kualitatif menunjukkan faktor penghambat berupa keyakinan yang keliru tentang makanan bayi, promosi susu formula, dan masalah kesehatan pada ibu dan bayi menyebabkan kegagalan pemberian ASI eksklusif. ((Wulandari & Mayangsari, 2019)

Faktor ibu yang menjadi masalah dalam pemberian ASI adalah pengeluaran ASI. Masalah pengeluaran ASI pada cchari pertama setelah melahirkan dapat disebabkan oleh berkurangnya rangsangan hormon Prolaktin dan Oksitosin. Faktor psikologis merupakan hal yang perlu diperhatikan setelah melahirkan, ibu mengalami perubahan fisik dan fisiologis yang mengakibatkan perubahan psikisnya. Kondsidi ini dapat mempengaruhi proses laktasi,

fakta menunjukkan bahwa cara kerja hormon oksitosin dipengaruhi oleh kondisi psikologis. Persiapan ibu secara psikologis sebelum menyusui merupakan faktor penting yang mempengaruhi keberhasilan menyusui. Stres, rasa kuatir, yang berlebihan, ketidakbahagiaan pada ibu sangat berperan dalam mensukseskan pemberian ASI eksklusif. (Nurul Isnaini(1), 2015)

Oukup adalah metode tradisional yang digunakan oleh masyarakat Maluku dalam proses perawatan ibu selama masa nifas dengan cara penguapan. Metode penguapan merupakan cabang dari hidroterapi (terapi air) yang dalam masyarakat Firlandia dikenal sebagai sauna mandi uap, sementara di suku Minahasa Provinsi Sulawesi Utara bernama Bakera dan dari Suku Karo Provinsi Sumatera Utara bernama Oukup. Perawatan yang dimaksud merupakan pengobatan ibu setelah melahirkan sampai 42 hari lamanya menggunakan berbagai tanaman herbal masyarakat setempat dan dibungkus oleh tikar serta ditutupi oleh kain. Di Malaysia, Cina dan Singapura terdapat juga metode pengobatan tradisional yang disebut kurungan, hanya saja kurungan yang dimaksud bukan hanya sekedar mandi uap tapi meminum jamu, pijat dan memakai lulur sepanjang badan. (Antara, Mandi, & Acara, 2015; Sampouw, 2013)

Menurut studi kearifan lokal dari berbagai Negara untuk perawatan ibu nifas menunjukkan efek yang sangat bermanfaat bagi kesehatan tubuh. Di Malaysia, metode

kurungan bermanfaat bagi kesehatan ibu nifas yaitu membuat tubuh terasa nyaman, tampak singset, kulit menjadi lebih putih, rahim cepat membaik dan dapat mengatur jarak kehamilan. Sementara dari Indonesia, metode tradisional Oukup bermanfaat untuk mengembalikan stamina, kesegaran tubuh, menghangatkan badan, mencegah demam nifas, meningkatkan volume ASI, dan mengurangi depresi masa nifas. Keanekaragaman metode tradisional Oukup dari berbagai daerah di Indonesia tidak lepas dari kebiasaan nenek moyang kita yang sudah membudaya (Sampara & Ernawati, 2020). Metode yang digunakan pada prinsipnya sama, hanya yang membedakannya yaitu alat dan bahan-bahan khususnya ramuan. (Demirel et al, 2017; Rahayu dkk, 2017; Chojenta et al, 2016; Gani & Salehudin, 2018; Sinuhaji, 2015)

## 2. METODE

Kegiatan penyuluhan ini berlangsung pada tanggal 10 Desember 2020 pukul 09.00 Wita sampai 12.30 Wita bekerja sama dengan CV. Faira Aksara dan LPPM Universitas Megarezky. Sebelum Kegiatan Webinar ini dilakukan terlebih dahulu menyebarkan brosur dan google form melalui media sosial seperti Facebook, Instagram, Telegram dan Whatshaap untuk mendapatkan dan mengetahui berapa jumlah responden yang akan mengikuti webinar/penyuluhan tersebut melalui zoom. Kegiatan penyuluhan atau pemberian edukasi ini

dilakukan dalam 3 tahapan kegiatan, yaitu mengisi *google form* yang berisi identitas dan menjawab kuesioner melalui *google form* untuk mengetahui tingkat pengetahuan remaja (*pre*). Tahap kedua pemberian edukasi melalui media power point dan *Zoom Cloud Meeting*. untuk mendapatkan informasi terkait relaksasi Oukup pada ibu nifas Dan tahap ketiga kembali mengisi *google form* yang

berisi identitas dan menjawab kuesioner melalui *google form* untuk mengetahui tingkat pengetahuan remaja setelah mendapatkan edukasi (*post*).

### 3. HASIL

Peserta penyuluhan ini sebanyak 54 responden yang terdiri dari mahasiswa Universitas Megarezky dan Universitas Borneo.

Tabel. 1

Hasil Analisis pengetahuan Sebelum dan Sesudah Pemberian Edukasi

Variabel	N	Mean	Std. Deviation	$\alpha=0,05$
Pre-Test	54	16,7	1,53	P=0,000
Post-Test	54	62,5	1,86	

Dari hasil olahan data menggunakan uji *Wilcoxon* dengan jumlah sampel 54 orang diperoleh ada peningkatan pengetahuan dari rata-rata nilai quisioner pre-test diperoleh nilai jawaban yang benar 16,7 setelah penyuluhan berubah menjadi 62,5 Sehingga diperoleh nilai *p-value* = 0,000.

### 4. PEMBAHASAN

Setelah dilakukan edukasi, didapatkan hasil post test bahwa dari 54 respondeng, terdapat 6 orang (11,1%) yang pengetahuannya tidak meningkat, itu disebabkan oleh responden tersebut kurang memperhatikan pada saat pemberian edukasi melalui zoom serta pendidikan responden.

Oukup yang merupakan terapi mandi uap dengan memanfaatkan dua tanaman herbal yang didasari oleh koordinasi termoregulasi.sistem kontrol

Termoregulasi dimulai saat rangsangan panas masuk ke kulit kemudian diterima oleh termoreseptor, kemudian termoreseptor mengirim impuls panas ke sistim saraf tepi, dan kemudian sistim saraf tepi mensekresi enzim bradikinin yang masuk ke aliran darah sehingga mempengaruhi kelenjar keringat untuk mensekresi keringat sebagai hasil dari proses hemostasis tubuh. (Susilawati & Halim, 2018)\

Bersamaan dengan itu senyawa kimia yang dikirmkan dengan uap melalui penyerapan kulit mempengaruhi efek aromatik (Sinuhaji, 2015). Kulit kaya akan aliran darah dan kelenjar keringat yang mengatur lepasnya panas dari tubuh, membantu mengendalikan temperatur tubuh. kulit berisi organ sensor, bernama reseptor sensor (penerima sensor) yang berhubungan dengan pangkal saraf (Mutika, Suwondo, & Tangwun, 2018). Senyawa kimia memasuki kulit akan diabsorbsi oleh lapisan

epidermis, sebuah jaringan membran yang tebal, berada dibawah epidermis adalah dermis, sebuah jaringan serabut yang saling berhubungan dan dibawah dermis terletak lapisan lemak bernama hypodermis masuk sistem peredaran darah. Meskipun hypodermis biasanya tidak dipertimbangkan sebagai bagian dari kulit atau system integumentary, jaringan ini menjalankan fungsi kulit. Dengan merasakan sentuhan, tekanan, temperatur, dan rasa sakit, reseptor ini membuat kita selalu tahu apa yang terjadi dengan permukaan tubuh kita. (Jamilah dkk, 2013)(Polii, Rumampuk, & Lintong, 2016)(Antara et al., 2015; Sinuhaji, 2015)

Delivery Transderma system mengirim impuls dan berpengaruh sistim saraf pusat mengakibatkan peredaran darah menjadi lancar dan selanjutnya sistim saraf pusat memberikan respon kepada hipofisis untuk mensekresi hormon, endorpin, dengan meningkatnya Hormon endorpin maka ibu nifas akan muncul rasa bahagia dan merasa rileks, pada saat itulah mudah terjadi rangsangan peningkatan Hormon Prolaktin masuk kedalam aliran darah dan mempengaruhi dan merangsang sel – sel alveoli gna untuk memproduksi ASi (Susilawati & Halim, 2018)(Arumaningrum, 2014)

## 5. KESIMPULAN

Pengabdian masyarakat dengan judul edukasi penanganan disminorhea dengan air rebusan kayu secang yang dilaksanakan melalui webinar dengan

menggunakan Zoom. Diperoleh jumlah peserta 47 orang terdapat 6 orang (11,1%) yang pengetahuannya masih belum meningkat sebelum dan sesudah webinar.

## 6. DAFTAR PUSTAKA

- Antara, A., Mandi, S., & Acara, A. (2015). Asosiasi Antara Sauna Mandi dan Fatal Kardiovaskular dan All-Cause Mortality Acara. 542, 542–548.
- Arumaningrum, diah gayatri. (2014). PERATURAN MENTERI KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA NOMOR 8 TAHUN 2014 TENTANG PELAYANAN KESEHATAN SPA. Lincolin Arsyad, 3(2), 1–46.
- Mutika, W. T., Suwondo, A., & Tangwun, R. (2018). Efek Beast Care Ibu Nifas terhadap Berat Badan Bayi dan Hormon Prolaktin: Studi Awal. Berita Kedokteran Masyarakat, 34(4), 175–178.
- Nurul Isnaini(1), R. D. (2015). HUBUNGAN PIJAT OKSITOSIN PADA IBU NIFAS TERHADAP PENGLUARAN ASI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS RAJA BASA INDAH BANDAR LAMPUNG TAHUN 2015. KEBIDANAN, 1(4 (247)), 91–97.
- Polii, S., Rumampuk, J. F., & Lintong, F. (2016). Pengaruh mandi uap terhadap tekanan darah pada wanita dewasa normal. Jurnal E-Biomedik, 4(1), 141–145.

- <https://doi.org/10.35790/ebm.4.1.2016.10857>
- Sampara, N., & Ernawati, S. (2020). Efektivitas Pijat Stimulasi Oksitosin Terhadap Penurunan Involusio Uteri Pada Ibu Postpartum Di Puskesmas Biru Kabupaten Bone Effectiveness Of Oxytosin Stimulation Massage On The Decrease Of Uteri Involution In Postpartum Mother In Puskesmas Biru Bone Dis. 6(1), 21–25.
- Sampouw, N. L. (2013). Efektivitas Budaya Bakera Sebagai Media Pengetahuan Ibu Nifas Tentang ASI Eksklusif di Kota Bitung Provinsi Sulawesi Utara The Effectiveness of Bakera Culture as the Media Knowledge Puerperal Mother About Exclusive Breastfeeding in Bitung City , North Sul. 202–209.
- Sinuhaji, L. (2015). Oukup Dalam Perawatan Kesehatan Ibu Nifas Pada Suku Karo Di Berastagi Kab. Karo. Kesehatan Masyarakat, 4(2), 697–718.
- Susilawati, F., & Halim, A. (2018). Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Rose dan Akupresur pada Ibu Menyusui Pasca Saesar Caesarea terhadap Kecukupan ASI pada Bayi. Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik, 14(1), 59. <https://doi.org/10.26630/jkep.v14i1.1009>
- Wulandari, D. A., & Mayangsari, D. (2019). Jurnal Kebidanan PENGARUH PIJAT OKSITOSIN DAN PIJAT ENDORPHIN TERHADAP THE EFFECT OF OXYTOCIN MASSAGE ON BREAST MILK PRODUCTION OF POSTPARTUM MOTHERS. Jurnal Kebidanan, XI(02), 128–134. Retrieved from file:///C:/Users/asus/Downloads/349-686-1-SM.pdf