

# Peningkatan Pengetahuan Ibu untuk Meningkatkan Produksi ASI dengan Pijat Oksitosin di PMB Sulistio Rahayu Lampung Tengah

Gangsar Indah Lestari<sup>1\*</sup>, Prasetyowati<sup>2</sup>, Martini<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Program Studi Kebidanan Poltekkes Tanjungkarang

\*e-mail: [линдahcahyadi@gmail.com](mailto:линдahcahyadi@gmail.com)

## Abstract

*Breast milk is the best food for babies. In addition to containing the nutrients needed by babies, they are also needed for growth and help improve baby intelligence. The problem that often occurs in breastfeeding is the production process. Sufficient milk production will be influenced by 2 things, namely direct and indirect factors. The direct factor is the mother's health status, nutrition and hormone system, one of which influences milk production is the hormone oxytocin besides affecting uterine contractions it also provides positive feedback to the hypothalamus to stimulate prolactin which will produce milk, one way to stimulate oxytocin is by massage. which we know as Oxytocin Massage. Oxytocin massage is an acupressure technique used to stimulate milk production, but not all breastfeeding mothers know about this technique. Mothers can get knowledge about breastfeeding from various activities in the community, one of which is the mother class. Mother classes are conducted by mothers both during pregnancy and childbirth, as well as in the puerperium and breastfeeding period. Likewise, Sulistyo Rahayu's Independent Midwife Practice (PMB) has 25 mothers class members, 15 of which are breastfeeding mothers. The increase in milk production with oxytocin massage can be seen from the results of research conducted by Cholifah (2014) showing that there is an effect by performing the oxytocin massage acupressure technique which significantly increases milk production with a p value <0.05. This is in accordance with the opinion of Susilowati (2018) the combination of oxytocin massage and breastcare increases milk production.*

**Keywords:** ASI, Oxytocin, Pregnant women

## Abstrak

ASI merupakan makanan terbaik untuk bayi, selain mengandung zat-zat gizi yang diperlukan oleh bayi juga sangat dibutuhkan untuk pertumbuhan serta membantu meningkatkan kecerdasan bayi. Masalah yang sering terjadi dalam pemberian ASI adalah proses produksinya. Produksi ASI yang cukup akan dipengaruhi 2 hal yaitu faktor langsung dan tidak langsung. Faktor langsung adalah status Kesehatan ibu, nutrisi dan sistem hormon, salah satu yang berpengaruh terhadap produksi ASI adalah hormon oksitosin selain mempengaruhi kontraksi uterus juga memberikan umpan balik positif terhadap hypothalamus untuk menstimulasi prolactin yg akan memproduksi ASI, salah satu cara menstimulasi oksitosin adalah dengan massage, yang kita kenal dengan Pijat Oksitosin. Pijat oksitosin merupakan teknik akupresure yang digunakan untuk menstimulasi produksi ASI, akan tetapi tidak semua ibu menyusui mengetahui tehnik tersebut. Pengetahuan tentang ASI bisa ibu dapatkan dari berbagai kegiatan dimasyarakat salah satunya adalah kelas ibu. Kelas ibu dilakukan ibu baik pada masa hamil bersalin, maupun nifas dan masa menyusui. begitu juga dengan Praktik Mandiri Bidan (PMB) Sulistyo Rahayu memiliki anggota kelas ibu berjumlah 25 orang, 15 anggotanya adalah ibu menyusui. Peningkatan produksi ASI dengan pijat oksitosin dapat dilihat dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Cholifah (2014) menunjukkan terdapat pengaruh dengan melakukan tehnik akupresure pijat oksitosin berpengaruh secara signifikan meningkatkan produksi ASI dengan nilai p value < 0,05. Hal ini sesuai dengan pendapat saudara Susilowati (2018) kombinasi pijat oksitosin dan breastcare terhadap peningkatan produksi ASI.

**Kata kunci:** ASI, Oksitosin, Ibu hami

## 1. PENDAHULUAN

ASI merupakan makanan terbaik untuk bayi, selain mengandung zat-zat gizi yang diperlukan oleh bayi juga sangat dibutuhkan untuk pertumbuhan serta membantu meningkatkan kecerdasan bayi. Masalah yang sering terjadi dalam pemberian ASI adalah proses produksinya, dimulai dari jumlahnya yang sedikit sampai pada kualitas ASI menurut Rusli (2018). Produksi ASI yang cukup akan dipengaruhi 2 hal yaitu faktor langsung dan tidak langsung. salah satu yang berpengaruh terhadap

produksi ASI adalah hormon oksitosin selain mempengaruhi kontraksi uterus juga memberikan umpan balik positif terhadap hypothalamus untuk menstimulasi prolactin yang akan memproduksi ASI, salah satu cara menstimulasi oksitosin adalah dengan *massage*, yang kita kenal dengan Pijat Oksitosin. Pijat oksitosin merupakan teknik akupresure yang digunakan untuk menstimulasi produksi ASI, akan tetapi tidak semua ibu menyusui mengetahui teknik tersebut. Pengetahuan tentang ASI bisa ibu dapatkan dari berbagai kegiatan dimasyarakat salah satunya adalah kelas ibu.

Kelas ibu merupakan salah satu wahana yang bidan gunakan untuk meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan ibu dalam menjalankan tugasnya sebagai seorang ibu baik pada masa hamil bersalin, maupun nifas dan masa menyusui.

## 2. METODE

Kegiatan *peningkatan keterampilan pijat oksitosin untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu-ibu menyusui* dilaksanakan setiap hari kerja, pada kelas ibu di PMB sulistyoy rahayu lampung Tengah menggunakan metode :

1. Tatap muka dan diskusi antara dosen pelaksanaan pengabdian dengan kader di kelas ibu PMB Sulistyoy Rahayu .
2. Pendidikan pijat oksitosin untuk ibu-ibu menyusui menggunakan lembar balik.
3. Pemutaran video dan lembar balik tentang pijat oksitosin meningkatkan produksi ASI
4. Praktikum pijat oksitosin menggunakan media lembar balik.
5. Melaksanakan pre test dan *post test* menggunakan *quisioner* pengetahuan pijat oksitosin .

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Lokasi kegiatan pengabdian ini bertempat di PMB Sulistyoy Rahayu Lampung Tengah. Kegiatan dilaksanakan pada 25 Mei 2022 . Sebagai Narasumber adalah Gangsar Indah Lestari, S.ST., M.Kes, Prasetyowati, S.Pd., M.Kes, Martini, S.KM.,M.KM (Dosen Prodi Kebidanan Metro) menyampaikan materi tentang peningkatan pengetahuan ibu untuk meningkatkan produksi ASI dengan pijat oksitosin. Hasil kegiatan sebagai berikut :

**Table 1.** Hasil Pre dan Post test penyuluhan teknik pijat oksitosin pada ibu nifas dikelas ibu PMB sulistyoy Rahayu

Nilai	Pre Test		Post Test	
	Jumlah	Presentase	Jumlah	Presentase
40	0	0	0	0
45	1	8,3	0	0
50	3	24,9	0	0
55	3	24,9	0	0
60	2	16,6	3	24,9
65	2	16,6	2	16,6
70	1	8,3	4	33,3
75	0	0	2	16,6
80	0	0	1	8,3
<b>Jumlah</b>	<b>12</b>	<b>100%</b>	<b>12</b>	<b>100%</b>

Tabel 1.1 diperoleh nilai pre test berkisar 45-70 dengan kelompok terbanyak memperoleh nilai 50 (24,9%) dan 55 (31,25%), setelah menetapkan penyuluhan (post test) perolehan nilai bergeser 60-80 dengan kelompok terbanyak yaitu perolehan nilai 70 (33,3%)

**Table 1.2** Perbedaan nilai Pre test dan Post test pada penyuluhan teknik pijat oksitosin pada ibu nifas dikelas ibu PMB sulistyio Rahayu

Hasil pengukuran	N	Mean	P Value
Pre test	12	56,67	0,000
Post test	12	68,33	

Pada tabel 1.2 terlihat hasil analisis adanya perbedaan yang signifikan antara perolehan nilai pre dan post test p value 0,000. Rata-rata nilai sebelum penyuluhan 56,67 menjadi 68,33.



**Gambar 1.** Foto Bersama Tim PKM dengan Peserta

#### 4. KESIMPULAN

##### Simpulan

Dari hasil kegiatan pengabdian yang dilaksanakan dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut :

1. Adanya perbedaan nilai rata-rata pengetahuan ibu sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan dan pelatihan pijat oksitosin tampak dari hasil pre test Rata-rata nilai sebelum penyuluhan 56,67 menjadi 68,33.
2. Adanya peningkatan pengetahuan ibu dalam meningkatkan produksi ASI melalui pijat Oksitosin.

##### Saran

Berdasarkan pelaksanaan yang telah dilakukan dikelas ibu PMB Sulistyio Rahayu, maka disampaikan hal-hal sebagai berikut :

1. Lebih ditingkatkannya kunjungan rumah pada ibu nifas sesuai program dan teknis kebijakan pemerintah terutama u memantau kesehatan ibu nifas
2. Kunjungan ibu nifas tersebut dalam rangka pendamping, terutama untuk melihat produksi ASI ibu tidak hanya jumlah tetapi kualitas dalam rangka menciptakan sumber daya manusia yg berkualitas.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak Poltekes Tanjungkarang yang telah memberikan *support* terhadap pengabdian ini serta kepada Bidan Sulis dan ibu nifas.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Arifianto. 2012. Orang tua cermat anak sehat. Gagas Media. Jakarta.
- Arlina, (2018), Materi Peningkatan Imunitas Tubuh,. Prodi Diploma IV Kebidanan Metro
- Dewi, Laksmi, Helena.,2017. Pengenalan Ilmu Pengobatan Timur Akupresur Level Ii KKNI Dan Akupresur Aplikatif Untuk Mengurangi Keluhan Pada Kasus-Kasus Kebidanan.
- Fajarianti, Okta Ade., (2018) Pengaruh Akupresur Terhadap Lamanya Batuk Pilek Pada Balita Di Puskesmas Margorejo Metro Selatan Kota Metro, Perpustakaan Prodi Kebidanan Metro
- Hartono, W., 2012. Akupresur untuk Berbagai Penyakit. Yogyakarta: Rapha Publishing<https://media.neliti.com/media/publications/114343-IDhubungan-peran-orang-tua-dalam-pencegaha.pdf> Diakses 5 Desember 2018
- Heo, J. 2016. A Manual acupuncture treatment attenuates common cold and its symptoms: A Case Series Report, South Korea. Tersedia online [20 Desember 2018], diakses dari: <https://europepmc.org/abstract/med/29949334>.
- Kemenkes RI. (2014), Pedoman Akupresur Untuk Pengobatan Sehari-hari. Jakarta: Kemenkes Republik Indonesia
- Marisa, Yunia (2018), Pengaruh Terapi Akupresur Terhadap Lama Hari Batuk Pilek Pada Ispa Non Pneumonia Pada Bayi Di Puskesmas Margorejo, Perpustakaan Prodi Kebidanan Metro
- Puskesmas Margorejo, (2018), Profil Puskesmas Yosomulyo Rajin: Dkk 2014. Panduan Babon Akupuntur. Indoliterasi : Yogyakarta