

PELATIHAN OXYTOCIN MASSAGE BAGI PENDAMPING IBU NIFAS**Nurus Safa'ah¹⁾, Dyah Pitaloka²⁾, Tiara Putri Ryandini³⁾**¹Prodi Ners, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban
Email: nurus.shona@gmail.com²Prodi Ners, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban
Email: dyahpitaloka385@gmail.com³Prodi Ners, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban
Email: tiara.putriryandini16@gmail.com**Abstract**

Lack of milk production in the first days after giving birth is caused by a lack of stimulation of the hormone prolactin and the hormone oxytocin. Decreased milk production is caused by decreased stimulation of the hormones prolactin and oxytocin. Efforts that can be made to stimulate an increase in the hormones prolactin and oxytocin include early initiation of breastfeeding, expressing breast milk and performing oxytocin massage, while breast care for postpartum mothers is less effective and efficient in increasing breast milk production. In Indonesia (Kemenkes, 2018) the coverage of infants who were exclusively breastfed in 2018 was 68.74%. In 2018, East Java got 77.51%, and especially in Tuban Regency (Tuban District Health Service data) in the same year it got 73.85%, then in 2019 it increased to 79.6%. However, in 2020 there was a decline to 76.93% of infants who were exclusively breastfed. Based on the data above, it shows that the success of exclusive breastfeeding is still not getting optimal results.

Oxytocin massage training has never been carried out in Tegalagung Village, especially for breastfeeding companions such as Posyandu cadres, husbands or families. The method used in this community service activity is the method of lectures, discussions, simulations and demonstrations using leaflets and audio-visual media. The number of postpartum mothers who participated in the training was 20 people.

The results of training activities for postpartum women assistants in the village of Tegalagung showed that the results of knowledge analysis showed that overall there was an increase in participants' knowledge after attending the training, meaning that there was an influence on increasing the knowledge of postpartum women assistants after participating in oxytocin massage training. So it was concluded that there was an increase in knowledge between before and after training about oxytocin massage. Recommended that health workers need to consistently and continuously provide training to postpartum mother companions (husband, family or cadres) in order to assist the process of behavioral change in postpartum mothers to exclusively breastfeed and provide care during the postpartum period.

Keywords: Training, Oxytocin Massage, Postpartum Mother's Companion**1. PENDAHULUAN**

Air susu ibu (ASI) merupakan makanan alami yang paling ideal dan terbaik untuk bayi, berkomporsi seimbang, dan secara alami disesuaikan dengan masa pertumbuhan bayi. Bayi baru lahir tidak membutuhkan asupan lain selain ASI dari ibunya. Namun kenyataannya, pemberian ASI eksklusif tidak semudah yang dibayangkan. Berbagai kendala dapat muncul dalam upaya memberikan ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan bayi (Dagli & elik, 2021). Bagi ibu

yang menyusui bayinya, kelancaran ASI sangat penting untuk memenuhi kebutuhan bayi. Pemberian ASI eksklusif tanpa pendamping ASI dianjurkan sampai bayi berusia enam bulan. Pemberian ASI atau menyusui bayi dilakukan di berbagai lapisan masyarakat di seluruh dunia, karena banyaknya manfaat yang didapat dari pemberian ASI eksklusif dan praktik pemberian ASI selama 2 tahun (Nuampa & Payakkarang, 2021).

Target pencapaian ASI sulit dicapai karena salah satunya ASI tidak keluar. Permasalahannya adalah proses pengeluaran ASI yang tidak lancar yang menjadi salah satu penyebab seseorang tidak dapat menyusui bayinya sehingga proses menyusui terganggu/terhambat karena memerlukan pendekatan kepada masyarakat untuk dapat merubah kebiasaan buruk tersebut. yfaiitu sebelum bayi berusia 6 bulan diberikan makanan pendamping ASI dan membantu ibu dalam proses menyusui. dengan memperkenalkan berbagai metode untuk memfasilitasi pemberian ASI (Utami et al., 2020).

Di Indonesia (Kemenkes, 2018) cakupan bayi yang mendapat ASI eksklusif pada tahun 2018 adalah 68,74 %. Pada tahun 2018, Jawa Timur mendapat 77,51%, dan khususnya di Kabupaten Tuban (data Dinas Kesehatan Kabupaten Tuban) pada tahun yang sama mendapat 73,85%, kemudian pada 2019 meningkat menjadi 79,6%. Namun, pada tahun 2020 terjadi penurunan menjadi 76,93 % bayi yang mendapat ASI eksklusif. Berdasarkan data di atas menunjukkan bahwa keberhasilan pemberian ASI eksklusif masih belum mendapatkan hasil yang optimal.

Pelatihan *oxytocin massage* pada pendamping ibu nifas (Suami, keluarga atau Kader) dilaksanakan dengan menggunakan teknik pelatihan metode pembelajaran orang dewasa, memanfaatkan ruangan yang ada, posyandu. Untuk memecahkan masalah cakupan ASI eksklusif, sehingga dilaksanakannya kegiatan pengabdian masyarakat yaitu pelatihan *oxytocin massage* bagi pendamping ibu nifas.

2. KAJIAN LITERATUR

2.1 Konsep Pijat Oksitosin

Pijat oksitosin adalah suatu tindakan pemijatan tulang belakang mulai dari nervus ke 5 - 6 sampai scapula yang akan mempercepat kerja saraf parasimpatis untuk menyampaikan perintah ke otak bagian belakang sehingga oksitosin keluar. Pijat oksitosin ini dilakukan untuk merangsang refleks oksitosin atau *let down reflex*. Selain untuk merangsang *let down reflex* manfaat pijat oksitosin adalah memberikan kenyamanan pada ibu, mengurangi bengkak, mengurangi sumbatan ASI, Merangsang pelepasan hormon oksitosin, mempertahankan produksi ASI. Manfaat pijat oksitosin bagi ibu nifas dan ibu menyusui, diantaranya : a. Mempercepat penyembuhan luka bekas implantasi plasenta b. Mencegah terjadinya perdarahan post-partum c. Dapat mempercepat terjadinya proses involusi uterus d. Meningkatkan produksi ASI e. Meningkatkan rasa nyaman pada ibu menyusui f. Meningkatkan hubungan psikologis antar ibu dan keluarga Efek fisiologis dari pijat oksitosin ini adalah merangsang kontraksi otot polos uterus baik pada proses saat persalinan maupun setelah persalinan.

Pijat Oksitosin merupakan pemijatan tulang belakang pada costa ke 5-6 sampai ke scapula yang akan mempercepat kerja saraf parasimpatis merangsang hipofise posterior. Pijat oksitosin dilakukan untuk merangsang reflek oksitosin atau refleks let down. Pijat oksitosin ini dilakukan dengan cara memijat pada daerah punggung sepanjang kedua sisi tulang belakang, sehingga diharapkan dengan dilakukannya pemijatan tulang belakang ini, ibu akan merasa rileks dan kelelahan setelah melahirkan akan segera hilang. Jika ibu rileks dan tidak kelelahan dapat membantu pengeluaran hormon oksitosin. Pijatan atau

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. Pijat oksitosin efektif dilakukan pada hari pertama dan kedua *post-partum*, karena pada kedua hari tersebut ASI belum diproduksi cukup banyak. Pijat oksitosin bisa dilakukan kapanpun ibu mau dengan durasi \pm 15 menit, lebih disarankan dilakukan sebelum menyusui atau memerah ASI. Sehingga untuk mendapatkan jumlah ASI yang optimal dan baik, sebaiknya pijat oksitosin dilakukan setiap hari dengan durasi \pm 15 menit.

Hormon-hormon yang bekerja

A. Refleks Prolaktin

- a) Refleks ini secara hormonal untuk memproduksi ASI.
- b) Waktu bayi menghisap payudara ibu, terjadi rangsangan neurohormonal pada puting susu dan aerolaibu.
- c) Rangsangan ini diteruskan ke hipofise melalui nervus vagus, terus ke lobus anterior.
- d) Dari lobus ini akan mengeluarkan hormon prolaktin, masuk ke peredaran darah sampai pada kelenjar-kelenjar pembuat ASI.
- e) Kelenjar ini akan terangsang untuk menghasilkan ASI.

B. Reflek saliran (*Let Down Refleks*)

Bersamaan dengan pembentukan prolaktin oleh hipofise anterior, rangsangan yang berasal dari isapan bayi dilanjutkan ke hipofise posterior yang kemudian dikeluarkan oksitosin. Melalui aliran darah, hormon ini menuju uterus sehingga menimbulkan kontraksi. Kontraksi dari sel akan memeras air susu yang telah terbuat keluar dari alveoli

dan masuk ke sistem duktus dan selanjutnya mengalir melalui masuk ke mulut bayi.

2.2 Manfaat Pijat Oksitosin

Pijat oksitosin memberikan banyak manfaat dalam proses menyusui, karena kinerjanya yang merangsang kinerja hormon oksitosin seperti meningkatkan kenyamanan pada ibu setelah melahirkan, mengurangi stres pada ibu setelah melahirkan, mengurangi nyeri pada tulang belakang sehabis melahirkan, mengurangi sumbatan ASI, merangsang pelepasan hormon oksitosin dan memperlancar produksi ASI, dan mempercepat proses involusi uterus sehingga mengurangi pendarahan pasca melahirkan. 4. Langkah - langkah Pemberian Pijat Oksitosin Pijat oksitosin 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 (Depkes RI, 2018).

2.3. Langkah - langkah Pemberian Pijat Oksitosin.

Pijat oksitosin 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 (Depkes RI, 2018). Pijat oksitosin ini bisa dilakukan segera setelah ibu melahirkan bayinya dengan durasi \pm 15 menit, frekuensi pemberian pijatan 1 - 2 kali sehari. Pijatan ini tidak harus dilakukan langsung oleh petugas

kesehatan dengan menggunakan protokol kesehatan tetapi dapat juga dilakukan oleh suami atau anggota keluarga. Pemberian pijat oksitosin bisa kapan saja diberikan bahkan saat ASI ibu sudah lancar karena selain memperlancar ASI, pijatan bisa memberikan kenyamanan pada ibu.

Berikut merupakan langkah-langkah pijat oksitosin (Armini NW, Marhaeni GA, Sriasih GK, 2020) :

- a) Memberitahukan kepada ibu tentang tindakan yang akan dilakukan, tujuan maupun cara kejanya untuk menyiapkan kondisi psikologis ibu.
- b) Menyiapkan peralatan dan ibu dianjurkan membuka pakaian atas dan memasang handuk, agar dapat melakukan tindakan lebih efisien.
- c) Mengatur ibu dalam posisi duduk dengan kepala bersandarkan tangan yang dilipat ke depan dan meletakkan tangan yang dilipat di meja yang ada didepannya, dengan posisi tersebut diharapkan bagian tulang belakang menjadi lebih mudah dilakukan pemijatan .
- d) Melumuri kedua telapak tangan dengan minyak atau baby oil.
- e) Memijat sepanjang kedua sisi tulang belakang ibu dengan menggunakan dua kepalan tangan, dengan ibu jari menunjuk kedepan
- f) Menekan kuat-kuat kedua sisi tulang belakang membentuk gerakan-gerakan melingkar kecil-kecil dengan kedua ibu jarinya.
- g) Pada saat bersamaan, memijat kedua sisi tulang belakang kearah bawah dari leher kearah tulang belikat.
- h) Mengulangi pemijataan hingga 3 kali.
- i) Membersihkan punggung ibu dengan waslap air hangat dan dingin secara bergantian.

3. METODE

Tempat dan Waktu.

Pengabdian masyarakat bertempat di Desa Tegalagung pada tanggal 5 february sampai dengan 10 maret 2022. Pelatihan di ruang balai desa Tegalagung pertemuan tanggal 5-6 february 2022 dan selanjutnya dilakukan *follow up* pasca pelatihan sampai tanggal 10 maret 2022 dirumah ibu nifas.

Sasaran.

Sasaran kegiatan adalah 20 orang pendamping ibu nifas yang ada di Desa Tegalagung, terdiri dari suami, keluarga dan kader. Namun pada pelaksanaan kegiatan yang hadir hanyalah keluarga ibu nifas (10orang) dan kader(10orang). Sedangkan suami tidak hadir pada pelatihan awal dikarenakan sibuk bekerja.

Metode Pengabdian.

Metode pengabdian masyarakat berupa diskusi, simulasi dan demonstrasi. Fasilitator dalam pelatihan ini adalah Nurus Safa'ah, SST. M. Kes., Dyah Pitaloka S.Kep.Ns.M.Kep. dan Tiara Putri Ryandini S.Kep.Ns.M.Kep. Materi pelatihan meliputi ASI Eksklusif, Upaya-upaya meningkatkan produksi ASI secara metode farmakologi dan non farmakologi, cara menstimulasi Produksi ASI, serta Teknik *oxytocin massage*.

Indikator Keberhasilan.

Indikator keberhasilan pelatihan ini adalah peningkatan pengetahuan para pendamping ibu nifas mengenai praktik *massage oxytocin* dan mampu melakukan teknik *massage oxytocin* pada ibu nifas.

Metode Evaluasi.

Metode evaluasi pre dan post-test serta daftar tilik *massage oxytocin*.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. HASIL

Pelatihan awal dilaksanakan selama 2 hari pada tanggal 5-6 februari 2021 di balai desa Tegalagung mulai pukul 09.00 s.d 13.00 WIB dengan melibatkan peserta sebanyak 20 orang. Peserta kader berasal dari perwakilan kader posyandu dan keluarga ibu nifas (pendamping ibu nifas). Peserta pengabdian masyarakat ini berlatar pendidikan SMA. Sebagian besar peserta bekerja sebagai ibu rumah tangga, pedagang, dan guru. Materi dalam pelatihan ini meliputi ASI Eksklusif, Upaya-upaya meningkatkan produksi ASI secara metode farmakologi dan non farmakologi, cara menstimulasi Produksi ASI, serta Teknik *massage oxytocin*.

Pada kegiatan ini dilakukan pengukuran tingkat pengetahuan melalui kegiatan pre dan post-test. Dari hasil penilaian tingkat pengetahuan melalui pre dan post-test yang dilakukan diperoleh hasil sebagai berikut:

hasil observasi terhadap tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan menunjukkan bahwa secara keseluruhan terjadi peningkatan pengetahuan pada 20 orang peserta setelah mengikuti pelatihan, hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pelatihan *massage oxytocin* terhadap peningkatan pengetahuan para pendamping ibu nifas. Para pendamping ibu nifas memahami bahwa salah satu teknik menstimulasi produksi ASI yang dapat digunakan adalah *massage oxytocin*.

Maka rencana tidak lanjut kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah para pendamping ibu nifas akan memotivasi ibu nifas untuk memberikan ASI eksklusif secara paripurna tanpa khawatir akan ASI yang kurang. Para pendamping ibu nifas akan membantu ibu nifas yang mengalami kesulitan menyusui dengan melakukan

edukasi tentang ASI Eksklusif dan *massage oxytocin*.

B. PEMBAHASAN

Kegagalan dalam proses menyusui sering disebabkan karena timbulnya beberapa masalah, baik masalah pada ibu maupun pada bayi. *Massage oxytocin* merupakan salah satu intervensi secara non farmakologi menstimulasi produksi ASI, yang dapat dilakukan oleh para pendamping ibu nifas dalam membantu proses ibu untuk menyusui. Pijat oksitosin dilakukan di sepanjang tulang belakang (vertebra) dengan tujuan untuk merangsang hormon oksitosin setelah melahirkan (Wati, 2020).

Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi refleks oksitosin, yaitu pikiran, perasaan dan emosi ibu. Pelepasan oksitosin dapat dihambat atau ditingkatkan oleh perasaan ibu. Hormon oksitosin akan menyebabkan sel-sel otot yang mengelilingi saluran penghasil susu mengerut atau berkontraksi sehingga ASI terdorong keluar dari saluran penghasil susu dan mengalir siap untuk dihisap oleh bayi. Jika ibu memiliki pikiran, perasaan dan emosi yang kuat, kemungkinan besar akan menekan refleks oksitosin dalam menghambat dan mengurangi produksi ASI (Rihardini et al., 2021).

Berdasarkan hasil analisis pengetahuan menunjukkan bahwa secara keseluruhan terjadi peningkatan pengetahuan pada 20 orang peserta setelah mengikuti pelatihan, dengan rata-rata peningkatan. Para pendamping ibu nifas memahami bahwa salah satu teknik menstimulasi produksi ASI yang dapat digunakan adalah *massage oxytocin*.

Para pembimbing Buteki yang telah memperoleh pendidikan dan pelatihan dengan giat memberikan support dan membimbing para ibu menetek (Buteki) dalam proses menyusui selama kurang lebih 6 bulan.

Penelitian Sumiaty dan Anna (2013) menunjukkan bahwa Ibu yang *massage oxytocin* sejak hari pertama sampai hari ketiga memiliki peluang 8,45 kali memiliki produksi ASI lancar dibandingkan dengan ibu yang tidak *massage oxytocin*. Sehingga dapat disimpulkan bahwa *massage oxytocin* efektif dalam meningkatkan produksi air susu ibu post partum. Teknik *massage oxytocin* ini dapat dilakukan sedini mungkin pada ibu *post-partum* maka masalah menyusui yang terjadi pada hari pertama kelahiran seperti ASI tidak lancar atau ASI belum keluar dapat diatasi dengan cepat, sehingga ibu post partum tidak dengan mudah untuk memutuskan memberikan susu formula pada bayinya karena masalah tersebut.

Memberikan pelatihan kepada para pendamping ibu nifas merupakan bagian upaya dalam membantu ibu *post-partum* untuk perawatan kesehatan masa nifas.

C. KEBERHASILAN

Kegiatan pelatihan yang dihadiri oleh 20 pendamping ibu nifas (keluarga dan kader) adalah merupakan indikator dari keberhasilan dalam pelatihan *massage oxytocin* dari kegiatan pengabdian masyarakat yang kami laksanakan. Para peserta sangat aktif dalam proses kegiatan dengan melakukan semua tahapan *massage oxytocin* sesuai urutan metode pembelajaran dengan benar sehingga kegiatan berjalan sesuai rencana.

Hasil dari kegiatan ini salah satunya tercapainya peningkatan pengetahuan mengenai ASI Eksklusif dan kemampuan mempraktikkan *massage oxytocin* yang di nilai dengan hasil postest yang hampir keseluruhan peserta dapat menjawab dan mendemostrasikan metode *massage oxytocin* secara tepat.

Gambar Dokumentasi Kegiatan



5. KESIMPULAN

Kesimpulan pada pengabdian masyarakat ini yaitu terjadinya perubahan berupa peningkatan pengetahuan para pendamping ibu nifas sejumlah 20 orang mengenai ASI Eksklusif dan peningkatan keterampilan melakukan *massage oxytocin*. Secara keseluruhan para pendamping ibu nifas mengalami peningkatan pengetahuan setelah mengikuti pelatihan. Maka disarankan agar petugas kesehatan perlu konsisten dan continue memberikan pelatihan kepada para pendamping ibu nifas (suami, keluarga atau kader) agar dapat membantu proses perubahan perilaku pada ibu nifas untuk memberikan ASI secara Eksklusif dan melakukan perawatan selama masa nifas.

6. UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu dan mendukung kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu:

1. Rektor IIKNU Tuban
2. Dekan Fakultas Keperawatan Dan Kebidanan IIKNU Tuban.

3. Kaprodi Program Studi S1 Keperawatan IIKNU Tuban.
4. Kepala Desa Tegalagung
5. Bidan Desa Tegalagung.
6. Para pendamping ibu nifas (keluarga dan kader posyandu)
7. Mahasiswa yang terlibat dalam kegiatan pengmas.

7. REFERENSI

- Armini, N. W., Sriasih, N. G. K. dan Marhaeni, G. A. 2017. Asuhan Kebidanan Neonatus, Bayi, Balita & Anak Prasekolah. Yogyakarta: ANDI.
- Cox, S. 2006. Breastfeeding with confidence: Panduan untuk Belajar Menyusui dengan Percaya Diri. Jakarta. Gramedia
- Hanifah, I dan Hidayati, T. 2019. Pendidikan dan Pelatihan Kesehatan Metode Pijat Endorphine dan Oksitosin Pada Pendamping Buteki dalam Upaya Peningkatan Produksi ASI. Jurnal Paradharma, Vol. 2 (2), pp. 99-102.
- Notoatmodjo, S. 2010. Ilmu Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sumiaty dan Anna, V.P. 2013. Efektivitas Pijat Oksitosin terhadap Ibu Postpartum di RSUD Anutapura Palu. Poltekita: Jurnal Ilmu Kesehatan, Vol. II (15), pp. 679-749.
- Suradi, R., & Tobing. 2004. Bahan Bacaan Manajemen Laktasi. Jakarta. Perinasia.
- WHO & FAO. 2002. Global Strategy For Infant and Young Child Feeding. Geneva. WHO