

**PIJAT OKSITOSIN SEBAGAI UPAYA OPTIMALISASI DALAM PENINGKATAN
CAKUPAN ASI EKSKLUSIF DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PASAR SABTU**

***OXYTOCIN MASSAGE AS AN OPTIMIZATION EFFORT IN INCREASING
COVERAGE OF EXCLUSIVE BREAST MILK IN THE WORKING AREA OF PASAR
SABTU PUBLIC HEALTH CENTER***

Novalia Widiya Ningrum¹⁾, Putri Yuliantie²⁾, Dwi Rahmawati³⁾

¹⁾Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia, email : novalia.widiya@gmail.com

²⁾Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia, email : putriyuliantie15@gmail.com

³⁾Fakultas Kesehatan, Univeritas Sari Mulia, email: dwislamet21@gmail.com

ABSTRAK

Air Susu Ibu (ASI) merupakan nutrisi alamiah bagi bayi dengan kandungan gizi paling sesuai untuk pertumbuhan optimal. Berdasarkan hasil Riskesdas pemberian ASI eksklusif pada bayi selama 6 bulan hanya 40,6 %, jauh dari target nasional yang mencapai 80%. Kurangnya produksi ASI menjadi salah satu penyebab ibu memutuskan memberikan susu formula pada bayinya. Pengeluaran ASI dapat dipengaruhi oleh dua faktor yaitu produksi dan pengeluaran. Produksi ASI dipengaruhi oleh hormon prolaktin sedangkan pengeluaran dipengaruhi oleh hormon oksitosin. Pijat merupakan salah satu solusi untuk mengatasi ketidaklancaran produksi ASI. Pijat adalah pemijatan pada sepanjang tulang belakang (vertebrae) sampai tulang costae kelima-keenam dan merupakan usaha untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin setelah melahirkan. Maka untuk menanggulangi kegagalan dan *masalah* di dalam proses menyusui maka di anjurkan dengan pijat oksitosin, dimana pijat oksitosin merupakan salah satu solusi untuk mengatasi ketidaklancaran produksi ASI

Kata Kunci : Bayi, ASI, Pijat Oksitosin

ABSTRACT

Mother's Milk (ASI) Is Natural Nutrition For Babies With The Most Suitable Nutritional Content For Optimal Growth. Based On The Results Of Riskesdas, Exclusive Breastfeeding For Babies For 6 Months Is Only 40.6%, Far From The National Target Of 80%. Lack Of Milk Production Is One Of The Reasons Mothers Decide To Give Formula Milk To Their Babies. Breast Milk Expenditure Can Be Influenced By Two Factors, Namely Production And Expenditure. Milk Production Is Influenced By The Hormone Prolactin While Expenditure Is Influenced By The Hormone Oxytocin. Massage Is One Solution To Overcome The Uneven Production Of Breast Milk. Massage Is Massage Along The Spine (Vertebrae) To The Fifth-Sixth Costal Bones And Is An Attempt To Stimulate The Hormones Prolactin And Oxytocin After Childbirth. So To Overcome Failures And Problems In The Breastfeeding Process, It Is Recommended To Use Oxytocin Massage, Where

Oxytocin Massage Is One Of The Solutions To Overcome The Uneven Production Of Breast Milk.

Keywords : *Baby, ASI, Oxytocin Massage*

PENDAHULUAN

Bagi seorang ibu nifas, menyusui merupakan salah satu tugas perkembangan yang harus dilaluinya. Meskipun tidak semua ibu dapat melakukannya dengan baik dikarenakan berbagai kondisi, salah satunya karena ibu harus bekerja. Padahal ASI memiliki banyak manfaat diantaranya adalah mencegah diare dan pneumonia yang merupakan dua penyakit penyebab kematian terbesar pada anak di dunia (WHO, 2010).

Di Indonesia sendiri jumlah cakupan pemberian ASI Eksklusif menurut Kementerian Kesehatan (Kemenkes) mencatat, persentase pemberian ASI eksklusif bayi berusia 0-6 bulan sebesar 71,58% pada 2021. Angka ini menunjukkan perbaikan dari tahun sebelumnya yang sebesar 69,62%. Sementara cakupan ASI di Provinsi Kalimantan Selatan sebesar 50,16% dimana capaian presentasi ASI eksklusif tertinggi adalah kabupaten Tabalong (70,40%) dan terendah di Kabupaten Balangan (19,10%). Untuk kabupaten Hulu Sungai Utara cakupan ASI eksklusif berada ditengah-tengah dengan presentasi 36,05% (Kemenkes RI, 2021).

Salah satu penyebab rendahnya pemberian ASI di Indonesia adalah kurangnya pengetahuan ibu menyusui, keluarga, dan masyarakat akan pentingnya ASI. Masalah ini diperparah dengan gencarnya promosi susu formula dan kurangnya dukungan dari masyarakat, termasuk institusi yang memperkerjakan perempuan yang belum memberikan tempat dan kesempatan bagi ibu menyusui di tempat kerja (Depkes RI, 2011).

Selama masa nifas ibu dapat mengalami rasa tidak nyaman seperti muncul gejala-gejala seperti mual muntah, perut kembung, konstipasi, wasir dan kaki bengkak. Kondisi psikis yang terganggu sehingga ibu memerlukan adaptasi pada peran baru dan tanggung jawab menjadi ibu, dari kebiasaan ibu yang dapat tidur dengan nyenyak di malam hari, harus sering terbangun oleh tangisan bayi. Selain itu, menjalani aktivitas sebagai ibu dapat menambah parah apabila tidak adanya dukungan keluarga untuk membantu merawat bayi dan mengerjakan pekerjaan rumah tangga (Heryani, 2012). Pengeluaran ASI dapat dipengaruhi oleh dua faktor yaitu produksi dan pengeluaran. Produksi ASI dipengaruhi oleh hormon prolaktin sedangkan pengeluaran dipengaruhi oleh hormone oksitosin.

METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Metode pelaksanaan kegiatan yang dilakukan melalui pendekatan yaitu analisis kondisi wilayah sasaran, dilanjutkan identifikasi masalah, merencanakan intervensi dan melaksanakan implementasi dalam mengatasi masalah yang direncanakan dengan melaksanakan kegiatan berupa pemberian edukasi tentang manfaat pijat oksitosin serta cara melakukan pijat oksitosin. Membuat lembar balik sebagai bahan penyuluhan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai peningkatan pengetahuan ibu nifas tentang pijat oksitosin dilaksanakan selama 1 hari pada tanggal 01 Agustus 2022 di Kantor Kepala Desa Teluk Cati pada pukul 15.00 – 17.00 WITA yang diikuti oleh 5 orang ibu hamil trimester 3 dan 5 orang ibu nifas yang memiliki bayi .

Kegiatan ini diawali dengan menanyakan pengetahuan ibu mengenai mitos – mitos selama menyusui, penyebab produksi ASI rendah, upaya memperbanyak ASI. Mayoritas ibu dalam kegiatan ini telah mengetahui tentang ASI eksklusif yaitu hanya memberikan ASI saja selama 0-6 bulan tanpa memberikan tambahan cairan atau makanan apapun selain ASI.

Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, ibu nifas diajarkan bagaimana cara melakukan perawatan payudara untuk memperbanyak produksi ASI dengan pijat oksitosin. Peyampaian materi dilakukan dengan metode ceramah dan diskusi. Pijatan atau rangsangan 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. Pijatan di daerah tulang belakang ini juga akan merileksasi ketegangan dan menghilangkan stress dan dengan begitu *hormon oksitosin* keluar dan akan membantu pengeluaran air susu ibu, dibantu dengan isapan bayi pada puting susu pada saat segera setelah bayi lahir dengan keadaan bayi normal.

Informasi dan pendidikan kesehatan ini diberikan untuk meningkatkan pengetahuan ibu mengenai cara melakukan pijat oksitosin untuk memperbanyak ASI, sehingga ibu bisa memberikan ASI secara eksklusif. Selain itu juga untuk mengoptimalkan cakupan pemberian ASI eksklusif di wilayah kerja Puskesmas Pasar Sabtu. Saat dilakukan proses kegiatan, peserta penyuluhan terlihat antusias dalam mengikuti dan memperhatikan serta antusias untuk bertanya. Setelah diberikan pendidikan kesehatan oleh pemateri, terlihat adanya peningkatan pemahaman oleh ibu nifas. Selain mengenai perawatan payudara, ibu nifas juga mengerti dan dapat melakukan pijat oksitosin.

Kegiatan ini juga selaras dengan kegiatan pemerintah dalam hal meningkatkan pemberdayaan masyarakat dalam upaya mengurangi masalah kesehatan dan meningkatkan derajat kesehatan masyarakat khususnya pada populasi ibu dan balita.

KESIMPULAN

Cakupan ASI di Provinsi Kalimantan Selatan sebesar 50,16% dimana capaian presentasi ASI eksklusif tertinggi adalah kabupaten Tabalong (70,40%) dan terendah di Kabupaten Balangan (19,10%). Untuk kabupaten Hulu Sungai Utara cakupan ASI eksklusif berada ditengah-tengah dengan presentasi 36,05%. Salah satu penyebab rendahnya pemberian ASI di Indonesia adalah kurangnya pengetahuan ibu menyusui, keluarga, dan masyarakat akan pentingnya ASI.

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas Pasar Sabtu merupakan suatu bentuk pemberdayaan masyarakat dalam upaya meningkatkan cakupan ASI Eksklusif. Pendidikan kesehatan yang dilakukan dengan cara penyuluhan adalah salah satu cara untuk memberikan informasi kepada masyarakat

SARAN

Setelah mendapatkan Pendidikan Kesehatan ini, kader – kader posyandu dapat memberikan informasi Kesehatan dan keluarga dapat menerapkan dalam kehidupannya agar meningkatkan produksi ASI.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kepada para peserta yang telah berkenan mengikuti kegiatan dan terimakasih juga kepada Universitas Sari Mulia yang telah mendukung kegiatan ini sehingga kegiatan ini dapat dilaksanakan dengan lancar.

REFERENSI

- [1] Amin, M, & Jaya, H.,(2011). *Efektivitas Massase Rolling (Punggung) terhadap Produksi ASI pada Ibu Post Operasi Sectio Secarea di Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang*. Diakses Rabu 15 Februari 2017
- [2] Heryani, Reni. 2012. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Ibu Nifas dan Menyusui*. Jakarta: Trans Info Media
- [3] Kemenkes RI. 2021. *Profil Kesehatan Indonesia 2020*.
- [4] Lestari, et al. 2016. *pengaruh pijat oksitosin terhadap kelancaran produksi kolostrum pada ibu postpartum di puskesmas rasa bou kecamatan dompu*. Prima.
- [5] WHO. 2010. *The World. Health. Report. 2010*. <http://.who.int>. Diakses jum'at, 18 januari 2012, pukul 10.05 wib