

Edukasi Dan Pelatihan Pijat Oksitosin Dan Oketani Dalam Peningkatan Asi Eksklusif Di Desa Belangian

Education And Training On Oxytocin And Oketani Massage In Increasing Exclusive Breast Milk In Belangian Village

Kristina Yuniarti^{1*}, Hj. Ruslinawati,²⁾ Yenny Okvitasari³⁾, Rida Millati⁴⁾, Syifa Salsabila⁵⁾, Rufaida⁶⁾, Rina Aisyah Septia⁷⁾

^{1,2,3,4,5,6,7)}, Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Banjarmasin
nerskrisyun18@gmail.com

ABSTRAK

Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan pertama yang diberikan kepada bayi yang baru lahir dari usia 0 usia 6 bulan, atau sering disebut dengan istilah ASI eksklusif yang memiliki banyak manfaat yang sangat besar (WHO, 2021). Menurut laporan Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) 2017, Cakupan pemberian ASI secara eksklusif di Indonesia menunjukkan peningkatan dari tahun 2019 mencakup 66,69%, tahun 2020 mencakup 69,62 dan pada tahun 2021 mencakup 71,58%, sedangkan di Provinsi Kalimantan Selatan cakupan pemberian ASI eksklusif pada 3 tahun terakhir adalah 65,97% (tahun 2019), 63,55% (tahun 2020) dan 60,27% (tahun 2021). Riset Kesehatan dasar 2021, menyebutkan hanya 52,5 % atau setengah dari 2,7 juta bayi yang mendapat ASI eksklusif selama 6 bulan di Indonesia. Angka ASI eksklusif ini menurun 12 % dari capaian di 2019, artinya semakin banyak bayi yang tidak mengkonsumsi ASI selama 6 bulan pertama setelah kelahirannya. Angka inisiasi menyusui dini (IMD) juga turun dari 58, 2 % pada tahun 2019 menjadi 48,6 % pada tahun 2021, berdasarkan WHO. Tujuan kegiatan yaitu memberikan edukasi dan pelatihan pijat oksitosin dan oketani dalam peningkatan ASI eksklusif di desa belangian , metode yang digunakan dengan ceramah dan tanya jawab dan praktik secara langsung. Pengabdian kepada masyarakat akan dilaksanakan secara langsung kepada kepada kader Kesehatan yang bertugas di desa belangian serta perwakilan dari ibu ibu menyusui yang ada di wilayah desa belangian dengan alur pemberian kuesioner sebelum pemberian materi, peragaan, diskusi dan tanya jawab, serta pembagian kuesioner setelah pemberian materi dengan tujuan mengetahui adanya perbedaan pengetahuan, perubahan sikap dan keterampilan sebelum pemberian materi dan setelah pemberian materi. Evaluasi kegiatan dilakukan dengan melihat perbandingan hasil kuesioner pre dan posttest dengan jumlah 15 pertanyaan

Kata kunci/ Keywords: Edukasi, Pelatihan, Oksitosin, Oketani

ABSTRACT

Breast milk is the first food given to newborn babies from the age of 0 to 6 months, or often referred to as exclusive breastfeeding which has many enormous benefits (WHO, 2021). According to the 2017 Indonesian Demographic and Health Survey (IDHS) report, exclusive breastfeeding coverage in Indonesia showed an increase from 2019 covering 66.69%, in 2020 covering 69.62 and in 2021 covering 71.58%, while in South Kalimantan Province the coverage of exclusive breastfeeding in the last 3 years was 65.97% (2019),

63.55% (2020) and 60.27% (2021). The Basic Health Research 2021, states that only 52.5% or half of the 2.7 million babies who received exclusive breastfeeding for 6 months in Indonesia. This exclusive breastfeeding rate decreased by 12% from the achievement in 2019, meaning that more babies do not consume breast milk for the first 6 months after their birth. The rate of early breastfeeding initiation (IMD) also dropped from 58.2% in 2019 to 48.6% in 2021, according to WHO. The purpose of the activity is to provide education and training on oxytocin and oxytetani massage in increasing exclusive breastfeeding in Belangian village, the method used is lecture and question and answer and direct practice. Community service will be carried out directly to the Health cadres on duty in Belangian village and representatives of breastfeeding mothers in the Belangian village area with the flow of giving questionnaires before giving material, demonstrations, discussions and questions and answers, and distributing questionnaires after giving material with the aim of knowing the differences in knowledge, changes in attitudes and skills before giving material and after giving material. Evaluation of the activity was carried out by looking at the comparison of the results of the pre and posttest questionnaires with a total of 15 questions.

Keyword: Education, Training, Oxytocin, Oketani

PENDAHULUAN

Pemberian ASI sejak dini dan secara eksklusif amat penting bagi kelangsungan hidup seorang anak, dan untuk melindungi mereka dari berbagai penyakit yang rentan mereka alami serta yang dapat berakibat fatal, seperti diare dan pneumonia. Semakin banyak bukti menunjukkan bahwa anak-anak yang menerima ASI memiliki hasil tes kecerdasan yang lebih tinggi. Selain itu, mereka memiliki kemungkinan lebih rendah mengalami obesitas atau berat badan berlebih, begitu pula dengan kerentanan mereka mengalami diabetes kelak. Secara global, peningkatan pemberian ASI dapat menyelamatkan lebih dari 820.000 anak setiap tahunnya serta mencegah penambahan kasus kanker payudara pada perempuan hingga 20.000 kasus per tahun

Pemberian ASI adalah salah satu cara paling efektif untuk melindungi kesehatan anak dan ibu, sekaligus memberikan anak awal terbaik dalam kehidupannya,” kata Pelaksana Tugas Perwakilan UNICEF Robert Gass. “Di tengah pandemi global, para pemangku kepentingan harus mempertahankan perlindungan, promosi, dan dukungan untuk menyusui. ASI telah terbukti sebagai strategi yang mampu menyelamatkan nyawa dan merupakan fondasi bagi masyarakat sehat, cerdas, dan produktif.”

Masih kurangnya pemahaman, mispersepsi dan misinformasi yang diterima oleh ibu dapat menjadi penyebab rendahnya cakupan ASI eksklusif. Selain itu, ibu yang kurang memahami tentang perawatan payudara merupakan faktor penghambat dalam keberhasilan ASI eksklusif. Salah satu perawatan payudara yang dapat meningkatkan produksi ASI adalah dengan melakukan pijat laktasi, jenis pijat laktasi diantaranya pijat oksitosin, pijat arugaan, pijat marmet dan pijat oketani. Adapun upaya lain

untuk merangsang hormon prolaktin dan hormon oksitosin dapat dilakukan dengan upaya pijat oksitosin. Pijat oksitosin merupakan salah satu cara untuk meningkatkan produksi ASI. Maka dari itu Perawatan payudara atau Breast care merupakan solusi bertujuan untuk melancarkan sirkulasi darah, dan mencegah terjadinya penyumbatan saluran susu sehingga mampu melancarkan pengeluaran ASI. Pijat oksitosin adalah pijat disepanjang tulang belakang (vertebre) sampai tulang costae kelima atau keenam yang akan mempercepat kerja saraf parasimpatis untuk mengirimkan perintah ke bagian belakang otak untuk menghasilkan oksitosin [11].

Fungsi dari pijat oksitosin yaitu untuk meningkatkan hormon oksitosin dan ibu menjadi rileks setelah dilakukan pemijatan. Pijat oksitosin dapat memperlancar pengeluaran ASI dan meningkatkan produksi ASI dengan cara mengurangi tersumbatnya saluran produksi ASI [2]. Pijat oksitosin yang diberikan terhadap ibu yang memiliki masalah produksi ASI dapat melancarkan produksi ASI, dikarenakan pijat ini memberikan kenyamanan pada ibu. Kenyamanan yang dirasakan oleh ibu akan dapat dirasakan oleh bayi, sehingga bayi pun merasa nyaman dan dapat menyusui dengan lebih baik [6]. Pemberian pijat oksitosin memiliki manfaat seperti menenangkan, mengurangi stress, membangkitkan rasa percaya diri, membantu ibu postpartum agar mempunyai pikiran serta perasaan yang baik tentang bayinya dan sebagainya [1]. Penerapan pijat oksitosin dilakukan pada ibu post partum dengan memijat sepanjang tulang belakang sampai ke-6 dengan cara memutar menggunakan kedua ibu jari selama 3 menit secara rutin. Pijat ini merangsang hormon oksitosin sehingga membuat payudara memproduksi ASI [3]. Pijat oksitosin terbukti bisa meningkatkan rasa rileks, tidur lebih nyaman dan berkualitas, mengurangi rasa sakit, mengurangi adanya stress dan membantu meningkatkan hormon oksitosin dan hormon prolaktin sehingga memperlancar produksi ASI [3].

Pada tahun 1991, Bidan dari Jepang yang bernama Sotomi Oketani menciptakan teknik pemijatan untuk mengatasi masalah menyusui yang disebut dengan pijat oketani, jenis pijat ini telah diterapkan sebagai program pendukung ASI eksklusif di Bangladesh serta telah terbukti berhasil pelaksanaannya. Pijat oketani salah satu metode *breast care* yang tidak menimbulkan rasa nyeri. Manfaat pijat oketani antara lain menimbulkan rasa nyaman, meningkatkan produksi ASI, payudara menjadi lebih elastis, saluran produksi ASI lancar dan kemampuan untuk mencegah serta mengobati ibu yang mengalami pembengkakan payudara, puting tenggelam, puting lecet, puting terbenam atau puting datar [4]. Pijat oketani merangsang hormon prolaktin dan oksitosin. Hormon prolaktin bertanggung jawab untuk produksi ASI, sedangkan hormon oksitosin untuk mensekresikan ASI. Hormon oksitosin adalah hormon yang dihasilkan oleh kelenjar hipofisis *posterior*. Hormon ini bertanggung jawab untuk mengalirkan ASI yang telah di produksi prolaktin ke saluran laktiferus dan sampai ke mulut bayi melalui isapannya. Pijat oketani akan membuat kelenjar *mammae* menjadi mature dan lebih luas, sehingga kelenjar-kelenjar air susu menjadi semakin banyak dan ASI yang diproduksi meningkat. Payudara akan menjadi lunak, lentur dan areola serta puting susu menjadi lebih elastis saat dilakukan pijat oketani. Seluruh payudara menjadi lebih

lentur dan membuat ASI berkualitas lebih baik karena kandungan solids, konsentrasi lemak dan *gross energy* meningkat [4].

Oketani massage adalah salah satu teknik pijat yang unik dan berbeda dari teknik konvensional. Selain itu, teknik ini tidak menimbulkan rasa sakit atau ketidaknyamanan, mencegah cedera pada puting dan mastitis, memperbaiki kelainan payudara, meningkatkan laktasi, dan memberikan perasaan nyaman [5].

METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Jenis Kegiatan

Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan kelompok sasaran melalui kegiatan edukasi dan pelatihan pijat oksitosin dan oketani dalam peningkatan ASI eksklusif di desa belangian sebanyak 29 orang.

Tahapan kegiatan

Tahap Persiapan

Tahap persiapan dilakukan setelah mendapatkan ijin pelaksanaan dari kepala desa belangian.

Rangkaian kegiatan yang dilakukan meliputi:

Persiapan survei tempat pelaksanaan kegiatan, dan pembuatan proposal kegiatan serta menyelesaikan administrasi permohonan ijin dari Universitas Muhammadiyah Banjarmasin ke tempat pelaksanaan.

Tahap Pelaksanaan

Penyelenggaraan kegiatan dilaksanakan dengan terlebih dahulu membuat kepanitian dari tim dosen-dosen di departemen keperawatan maternitas Prodi S.1 Keperawatan Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Banjarmasin.

Adapun alat yang diperlukan dalam kegiatan pengabdian ini adalah berupa:

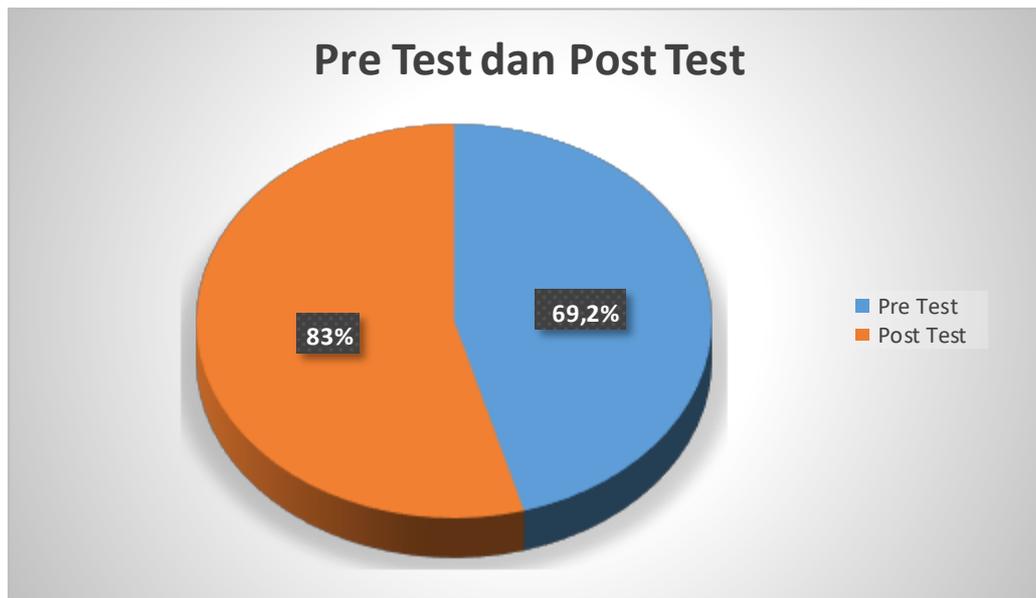
- 1.) Leaf let
- 2.) LCD, laptop
- 3.) Lembar pre tes dan post tes
- 4.) Phantom
- 5.) Alat alat seperti: kursi, meja, baby oil, handuk, handscoond,buku catatan

Tahap Evaluasi

Pada tahap evaluasi setelah kegiatan dilakukan oleh panitia atau Tim untuk mengetahui sejauh mana hasil kegiatan yang telah dicapai secara umum yang meliputi ketercapaian tujuan, keberhasilan target jumlah peserta pengabdian proses penyuluhan, serta kemampuan peserta dalam memahami materi dan lain sebagainya. Ketercapaian hasil pendidikan kesehatan dilakukan dengan pengukuran

prior knowledge (pengetahuan) peserta tentang edukasi dan pelatihan pijat oksitosin dan oketani dalam peningkatan ASI melalui *pre test*. Kemudian setelah pendidikan kesehatan dan tanya jawab dilakukan kembali pengukuran pengetahuan dengan *post test*. Hasil *pre test* dan *post test* inilah yang akan dibandingkan sebagai penilaian.

HASIL DAN PEMBAHASAN



Berdasarkan tabel diatas didapatkan sebagian kader mengalami perubahan pengetahuan tentang pelatihan pijat oksitosin dan oketani dalam peningkatan ASI. Nilai rata-rata pretest sebesar 69,2% sedangkan nilai rata-rata post test sebesar 83%.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan untuk meningkatkan pemahaman tentang pelatihan pijat oksitosin dan oketani dalam peningkatan ASI Pada saat pemberian materi peserta terlihat tampak antusias dan memiliki keingintahuan yang cukup besar, hal tersebut terlihat dari banyaknya pertanyaan langsung yang disampaikan peserta saat pemateri menyampaikan tenta pelatihan pijat oksitosin dan oketani dalam peningkatan ASI.

Pendidikan kesehatan berpengaruh terhadap perilaku kesehatan sebagai hasil jangka menengah yang akan berpengaruh pada meningkatnya indikator kesehatan pada individu sebagai keluaran (outcome). Pendidikan kesehatan adalah suatu usaha untuk menyediakan kondisi psikologis dan sasaran agar mereka berperilaku sesuai dengan tuntutan nilai-nilai kesehatan [7]. Pendidikan kesehatan dalam arti pendidikan. secara umum adalah segala upaya yang direncanakan untuk mempengaruhi orang lain, baik individu, kelompok, atau masyarakat, sehingga mereka melakukan apa yang diharapkan oleh pelaku pendidikan atau promosi kesehatan. Dan batasan ini tersirat unsur-unsur *input* (sasaran dan pendidik dari pendidikan), proses (upaya yang direncanakan untuk mempengaruhi orang lain) dan *output* (melakukan apa yang diharapkan). Hasil yang diharapkan dari

suatu promosi atau pendidikan kesehatan adalah perilaku kesehatan, atau perilaku untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan yang kondusif oleh sasaran dari promosi kesehatan [8].

Peningkatan pengetahuan ini karena adanya pemberian informasi, dimana didalamnya terdapat proses belajar. Proses belajar menurut [10] dapat diartikan sebagai proses untuk menambah pengetahuan, pemahaman, dan keterampilan yang dapat diperoleh melalui pengalaman atau melakukan studi (proses belajar mengajar). Dengan belajar, individu diharapkan mampu menggali apa yang terpendam dalam dirinya dengan mendorongnya untuk berpikir dan mengembangkan kepribadiannya dengan membebaskan diri dari ketidaktahuannya. Hal ini sejalan dengan tujuan dari dilakukannya pendidikan kesehatan yang dikemukakan oleh yakni peningkatan pengetahuan masyarakat di bidang kesehatan.

Pemateri menjelaskan dilengkapi dengan media visual berupa power point yang menarik dan juga memberika leaflet yang bisa di baca ulang kembali.

Hasil pertemuan mencakup beberapa komponen, yaitu : keberhasilan target jumlah peserta (presensi terlampir), ketertarikan terhadap tujuan edukasi, ketercapaian target materi yang direncanakan, dan kemampuan peserta dalam penguasaan materi. Secara keseluruhan kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat dikatakan berhasil, selain diukur dari empat komponen di atas, juga dilihat dari kepuasan peserta mengikuti kegiatan, manfaat yang diperoleh peserta adalah berupa pemahaman akan pengetahuan pijat oksitosin dan oketani juga bisa mempraktikkan secara langsung sesuai dengan SOP yang telah diajarkan. Beberapa penyebab kegagalan menyusui juga telah diidentifikasi dari beberapa penelitian diantaranya adalah kurangnya dukungan sosial, kontak yang kurang intensif antara ibu dan bayi, pengaruh sosial yang permisif terhadap pemberian susu formula atau penghentian menyusui, praktik komersil dari pabrik susu formula, pengenalan dini makanan pengganti ASI, pengetahuan yang kurang tentang menyusui pada ibu dan petugas kesehatan, kecemasan dan stres ibu, kurang percaya diri pada ibu untuk menyusui, berat badan bayi yang kurang, ibu malnutrisi, multi atau primipara, kontrasepsi hormonal dan temperamen bayi [12]. Selanjutnya, dapat dilakukan edukasi mengenai faktor-faktor lain yang dapat mengganggu kelancaran pemberian ASI.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berjalan dengan baik, peserta menunjukkan antusias yang baik. Setelah dilaksanakan pengabdian masyarakat peserta mampu memahami terkait pelatihan pijat oksitosin dan oketani dalam peningkatan ASI ditunjukkan dengan kemampuan menjawab pertanyaan /quesioner yang telah di bagikan, setelah dilakukan evaluasi. Nilai rata-rata pretest sebesar 69,2% sedangkan nilai rata-rata post test sebesar 83%. Harapannya setelah dilakukan pengabdian

masyarakat mengenai edukasi dan pelatihan pijat oksitosin dan oketani dalam peningkatan ASI peserta dapat memahami dan mempraktikkan pijat oksitosin dan pijat oketani.

SARAN

Upaya peningkatan pengetahuan masyarakat khususnya kader kesehatan dan ibu menyusui di desa belangian dapat selalu dilakukan dengan waktu yang sudah terjadwal sehingga peserta dapat mengetahui informasi terupdate dan selalu mengingatkan bahwa segala sangat penting upaya pencegahan kesehatan reproduksi. Tim pengabdian berharap program yang telah dilaksanakan ini dapat bermanfaat dan berkesinambungan meskipun kegiatan ini telah berakhir.

REFERENSI

- [1] Apreliasari, H., & Risnawati, R. (2020). Pengaruh pijat oksitosin terhadap peningkatan produksi ASI. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Ar-Rum Salatiga*, 5(1), 48-52
- [2] Latifah J, Wahid A. Perbandingan breast care dan Pijat Oksitosin terhadap produksi ASI pada Ibu postpartum. *Dunia Keperawatan*. 2015;3(1)
- [3] Lestari, P., Fatimah, F., & Ayuningrum, L. D. (2021). The effect of oxytocin massage during postpartum on baby weight. *JNKI (Jurnal Ners Dan Kebidanan Indonesia) (Indonesian Journal of Nursing and Midwifery)*, 9(2), 147
- [4] Machmudah. (2017). Sukses menyusui dengan pijat oketani. Prosiding Seminar Nasional Publikasi Hasil-Hasil Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat.
- [5] Mangesi, L., & Zakarija Grkovic, I. (2016). Treatments for breast engorgement during lactation. *Cochrane Database of Systematic Reviews*.
- [6] Magdalena, M., Auliya, D., Usraleli, U., Melly, M., & Idayanti, I. (2020). Pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi asi ibu menyusui di wilayah kerja puskesmas sidomulyo rawat jalan pekanbaru. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*.
- [7] Notoatmodjo, 2010. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta : Rineka Cipta.
- [8] Notoatmodjo, 2012. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta : Rineka Cipta
- [9] O'Brien, J.A. dan J.M. Marakas. 2011. *Management Information Systems*. Edisi 10. McGraw-Hill. New York-USA.
- [10] Pakpahan, M., Siregar, D., Susilawaty, A., Tasnim, T., Ramdany, R., Manurung, E. I., Sianturi, E., Tompunu, M. R. G., Sitanggang, Y. F., & Maisyarah, M. (2021). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Yayasan Kita Menulis.
- [11] Purnamasari Devi Kurniati, Hindiarti Ingga Yudita. Metode Pijat Oksitosin, salah satu upaya meningkatkan produksi ASI. *Jurnal Kesehatan Perintis (Perintis's Health Journal)*. 2020;7.
- [12] Machmudah, N. K. (2014). Produksi ASI Ibu Post Secsio Sesarea Dengan Pijat Oketani dan Oksitosin . 248 *Jurnal Ners Vol. 1 April 2014*, 104-110.
- [12] Randayani Lubis D, Anggraeni L. Pijat Oksitosin terhadap kuantitas produksi Asi pada ibu menyusui yang memiliki bayi berusia 0-6 Bulan. *Jurnal Kebidanan Malahayati* 2021;7(3) :576-583.