

Peningkatan Pengetahuan Ibu Postpartum Dan Keluarga Tentang Pijat Oksitosin Untuk Meningkatkan Produksi ASI

INCREASING KNOWLEDGE OF POSTPARTUM MOTHERS AND FAMILIES ABOUT OXYTOCIN MASSAGE TO INCREASE MILK PRODUCTION

Ermianti Ermianti¹⁾, Mira Trisyani Koeryaman²⁾

^{1,2)}Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran, *email: ermiati@unpad.ac.id

ABSTRAK

Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan paling sempurna bagi bayi terutama di bulan pertama kehidupan. Akan tetapi, kelancaran pemberian ASI seringkali terhambat, terutama pada hari-hari pertama setelah melahirkan. Hal ini disebabkan pengaruh hormon oksitosin yang masih kurang dan juga dipengaruhi kurangnya rangsangan isapan bayi. Salah satu upaya meningkatkan produksi ASI dengan melakukan pijat oksitosin. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu postpartum dan keluarga tentang pijat oksitosin untuk meningkatkan produksi ASI. Edukasi kesehatan diberikan kepada 15 ibu postpartum yang didampingi suami/keluarganya di Ruang Jade RSUD dr. Slamet Garut dengan materi definisi, manfaat, lokasi pemijatan, metode pijat oksitosin dan praktik pijat oksitosin yang dilakukan keluarga kepada ibu postpartum. Terjadinya peningkatan pengetahuan tentang pijat oksitosin dari nilai rata - rata *pre-test* 73 menjadi rata - rata *post-test* 90, dan seluruh peserta (100%) dapat melakukan pijat oksitosin dengan benar.

Kata kunci: *Pijat Oksitosin, ASI, Ibu Postpartum, Menyusui*

ABSTRACT

Breast milk (ASI) is the most perfect food for babies, especially in the first month of life. However, smooth breastfeeding is often hampered, especially in the first days after giving birth. This is due to the influence of the hormone oxytocin which is still lacking and is also influenced by the lack of stimulation from the baby's sucking. One effort to increase breast milk production is by doing oxytocin massage. This community service aims to increase the knowledge of postpartum mothers and families about oxytocin massage to increase breast milk production. Health education was given to 15 postpartum mothers who were accompanied by their husbands/their families in the Jade Room at RSUD dr. Slamet Garut with material on definitions, benefits, massage locations, oxytocin massage methods and oxytocin massage practices carried out by families for postpartum mothers. There was an increase in knowledge about oxytocin massage from an average pre-test score of 73 to a post-test average of 90, and all participants (100%) were able to perform oxytocin massage correctly.

Kata kunci: *Oxytocin Massage, Breast Milk, Postpartum Mothers, Breastfeeding*

PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan paling sempurna bagi bayi terutama di bulan pertama kehidupannya (Bakara and Susanti, 2019). World Health Organization (WHO) telah merekomendasikan pentingnya pemberian ASI eksklusif pada bayi usia 0-6 bulan. Hal ini didukung berdasarkan laporan dari negara berpenghasilan rendah dan menengah, hanya 37% anak-anak di bawah usia 6 bulan disusui secara eksklusif termasuk di Indonesia [1]. Secara fisiologis ASI sangat berpengaruh dalam pemenuhan nutrisi dan kekebalan tubuh bagi bayi, dan sebagai pilar utama dalam tumbuh kembang bayi di tingkat kognitif, perilaku dan motorik [2]. Manfaat menyusui bagi ibu dapat meningkatkan kadar oksitosin yang dapat membantu dalam proses involusi uterus selama masa nifas [3].

Masalah dalam pemberian ASI diantaranya ASI tidak keluar atau sedikitnya produksi ASI. Hal ini disebabkan pengaruh hormon oksitosin yang kurang bekerja sebab kurangnya rangsangan isapan bayi yang mengaktifkan kerja hormon oksitosin. [4]. Salah satu tindakan yang perlu dilakukan untuk memaksimalkan kualitas dan kuantitas ASI, yaitu pijat oksitosin. Teknik pijat oksitosin adalah tindakan pijat pada bagian tulang belakang (vertebra) mulai dari servikalis ketujuh hingga ke kosta 5-6 yang akan mempercepat kerja saraf parasimpatis untuk mengirimkan perintah ke bagian belakang otak untuk menghasilkan oksitosin [5].

Pemberian terapi pijat oksitosin pada ibu dapat membantu untuk meningkatkan produksi ASI selama masa nifas khususnya untuk mendukung pemberian ASI eksklusif pada bayi berusia 0-6 bulan pertama kelahiran. Hal ini didukung dengan penelitian yang membuktikan bahwa adanya pengaruh pijat oksitosin pada ibu nifas terhadap pengeluaran ASI. Dengan dilakukan pemijatan selain untuk merangsang refleks let down pijat oksitosin bermanfaat untuk memberikan kenyamanan pada ibu, mengurangi bengkak (engorgement), mengurangi sumbatan ASI, merangsang pelepasan hormon oksitosin, mempertahankan produksi ASI ketika ibu dan bayi sakit [6].

Pendidikan kesehatan mengenai pijat oksitosin diharapkan dapat memberi pengetahuan bagi ibu post partum mengenai pijat oksitosin. Materi yang disajikan yaitu mengenai definisi, manfaat dan metode pijat oksitosin. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mencari dan menyusun sebuah tinjauan literatur sehingga dapat dilakukan pendidikan kesehatan mengenai pijat oksitosin. Tujuan dilaksanakannya pendidikan kesehatan adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu postpartum dan keluarga yang dirawat di Ruang Jade RSUD dr. Slamet Garut mengenai pijat oksitosin.

METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Ruang Jade RSUD Slamet Garut pada 15 ibu postpartum yang didampingi suami/keluarga, dilaksanakan pada hari sabtu, 28 oktober 2023.

Solusi untuk mengatasi situasi terkait produksi ASI yang kurang/sedikit pada ibu postpartum dengan memberikan edukasi kesehatan berupa pijat oksitosin pada ibu postpartum. Kegiatan edukasi ini, meliputi:

- 1) Pemberian materi tentang definisi pijat oksitosin, manfaat oksitosin, lokasi pemijatan oksitosin, melalui media power point dan leaflet, dengan waktu 15 menit.
- 2) Materi cara melakukan pemijatan oksitosin, melalui media power point, leaflet dan video dengan waktu 20 menit.
- 3) Praktik keluarga melakukan pijat oksitosin pada ibu postpartum menggunakan media video, dengan waktu 15 menit.
- 4) Tanya jawab terkait materi dan cara pijat oksitosin, dengan waktu 15 menit.

Sebelum dan sesudah edukasi pijat oksitosin dilakukan, peserta melaksanakan pre dan post-test untuk menilai pengetahuan terkait, definisi, tujuan, mamfaat dan cara pijat oksitosin. Ibu postpartu dan keluarga dalam kegiatan edukasi ini berpartisipasi secara aktif, tampak antusias dan dan memperhatikan dengan seksama. Indikator keberhasilan dalam kegiatan ini peserta dapat mengetahui definisi, tujuan, manfaat, lokasi pemijatan dan cara melakukan pemijatan oksitosin.

HASIL DAN PEMBAHASAN

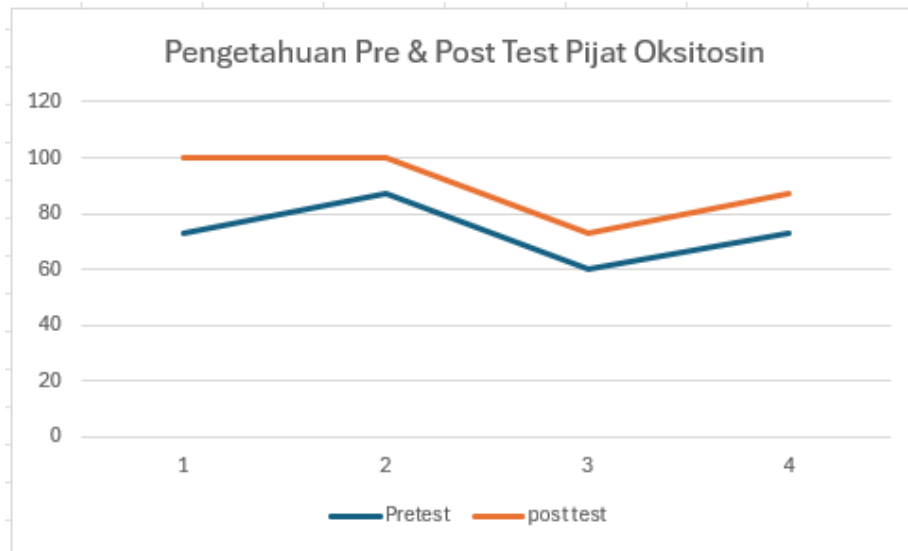
Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan memberikan edukasi tentang pijat oksitosin pada ibu postpartum, yang terdiri dari materi definisi, tujuan, manfaat, lokasi pijat oksitosin dan cara melakukan pijat oksitosin. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat diikuti 15 orang ibu postpartum yang di dampingi suami/keluarga. Peserta berpartisipasi secara aktif, tampak antusias dan memperhatikan dengan seksama. Hal ini terlihat dari peserta yang aktif bertanya dan menjawab pertanyaan yang diajukan dan antusias saat melakukan pijat oksitosin kepada ibu postpartum secara langsung. Kegiatan pendidikan kesehatan diawali dengan *pre-test*, kemudian dilakukan edukasi, setelah edukasi dilakukan *post test*. Hal ini dilakukan untuk mengetahui apakah pemberian edukasi ini dapat meningkatkan pengetahuan ibu postpartum tentang pijat oksitosin. Gambaran pengetahuan sebelum dan setelah dilakukan edukasi pijat oksitosin dapat dilihat pada table dan grafik di bawah ini:

Tabel 1. Gambaran Pengetahuan Pre Test Dan Post Test Tentang Pijat Oksitosin

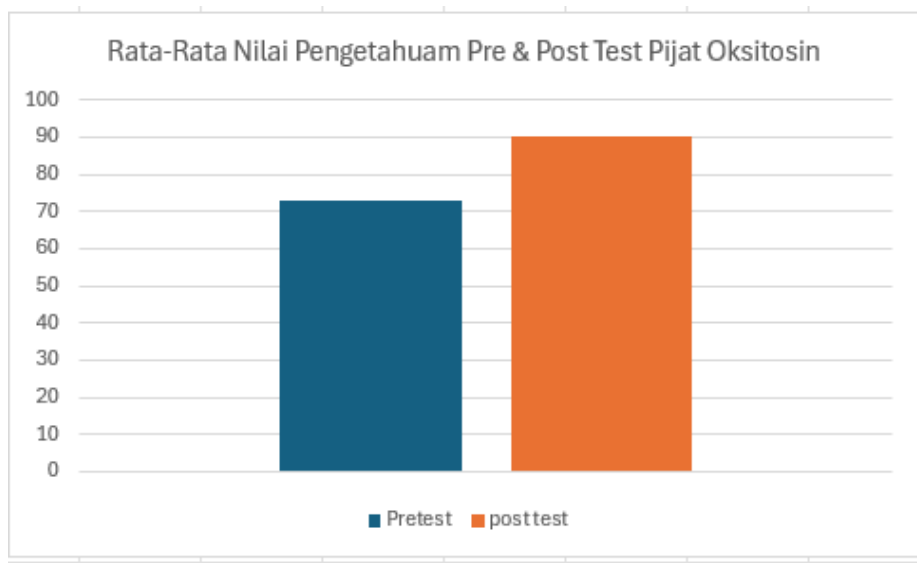
Pengetahuan	Pre Test	Post Test
Definisi	73	100
Tujuan	87	100
Manfaat	60	73
Lokasi Pijat Oksitosin	73	87

Rerata	73	90
--------	----	----

Grafik 1. Gambaran Pengetahuan Ibu Postpartum Tentang Pijat Oksitosin



Grafik 2. Rata-Rata Nilai Pengetahuan Pre Test Dan Post Test Tentang Pijat Oksitosin



Dalam hasil pre test dan post test didapatkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan peserta tentang pijat oksitosin setelah dilakukan edukasi tentang pijat oksitosin. Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah pemahaman, realitas, minat, rasa ingin tahu, pikiran dan nalar, akal sehat, dan minat manusia [7]. Ketika individu atau lingkungan tersebut kurang tertarik terhadap suatu topik atau informasi baru, maka pengetahuan dan pemahaman individu akan lebih rendah dibandingkan individu yang memiliki keingintahuan tinggi. Pada ibu post partum, tentunya memiliki keinginan untuk dapat memberikan ASI secara maksimal kepada bayinya. Akan tetapi hari pertama dan kedua paska melahirkan produksi ASI masih sedikit hal ini akan memengaruhi ibu post partum

dalam memberikan ASI. Pemberian edukasi tentang pijat oksitosin dan menjelaskan definisi, tujuan dan manfaat dari pijat oksitosin tersebut terutama manfaat dalam meningkatkan produksi ASI hal ini meningkatkan keingintahuan ibu post partum sehingga saat diberikan edukasi sangat antusias dan sangat aktif terlihat dari pertanyaan yang di sampaikan dan menjawab pertanyaan yang diberikan.

Peningkatan pengetahuan bisa terjadi karena sebelum diberikan edukasi pijat oksitosin, sebagian besar peserta tidak mengetahui tentang cara pemijatan oksitosin. Pada pengabdian pada masyarakat ini, edukasi diberikan melalui media ppt, leaflet dan video pijat oksitosin. Penggunaan berbagai media ini diharapkan dapat memudahkan peserta untuk memahami materi edukasi. Penggunaan video membuat peserta dapat melakukan atau mengetahui sesuai dengan yang peserta amati. Video pijat oksitosin ini mempunyai kelebihan yaitu bermanfaat untuk menggambarkan lokasi pemijatan dan bagaimana cara melakukan pijatan oksitosin. Saat dilaksanakan praktik pijat oksitosin, semua keluarga melakukan pijat oksitosin pada ibu postpartum dengan mengikuti tahapan-tahapan yang di tampilkan melalui video yang ditampilkan menggunakan LCD, sehingga semua peserta dapat melakukan pijat oksitosin dengan benar. Sehingga pengabdian kepada masyarakat melalui edukasi pijat oksitosin ini dengan media PPT, leaflet dan video, efektif untuk meningkatkan pengetahuan tentang pijat oksitosin.

KESIMPULAN

Terjadi peningkatan pengetahuan ibu post partum mengenai pijat oksitosin setelah pemberian edukasi dilihat dari rerata nilai pre test sebelum pemberian edukasi adalah 73 menjadi rerata nilai post test adalah 90. Pada definisi pijat oksitosin, rata-rata nilai pre test adalah 73 menjadi 100, pada tujuan pijat oksitosin rata-rata nilai pre test adalah 87 menjadi 100, pada manfaat pijat oksitosin rata-rata nilai pre test adalah 60 menjadi 73, dan pada lokasi pijatan oksitosin didapatkan rata-rata nilai pre test adalah 73 menjadi 87.

SARAN

Edukasi pijat oksitosin ini dapat dilakukan secara berkala di RS, Puskesmas, Klinik dan Posyandu, dalam rangka meningkatkan produksi ASI dan mendukung program pemerintah dalam meningkatkan capaian pemberian ASI eksklusif.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Universitas Padjadjaran, RSUD dr. Slamet Garut, serta para peserta yang telah memberikan kontribusi dalam pelaksanaan PKM ini.

REFERENSI

- [1] Victora, C. G. et al. (2016) 'Breastfeeding in the 21st century: epidemiology, mechanisms, and lifelong effect', *The Lancet. Elsevier*, 387(10017), pp. 475– 490.
- [2] Field, T. (2019) 'Social touch, CT touch and massage therapy: A narrative review', *Developmental Review*, 51, pp. 123–145.
- [3] Krol KM, Grossmann T. Psychological effects of breastfeeding on children and mothers. *Bundesgesundheitsblatt Gesundheitsforschung Gesundheitsschutz*. 2018 Aug;61(8):977-985.
- [4] Fikawati, S. (2015) *Gizi Ibu dan Bayi*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- [5] Morhenn, V., Beavin, L. E. and Zak, P. J. (2012) 'Massage increases oxytocin and reduces adrenocorticotropin hormone in humans', *Alternative therapies in health and medicine*, 18(6), p. 11.
- [6] Wulandari, P., Menik, K., & Khusnul, A. (2018). Peningkatan Produksi ASI Ibu Post Partum melalui Tindakan Pijat Oksitosin. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia [JIKI]*, 2(1), 33–49. <https://doi.org/10.31000/jiki.v2i1.1001>.
- [7] PN Cahyawati, NKE Saniathi, LG Pradnyawati. (2021). Edukasi Prosedur Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan Pada Kelompok Pemandu Wisata di Bali. *Community Service Journal (CSJ)*, 4(1) (2021), 111-116.
- [8] Bakara, D. M. and Susanti, E. (2019) 'The Effect Of Oxytocin Massage Method Using Lavender Essential Oils On The Smooth Production Of Breast Milk At Mother Postpartum In Rejang Lebong Regency', in *1st International Conference on Inter-Professional Health Collaboration (ICIHC 2018)*. Atlantis Press.
- [9] Fatrin, T., Soleha, M., Apriyanti, T., Sari, Y., & Aryanti, A. (2022). Edukasi Praktik Pijat Oksitosin Terhadap Peningkatan Kelancaran Produksi Air Susu Ibu (Asi). *Jurnal Pengabdian Masyarakat: Humanity And Medicine*, 3(1), 39–46..