

**PROGRAM KREATIVITAS MAHASISWA DALAM INOVASI PEMBERIAN KIE
TENTANG PENTING NYA ASI EKSLUSIF SERTA PIJAT OKSITOSIN
("KALI ASIEK" KELUARGA PEDULI ASI EKSLUSIF)**

Ike Ate Yuviska¹, Dewi Yuliasari^{2*}

^{1,2}Program Studi Kebidanan Universitas Malahayati
Email : dewiys52@yahoo.co.id

ABSTRAK

Pemberian ASI Eksklusif dikenal sebagai salah satu yang memberikan pengaruh paling kuat terhadap kelangsungan hidup anak, pertumbuhan dan perkembangan. Zat gizi yang berkualitas tinggi pada Air Susu Ibu (ASI). Dukungan pemberian ASI Eksklusif bentuk memberikan perlindungan kepada ibu dengan memberikan ASI eksklusif kepada bayinya dan meningkatkan peran dan dukungan keluarga, masyarakat, pemerintah daerah dan pemerintah terhadap ASI eksklusif. Tujuan melakukan inovasi ini untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat terkhusus para ibu hamil serta ibu menyusui tentang pemahaman tentang pentingnya ASI Eksklusif. Inovasi ini merupakan modifikasi dari Kelas Ibu Hamil yang sudah rutin diadakan di Puskesmas kelurahan Ogan Lima. Kegiatan ini berkolaborasi dengan kader untuk mengumpulkan ibu hamil dalam satu kelas ibu hamil yang berjumlah 10 ibu hamil dalam 1 kelas serta ibu yang mempunyai anak usia kurang dari 6 bulan berjumlah 10 orang. Kesimpulan nya 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.

Kata kunci : ASI eksklusif, pijat oksitosin

ABSTRACT

Exclusive breastfeeding is known as one that has the strongest influence on child survival, growth and development. High-quality nutrients in Mother's Milk (ASI). Exclusive breastfeeding support is a form of providing protection to mothers by providing exclusive breastfeeding to their babies and increasing the role and support of families, communities, local governments and the government for exclusive breastfeeding. The purpose of carrying out this innovation is to increase public awareness and understanding, especially pregnant women and breastfeeding mothers, about the importance of exclusive breastfeeding. This innovation is a modification of the Pregnant Women Class which has been routinely held at the Ogan Lima sub-district Health Center. This activity collaborated with cadres to gather pregnant women in one class of pregnant women, totaling 10 pregnant women in 1 class and 10 mothers who have children aged less than 6 months. In conclusion, oxytocin massage provides many benefits in the breastfeeding process, because of its performance which stimulates the performance of the oxytocin hormone

such as increasing comfort in the mother after giving birth, reducing stress in the mother after giving birth, reducing pain in the spine after giving birth, reducing breast milk blockage, stimulating the release of the hormone oxytocin and expediting milk production, and accelerating the process of uterine involution thus reducing postpartum bleeding.

Keywords: Exclusive ASI, oxytocin massage

1. PENDAHULUAN

a. Definisi ASI Eksklusif

ASI eksklusif adalah pemberian ASI selama 6 bulan tanpa tambahan cairan lain, seperti susu formula, jeruk, madu, air teh, dan air putih, serta tanpa tambahan makanan padat, seperti pisang, bubur susu, biskuit, bubur nasi, dan nasi tim, kecuali vitamin dan mineral dan obat. Selain itu, pemberian ASI eksklusif juga berhubungan dengan tindakan memberikan ASI kepada bayi hingga berusia 6 bulan tanpa makanan dan minuman lain, kecuali sirup obat. Setelah usia bayi 6 bulan, barulah bayi mulai diberikan makanan pendamping ASI, sedangkan ASI dapat diberikan sampai 2 tahun atau lebih.

b. Manfaat ASI Eksklusif

Manfaat ASI bagi bayi adalah sebagai nutrisi. ASI merupakan sumber gizi yang sangat ideal dengan komposisi yang seimbang dan disesuaikan dengan pertumbuhan bayi. ASI adalah makanan bayi yang paling sempurna, baik kualitas dan kuantitasnya. Dengan tata laksana menyusui yang benar, ASI sebagai makanan tunggal akan cukup memenuhi kebutuhan tumbuh bayi normal sampai usia 6 bulan. Setelah usia 6 bulan, bayi harus mulai diberikan makanan padat, tetapi ASI dapat diteruskan sampai usia 2 tahun atau lebih.

Negara-negara barat banyak melakukan penelitian khusus guna memantau immunoglobulin pada bayi. Selain itu, ASI merangsang terbentuknya antibody bayi lebih cepat. Jadi, ASI tidak saja bersifat imunisasi pasif, tetapi juga aktif. Suatu kenyataan bahwa mortalitas (angka kematian) dan morbiditas (angka terkena penyakit) pada bayi ASI eksklusif jauh lebih rendah dibandingkan dengan bayi yang tidak mendapatkan ASI (Budiasih, 2008).

Bagi ibu, manfaat menyusui itu dapat mengurangi perdarahan setelah melahirkan. Apabila bayi disusui segera setelah dilahirkan maka kemungkinan terjadinya perdarahan setelah melahirkan (post partum) akan berkurang. Karena pada ibu menyusui terjadi peningkatan kadar oksitosin yang berguna juga untuk konstiksi/penutupan pembuluh darah sehingga perdarahan akan lebih cepat berhenti. Hal ini akan menurunkan angka kematian ibu yang melahirkan. Selain itu juga, dengan menyusui dapat menjarangkan kehamilan pada ibu karena menyusui merupakan cara kontrasepsi yang aman, murah, dan cukup berhasil. Disamping itu, manfaat ASI bagi ibu dapat mengurangi terjadinya kanker. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa menyusui akan mengurangi kemungkinan terjadinya kanker payudara.

c. Faktor yang mempengaruhi ASI Eksklusif

1. Inisiasi menyusui dini

Inisiasi menyusui dini akan sangat membantu keberlangsungan pemberian ASI Eksklusif dan lama menyusui. Dengan demikian, bayi

akan terpenuhi kebutuhannya hingga usia 2 tahun. Proses IMD yang tepat sangat menentukan keberhasilan ibu dalam memberikan ASI eksklusif. Karena itu, proses menyusui harus dilakukan secepatnya segera setelah bayi lahir dengan cara skin to skin. Semakin sering disusui secara langsung, produksi ASI-nya akan semakin meningkat

2. Kondisi kesehatan ibu

Kondisi kesehatan ibu juga dapat mempengaruhi pemberian ASI secara eksklusif. Pada keadaan tertentu, bayi tidak mendapat ASI sama sekali, misalnya dokter melarang ibu untuk menyusui karena sedang menderita penyakit yang dapat membahayakan ibu atau bayinya, seperti penyakit Hepatitis B, HIV/AIDS, sakit jantung berat, ibu sedang menderita infeksi virus berat, ibu sedang dirawat di Rumah Sakit atau ibu meninggal dunia. Faktor kesehatan ibu yang menyebabkan ibu memberikan makanan tambahan pada bayi 0-6 bulan adalah kegagalan menyusui dan penyakit pada ibu. Kegagalan ibu menyusui dapat disebabkan karena produksi ASI berkurang dan juga dapat disebabkan oleh ketidakpuasan menyusui setelah lahir karena bayi langsung diberi makanan tambahan (Pudjadi, 2001).

3. Promosi Susu Formula

Meskipun mendapat predikat The Gold Standard, makanan paling baik, aman, dan satu dari sedikit bahan pangan yang memenuhi kriteria pangan berkelanjutan (terjangkau, tersedia lokal dan sepanjang masa, investasi rendah). Sejarah menunjukkan bahwa menyusui merupakan hal tersulit yang selalu mendapat tantangan, terutama dari kompetitor utama produk susu formula yang mendisain susu formula menjadi pengganti ASI (YLKI, 2005).

4. Ibu Bekerja

Pekerjaan adalah suatu kegiatan atau aktivitas seseorang untuk mendapatkan penghasilan guna memenuhi kebutuhan hidupnya. Wanita yang bekerja seharusnya diperlakukan berbeda dengan pria dalam hal pelayanan kesehatan terutama karena wanita hamil, melahirkan, dan menyusui. Padahal untuk meningkatkan sumber daya manusia harus sudah sejak janin dalam kandungan sampai dewasa. Karena itulah wanita yang bekerja mendapat perhatian agar tetap memberikan ASI eksklusif sampai 6 bulan dan diteruskan sampai 2 tahun (Depkes RI, 2005).

d. Produksi ASI

Produksi ASI sangat dipengaruhi oleh pola konsumsi ibu meskipun banyak orang yang mempercayai bahwa makanan atau minuman tertentu akan meningkatkan produksi ASI (Prasetyono, 2005). Pola makan adalah salah satu penentu keberhasilan ibu dalam menyusui. Sehingga ibu yang menyusui perlu mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang. Nutrisi yang seimbang akan menghasilkan gizi yang baik dan berkualitas. Beberapa penelitian membuktikan ibu dengan gizi yang baik, umumnya mampu menyusui bayinya selama minimal 6 bulan, sebaliknya ibu yang gizinya kurang, biasanya tidak mampu menyusui selama itu bahkan tidak jarang air susunya tidak keluar (Proverawati, 2009).

1. Pijat Oksitosin

a. Definisi

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 hormone oksitosin, mempertahankan produksi ASI.

b. Manfaat

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.

c. 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 ± 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 duakepalaan 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

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Dari hasil penelitian urutan masalah dengan menggunakan metode USG yakni tingkat kepentingan (*urgency*), tingkat kegawatan (*seriosness*), dan tingkat perkembangan (*grownth*), serta pengaruhnya terhadap kesehatan masyarakat, maka didapatkan prioritas masalah yaitu masih rendahnya angka kesadaran pemberian ASI eksklusif dan masih rendahnya pengetahuan ibu mengenai ASI eksklusif.

3. KAJIAN PUSTAKA

ASI adalah satu jenis makanan yang mencukupi seluruh unsur kebutuhan bayi baik fisik, psikologi, sosial maupun spiritual. ASI mengandung nutrisi, hormon, unsur kekebalan pertumbuhan, anti alergi, serta anti inflamasi. (Purwanti, 2004).

Keseimbangan zat-zat gizi dalam air susu ibu berada pada tingkat terbaik dan air susunya memiliki bentuk paling baik bagi tubuh bayi yang masih muda. Pada saat yang sama ASI juga sangat kaya akan sari-sari makanan yang mempercepat pertumbuhan sel-sel otak dan perkembangan sistem saraf. (Yahya, 2007)

Komposisi ASI yang unik dan spesifik tidak dapat diimbangi oleh susu formula. Pemberian ASI tidak hanya bermanfaat bagi bayi tetapi juga bagi ibu yang menyusui. Manfaat ASI bagi bayi antara lain; ASI sebagai nutrisi, ASI dapat meningkatkan daya tahan tubuh bayi, mengembangkan kecerdasan, dan dapat meningkatkan jalinan kasih sayang.

4. METODE

- a. Kegiatan dilakukan di Desa Ogan Lima Kecamatan Abung Barat Kabupaten Lampung Utara (-4.869138,104.7069752)



- b. Peserta sebanyak 10 ibu yang memiliki anak dengan usia kurang dari 6 bulan dan ibu hamil sebanyak 10 orang, dengan total keseluruhan sebanyak 20 peserta. Kegiatan dilaksanakan pada hari kamis tanggal **09 maret 2023** pada pukul 10.00-12.00 WIB.
- c. Pembukaan diawali dengan pemberian kuisoner ASI eksklusif, kuesioner berisi 20 point pertanyaan yang harus di isi setiap ibu.
- d. Dilanjutkan dengan Penyuluhan mengenai pemberian ASI eksklusif, selanjut nya demonstrasi pijat oksitosin selama 60 menit.
- e. Pemberian kuisoner posttest ASI Eksklusif yang berisi 20point pertanyaan yang harus di isi, setelah itu di nilai perbandingan jawaban dari hasil kuisoner pretest dan post test.
- f. Tanya jawab

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

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. Berdasarkan kegiatan yang telah dilaksanakan terhadap sebanyak 10 ibu yang memiliki anak dengan usia kurang dari 6 bulan dan ibu hamil sebanyak 10 orang diketahui terdapat peningkatan pengetahuan sebanyak 38% dari hasil post test.

DOKUMENTASI



DAFTAR PUSTAKA

- Armini, N. W., Sriasih, N. G. K. dan Marhaeni, G. A. 2017. *Asuhan Kebidanan Neonatus, Bayi, Balita & Anak Prasekolah*. Yogyakarta: ANDI.
- Budiasih Kun Sri. 2008. *Handbook Ibu Menyusui*. PT Karya Kita: Bandung - Indonesia
- Glasier, A. & Gebbie, A., 2005, *Keluarga Berencana dan Kesehatan Reproduksi*, Jakarta: EGC
- Kemenkes RI. *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2014.
- Legawati. (2018). *Asuhan Persalinan dan Bayi Baru Lahir*. Malang : Wineka Media
- Maulana, H. 2007. Promosi Kesehatan. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC
- Qomariyah, Nikmatul. (2016). *Pengetahuan, Sikap, dan Praktik Dalam Pemberian ASI Eksklusif di Wilayah Kerja Puskesmas Rembang 2 dan Puskesmas Serang*. Jurnal Kesehatan Masyarakat, Volume 4, Nomor 1.
- Roesli, Utami (2005). Panduan praktis menyusui, sentra laktasi Indonesia.
- Sri Purwanti Hubertin, 2004. *Konsep Penerapan ASI Eksklusif*, Jakarta: EGC
- Walyani, E. S. (2015). *Asuhan Kebidanan pada Kehamilan*. Yogyakarta: Pustaka Baru.
- Yahya. (2007). *Cairan ajaib air susu ibu*. Jakarta: Medika