

**Pijat Oksitoksi Pada Ibu Nifas 0-3 Hari Di RSIA Santa Anna**Yulistiana Evayanti<sup>1</sup>, Rosmiyati<sup>2</sup>, Nurul Isnaini<sup>3</sup>

DIV Kebidanan Universitas Malahayati

yulistianaevayanti@gmail.com; ros\_ugo@gmail; isnaininurul50@yahoo.com

**ABSTRAK**

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. Tujuan Pijat oksitosin untuk merangsang refleks oksitosin Atau let down reflex dan merangsang let down reflex. Manfaat pijat oksitosin bagi ibu nifas dan ibu menyusui, diantaranya: Mempercepat penyembuhan luka bekas implantasi plasenta, mencegah terjadinya perdarahan post partum, dapat mempercepat terjadinya proses involusi uterus, meningkatkan produksi ASI, meningkatkan rasa nyaman pada ibu menyusui, meningkatkan hubungan psikologis antar ibu dan keluarga. Metode yang digunakan pre planning, persiapan alat-alat yaitu handuk dan minyak zaitun atau boby oly. Pasien di pijat di bagian tulang belakang, ASI ditampung dengan gelas atau botol, pijat dilakukan pada 10 ibu menyusui. Hasil dari kegiatan pasien dan suami paham cara melakukan pijat oksitosi dan menghasilkan ASI yang banyak. Kesimpulan Pijat oksitosin sangat mudah dilakukan. Anda bisa menggunakan minyak zaitun atau minyak lainnya agar pijatan mudah dilakukan. Tentunya, Anda membutuhkan bantuan orang lain untuk melakukan pijatan ini, misalnya suami Anda

**Kata Kunci :** Pijat Oksitoksi, Produksi Asi, Ibu Nifas**ABSTRACT**

*Oxytocin massage is an act of massaging the spine from the 5th to 6th nerves to the scapula which will accelerate the work of the parasympathetic nerves to convey commands to the back of the brain so that oxytocin comes out. Purpose of oxytocin massage to stimulate the oxytocin reflex or let down reflex and stimulate the let down reflex. The benefits of oxytocin massage for postpartum and nursing mothers, including: Accelerate healing of placental implantation scars, Prevent post partum bleeding, Can accelerate the process of uterine involution, Increase breast milk production, Increase comfort in nursing mothers, Improve psychological relationships between mothers and families. The method used was pre planning, preparation of tools, namely towels and olive oil or boby oly. Patients were massaged on the spine, breast milk was collected in a glass or bottle, massage was carried out on 10 nursing mothers.*

*The results of the activities of the patient and the husband understand how to do oxytoc massage and produce lots of breast milk. Conclusion Oxytocin massage is very easy to do. You can use olive oil or other oil to make massage easier. Of course, you need help from other people to do this massage, for example, your husband.*

**Keywords:** Oxytoxy Massage, Breast Production, Mother Postpartum

## 1. PENDAHULUAN

Menyusui adalah keterampilan yang dipelajari ibu dan bayi, dimana keduanya membutuhkan waktu dan kesabaran untuk pemenuhan nutrisi pada bayi selama enam bulan. UNICEF menegaskan bahwa bayi yang diberi susu formula memiliki kemungkinan Gizi Buruk pada bulan pertama kelahirannya dan kemungkinan bayi yang diberi susu formula terjadinya angka Gizi Buruk adalah 25 kali lebih tinggi dari pada bayi yang disusui oleh ibunya secara eksklusif (Roesli, 2013).

Di Indonesia cakupan pemberian ASI eksklusif masih jauh dari target nasional sebesar 80%. Hasil survey Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2013 menunjukkan bahwa cakupan pemberian ASI eksklusif bayi 0-6 bulan hanya sebesar 42% (Depkes RI, 2013).

Sedangkan provinsi Lampung sebesar 43,1% masih di bawah target pencapaian provinsi (Kemenkes, 2017). Sementara itu, data yang dikeluarkan oleh Dinkes Provinsi Lampung bahwa pemberian ASI eksklusif pada bayi 0-6 bulan berfluktuatif, pada tahun 2012 sebesar 30,1%, tahun 2013 kenaikan yang bermakna menjadi 42,0% dan tahun 2014 cakupan bayi mendapatkan ASI Eksklusif sebanyak 82,3% namun di tahun 2015 cakupan ASI eksklusif mengalami penurunan menjadi 57,7% bayi dimana angka ini masih di bawah target yang diharapkan sebesar 80% (Dinkes Lampung, 2016). Di tahun 2016 kembali mengalami penurunan menjadi sebesar 43,1% (Kementerian kesehatan Republik Indonesia, 2017). Ibu yang memberikan ASI eksklusif di Kabupaten Lampung Utara dari tahun 2012 sampai 2016 berkisar 20%-70%. Cakupan pemberian ASI eksklusif dari tahun 2012-2016 mengalami penurunan. Peningkatan yang signifikan terjadi di tahun 2011 sebesar 70,40% kemudian menurun kembali di tahun 2012 sebesar 59,80%, dan menurun kembali pada tahun 2013 menjadi 51,00% dan tahun 2014 menjadi 42,20% namun terjadi sedikit meningkat di tahun 2015 yaitu 48,3% sedangkan pada tahun 2016 cakupan ASI Eksklusif mengalami penurunan menjadi 43,2% (Dinas kesehatan Provinsi Lampung, 2017).

Besarnya manfaat ASI tidak diimbangi oleh peningkatan perilaku pemberian ASI sehingga bayi tidak mendapatkan ASI dengan baik. Beberapa faktor diduga menjadi penyebab bayi tidak mendapatkan ASI dengan baik salah satunya adalah faktor pengetahuan ibu. Keengganan ibu untuk menyusui karena rasa sakit saat menyusui, kelelahan saat menyusui, serta kekhawatiran ibu mengenai perubahan payudara setelah menyusui.

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 refleksi oksitosin Atau let down reflex. Selain untuk merangsang let down reflex.

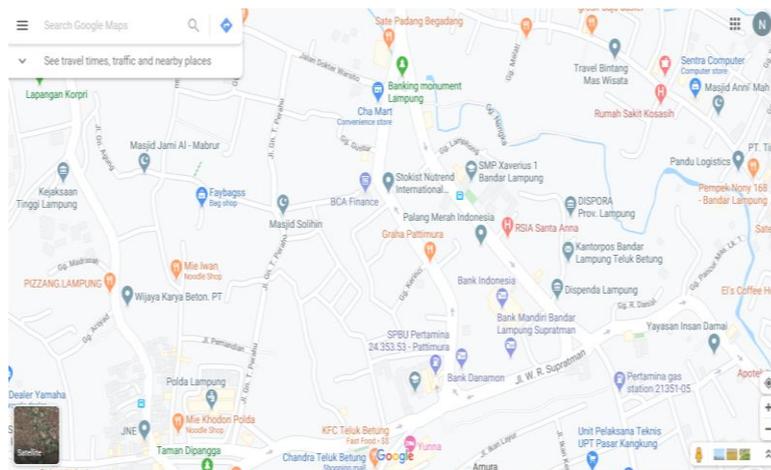
Pengeluaran ASI dapat dipengaruhi oleh dua faktor yaitu produksi dan pengeluaran. Produksi ASI dipengaruhi oleh hormon prolaktin sedangkan pengeluaran dipengaruhi oleh hormon oksitosin. Hormon oksitosin akan keluar melalui rangsangan ke puting susu melalui isapan mulut bayi atau melalui

pijatan pada tulang belakang ibu bayi, dengan dilakukan pijatan pada tulang belakang ibu akan merasa tenang, rileks, meningkatkan ambang rasa nyeri dan mencintai bayinya, sehingga dengan begitu hormon oksitosin keluar dan ASI pun cepat keluar (WBW, 2007).

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 (Guyton, 2007).

## 2. MASALAH

Alasan kami memilih tempat kegiatan karena di RSIA Santa Anna adalah rumah sakit ibu dan anak dimana tempat banyak pasien yang nifas yang belum pahan bagaimana teknik pijat oksitoksi yang baik dan benar agar dapat memperlancar dan memperbaiki produksi asi.



Gambar 2.1 Peta Lokasi Kegiatan

## 3. METODE

- a. Tujuan Persiapan  
Tahap persiapan dari kegiatan adalah pre planning, persiapan alat-alat yaitu handuk dan minyak zaitun atau boby oly.
- b. Tahap Pelaksanaan tanggal 23 Juli 2020 Jam 10.00Wib  
Acara ini dengan pemberitahuan kepada Direktur RSIA Santa Anna dan dokter kandungan untuk meminta izin mengadakan penyuluhan dan pelatihan kepada pasien ibu nifas 0-3 hari tentang teknik menyusui yang benar.
- c. Evaluasi  
Peserta hadir sebanyak 10 ibu dan bapak pasien dan suami pasien RSIA Santa Anna. Setting tempat sudah sesuai dengan rencana yang dibuat

dan perlengkapan yang dilakukan untuk penyuluhan sudah tersedia yang digunakan sebagaimana mestinya. Penggunaan bahasa yang digunakan sudah komunikatif dalam penyampaikannya, para pasien dan suaminya dapat memahami materi yang sudah disampaikan oleh mahasiswi dan dapat memfasilitasi audiensi selam berjalannya penyuluhan dan tanya jawab.

#### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

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.

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

##### Cara Pijat Oksitosin

Pijat oksitosin sangat mudah dilakukan. Anda bisa menggunakan minyak zaitun atau minyak lainnya agar pijatan mudah dilakukan. Tentunya, Anda membutuhkan bantuan orang lain untuk melakukan pijatan ini, misalnya suami Anda. Caranya, yaitu:

- Ibu berada dalam posisi duduk bersandar ke depan sambil memeluk bantal agar lebih nyaman. Taruh meja di depan Anda sebagai tempat untuk bersandar.
- Pijat kedua sisi tulang belakang menggunakan kepalan tangan dengan ibu jari menunjuk ke depan. Pijat kuat dengan gerakan melingkar.
- Pijat sisi tulang belakang ke arah bawah sampai sebatas dada, dari leher sampai ke tulang belikat.
- Lakukan pijatan ini selama 3-5 menit.



Gambar 4.1 Pelaksanaan Kegiatan

## 5. KESIMPULAN

Pijat oksitosin sangat mudah dilakukan. Anda bisa menggunakan minyak zaitun atau minyak lainnya agar pijatan mudah dilakukan. Tentunya, Anda membutuhkan bantuan orang lain untuk melakukan pijatan ini, misalnya suami Anda.

Para pasien dan para suami pasien sangat senang dan serius dalam melakukan teknik pijat oksitoksi kepada istrinya, agar bisa membantu istri karena pijat oksitoksi bisa memperlancar dan memproduksi asi lebih banyak dan berkualitas baik.

Manfaat pijat oksitosin bagi ibu nifas dan ibu menyusui, diantaranya : mempercepat penyembuhan luka bekas implantasi plasenta, mencegah terjadinya perdarahan post partum, dapat mempercepat terjadinya proses involusi uterus, meningkatkan produksi asi, meningkatkan rasa nyaman pada ibu menyusui, meningkatkan hubungan psikologis antar ibu dan keluarga.

## 6. DAFTAR PUSTAKA

- Depkes R.I. (2013). Profil Kesehatan Indonesia. Jakarta.
- Dinas kesehatan Provinsi Lampung. (2016). Profil kesehatan provinsi lampung, 2016.
- Dinas kesehatan Provinsi Lampung. (2017). Profil Dinas Kesehatan Kabupaten Lampung Utara 2017.
- Kementerian kesehatan Republik Indonesia. (2016). Buku Kesehatan Ibu Dan Anak. Kementerian Kesehatan RI Dan Jica. Jakarta.
- Kementrian Kesehatan, Republik Indonesia. (2017). Data dan Informasi Profil Kesehatan Indonesia tahun 2016. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, Pusdatin Kemenkes RI.
- Rusdiarti. (2014). Pengaruh Pijat Oksitosin Pada Ibu Nifas Terhadap Pengeluaran ASI di Kabupaten Jember. Akademi Kebidanan Jember.
- Yuliarti, N. (2010). Keajaiban ASI makanan terbaik untuk kesehatan, kecerdasan dan kelincahan si kecil. Penerbit And
- WHO. (2017). Infant and Young Child Feeding: Model Chapter for Textbooks for Medical Students and Allied Health Professionals.[Online] 2017[diakses 28 November 2017]. Available at :[https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK148955/#\\_session7\\_s9](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK148955/#_session7_s9)