

**EDUKASI PIJAT OKSITOSIN DAN MARMET UNTUK PENINGKATAN HORMON
PROLAKTIN DALAM KELANCARAN ASI PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI
WILAYAH KERJA PUSKESMAS LANGSA BARO KOTA LANGSA****Emilda Alamsyahbudin^{1*}, Nora Veri², Magfirah³, Cut Mutiah⁴**¹⁻⁴ Program Studi Kebidanan Langsa Poltekkes Kemenkes Aceh

Email Koresponden: emilda@poltekkesaceh.ac.id

ABSTRAK

Usaha untuk merangsang hormone prolaktin dan oksitosin pada ibu setelah melahirkan selain dengan memeras ASI bisa dilakukan dengan melakukan perawatan atau pemijatan payudara, membersihkan putting, sering-sering menyusui bayi meskipun ASI belum keluar, menyusui dini dan teratur serta pijatan oksitosin. Pada sebagian ibu mungkin saja terjadi kesulitan pengeluaran ASI, namun lebih banyak ibu yang terpengaruh mitos sehingga ibu tidak yakin bisa memberikan ASI pada bayinya. Perasaan ibu yang tidak yakin bisa memberikan ASI pada bayinya akan menyebabkan penurunan hormone oksitosin sehingga ASI tidak dapat keluar segera setelah melahirkan dan akhirnya ibu memutuskan untuk memberikan susu formula pada bayinya. Tujuan kegiatan adalah meningkatkan pengetahuan ibu hamil trimester III tentang pijat oksitosin dan marmet untuk mempersiapkan masa menyusui. Metode pengabdian yang digunakan dalam kegiatan ini adalah program pendidikan masyarakat melalui edukasi pijat oksitosin dan marmet. Hasil pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan oleh Dosen Prodi Kebidanan Langsa pada tanggal 23 s/d 25 September 2020 yaitu 100% (45 orang) peserta hadir dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, 84,4% (38 orang) peserta memahami kegiatan pelaksanaan pengabmas ini dengan baik, 91,1% (41 orang) peserta dapat melakukan pijat oksitosin dengan baik dan 84,4% (38 orang) peserta dapat melakukan teknik marmet dengan baik.

Kata Kunci : Pijat Oksitosin, Pijat Marmet, Kelancaran ASI**ABSTRACT**

Efforts to stimulate the hormones prolactin and oxytocin in mothers after childbirth apart from expressing breast milk can be done by performing breast care or massage, cleaning the nipples, frequently breastfeeding the baby even though the milk has not come out, breastfeeding early and regularly and massage oxytocin. Some mothers may have difficulty expressing breast milk, but more mothers are influenced by myths so that mothers are not sure that they can breastfeed their babies. Feelings of mothers who are not sure that they can give breast milk to their babies will cause a decrease in the hormone oxytocin so that milk cannot be released immediately after giving birth and finally the mother decides to give formula milk to her baby. The aim of the activity is to increase the knowledge of third trimester pregnant women about oxytocin and marmet massage to prepare for breastfeeding. The service method used in this activity is a community education program through oxytocin and marmet massage

education. The results of community service that have been carried out by the Langsa Midwifery Study Program lecturers on 23 to 25 September 2020, namely 100% (45 people) of participants attended this community service activity, 84.4% (38 people) of participants understood well, 91.1% (41 people) of participants could do the oxytocin massage well and 84.4% (38 people) of participants could do the marmet technique well.

Keywords: Oxytocin Massage, Marmet Massage, Smoothness of breast milk

1. PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) merupakan nutrisi alamiah bagi bayi dengan kandungan gizi paling sesuai untuk pertumbuhan optimal (²). Oleh karena itu Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) merekomendasikan agar setiap bayi baru lahir mendapatkan ASI eksklusif selama enam bulan, namun pada sebagian ibu tidak memberikan ASI eksklusif karena alasan ASInya tidak keluar atau hanya keluar sedikit sehingga tidak memenuhi kebutuhan bayinya. Penurunan produksi ASI pada hari-hari pertama setelah melahirkan dapat disebabkan oleh kurangnya rangsangan hormon oksitosin dan prolaktin yang sangat berperan dalam kelancaran produksi ASI, sehingga menyebabkan ASI tidak segera keluar setelah melahirkan, bayi kesulitan dalam menghisap, keadaan puting susu ibu yang tidak menunjang (Isnaini & Diyanti, 2015).

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Langsa, terjadi penurunan data ASI Eksklusif dari tahun 2015 sampai tahun 2017. Pada tahun 2015 data cakupan bayi yang di beri ASI Eksklusif sebanyak 66%, pada tahun 2016 data cakupan bayi yang diberikan ASI Eksklusif sebanyak 63,02% dan pada tahun 2017 data cakupan bayi yang diberikan ASI Eksklusif sebanyak 62% (Dinas Kesehatan Kota Langsa, 2017).

Penurunan pencapaian ASI Eksklusif dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain produksi ASI berkurang yang disebabkan oleh hormon dan persepsi ibu tentang ASI yang tidak cukup. Faktor produksi dan pengeluaran ASI dalam tubuh dipengaruhi oleh dua hormon, yaitu prolaktin dan oksitosin. Untuk mengatasi masalah pengeluaran ASI yang disebabkan oleh menurunnya stimulasi hormon oksitosin yaitu dengan menyusui dini dijam- jam pertama karena semakin puting sering dihisap oleh mulut bayi, hormon yang dihasilkan semakin banyak, sehingga susu yang keluar pun banyak. Selain itu bisa juga dilakukan pijat oksitosin. Tindakan tersebut dapat membantu memaksimalkan produksi oksitosin, reseptor prolaktin dan meminimalkan efek samping dari tertundanya proses menyusui oleh bayi (Isnaini & Diyanti, 2015).

Upaya untuk mendukung peningkatan pemberian ASI Eksklusif dapat dilihat dari telah dikeluarkannya berbagai pengakuan atau kesepakatan baik yang bersifat global maupun nasional yang bertujuan melindungi, mempromosi, dan mendukung pemberian ASI. Dengan demikian, diharapkan setiap ibu di seluruh dunia dapat melaksanakan pemberian ASI dan setiap bayi diseluruh dunia memperoleh haknya mendapat ASI. Sesuai dengan tujuan *Sustainable Development Goals (SDGs)* ke-3 target ke-2 yaitu pada tahun 2030, mengakhiri kematian bayi dan balita yang dapat dicegah dengan seluruh negara berusaha menurunkan Angka Kematian Neonatal setidaknya hingga 12 per 1.000 Kelahiran Hidup (Revianti, Munayarokh, & Dewi, 2017).

Perawatan payudara bertujuan untuk melancarkan sirkulasi darah dan mencegah tersumbatnya saluran produksi ASI sehingga memperlancar

pengeluaran ASI. Perawatan yang efektif untuk memperbanyak produksi ASI antara lain dengan melakukan perawatan payudara atau *breastcare* dengan menjaga kebersihan dan *massage* (memijat) payudara, senam payudara dan pijat oksitosin (Rahayuningsih, Mudigdo, & Murti, 2016).

Pengeluaran ASI merupakan suatu proses pelepasan hormon oksitosin untuk mengalirkan air susu yang sudah diproduksi melalui saluran dalam payudara. Pada sebagian ibu pengeluaran ASI bisa terjadi dari masa kehamilan dan sebagian terjadi setelah persalinan. Permasalahan pengeluaran ASI dini ini memberikan dampak buruk untuk kehidupan bayi. Padahal justru nilai gizi ASI tertinggi ada di hari-hari pertama kehidupan bayi, yakni kolostrum. Penggunaan susu formula merupakan alternatif yang dianggap paling tepat untuk mengganti ASI penurunan produksi ASI pada hari-hari pertama setelah melahirkan dapat disebabkan kurangnya rangsangan hormone prolaktin dan oksitosin yang sangat berperan dalam kelancaran produksi ASI (Isnaini & Diyanti, 2015).

Pijat oksitosin adalah tindakan yang dilakukan oleh keluarga terutama adalah suami pada ibu menyusui yang berupa *back massage* pada punggung ibu untuk meningkatkan hormon oksitosin. Hormon oksitosin juga disebut “hormon kasih sayang” karena hampir 80% hormon ini dipengaruhi oleh pikiran ibu (positif atau negatif (Widuri, 2013). Pijat oksitosin ini dilakukan untuk merangsang refleks oksitosin atau refleks let down. Selain untuk merangsang refleks let down, manfaat pijat oksitosin yaitu memberikan kenyamanan pada ibu, mengurangi bengkak pada payudara (*engorgement*), mengurangi sumbatan ASI, merangsang pelepasan hormon oksitosin, dan mempertahankan produksi ASI ketika ibu dan bayi sakit (Maita, 2016).

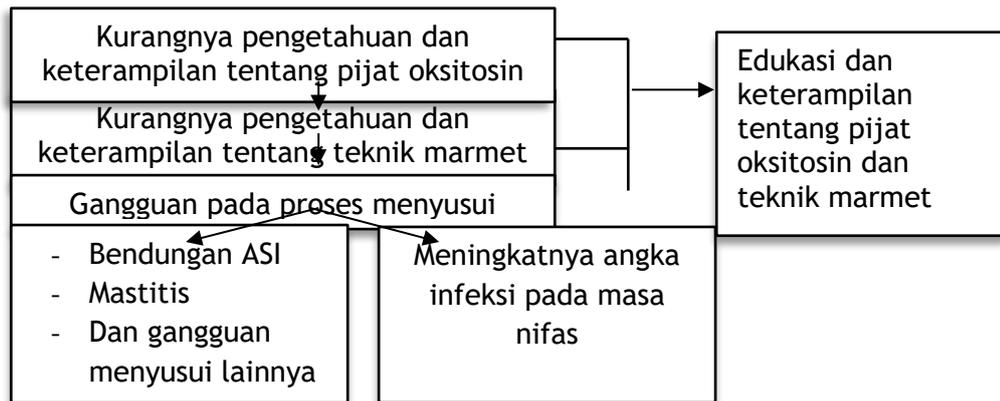
Teknik memerah ASI yang dianjurkan adalah dengan mempergunakan tangan dan jari karena praktis, efektif dan efisien dibandingkan dengan menggunakan pompa. Cara memerah ASI dengan menggunakan cara *Chle Marmet* yang disebut dengan teknik marmet merupakan perpaduan antara teknik memerah dan memijat. Memerah dengan menggunakan tangan dan jari mempunyai keuntungan selain tekanan negatif dapat diatur, lebih praktis dan ekonomis karena cukup mencuci bersih tangan dan jari sebelum memerah ASI. Jika teknik ini dilakukan dengan efektif dan tepat maka tidak akan terjadi masalah dalam produksi ASI maupun cara mengeluarkan ASI sehingga bayi akan tetap mendapatkan ASI dan penggunaan susu formula di hari-hari pertama kelahiran bayi dapat dikurangi (Mardiyarningsih & Sabri, 2011).

Hasil penelitian (Alamsyahbudin & Juliastuti, 2019) dengan judul Perbedaan Efektifitas Pijat Oksitosin dan Marmet Terhadap Kadar Hormon Prolaktin Untuk Kelancaran ASI Pada Ibu Postpartum Di Wilayah Kerja Dinas Kesehatan Kota Langsa menunjukkan kedua pijat tersebut efektif dalam meningkatkan hormon prolaktin untuk kelancaran ASI.

Maka dari itu, penulis tertarik untuk melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul “Edukasi Pijat Oksitosin dan Marmet Untuk Peningkatan Hormon Prolaktin Dalam Kelancaran ASI pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Langsa Baro”.

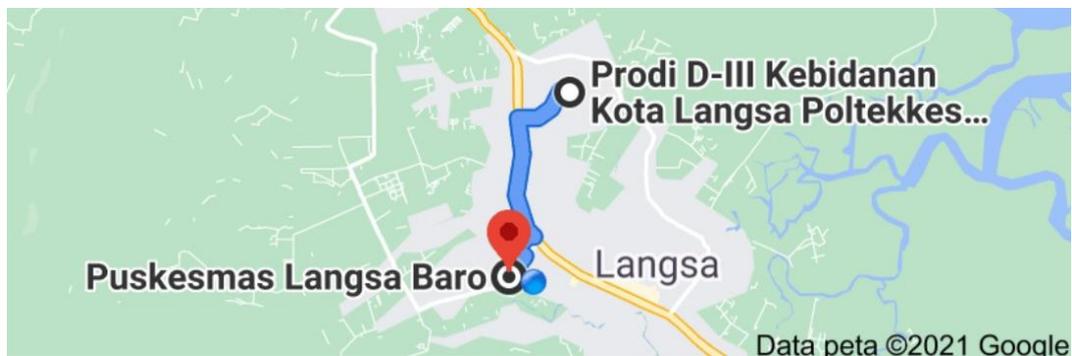
2. MASALAH

Permasalahan yang mendasari program pengabdian kepada masyarakat ini adalah kurangnya pemahaman dan keterampilan ibu hamil trimester III tentang tentang pijat oksitosin dan teknik marmet. Solusi yang ditawarkan untuk pemecahan masalah adalah cara melakukan pijat oksitosin dan marmet untuk meningkatkan hormon prolaktin guna melancarkan ASI pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Langsa Baro Tahun 2020. Secara jelas diuraikan pada skema berikut ini :
Secara jelas diuraikan pada skema berikut ini :



Skema
Kerangka Pemecahan Masalah

Lokasi kegiatan dilakukan di Aula Puskesmas Langsa Baro. Peta lokasi PKM tergambar dibawah ini :



Gambar 2.1
Peta Lokasi Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

3. METODE

Metode atau bentuk kegiatan yang digunakan adalah program pendidikan masyarakat melalui edukasi tentang pijat oksitosin dan teknik marmet serta cara mengaplikasikannya pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Langsa Baro Kota Langsa yang berjumlah 45 orang.

a. Tahap Persiapan

Tahap persiapan kegiatan adalah pembuatan SAP, POA, koordinasi dengan Pimpinan Puskesmas Langsa Lama, pembuatan leaflet dan media presentasi.

- b. Tahap Pelaksanaan
Kegiatan pengabdian dilakukan selama tiga hari dari tanggal 23 s/d 25 September 2020 di Aula Puskesmas Langsa Baro Kota Langsa.
- c. Evaluasi
 - 1) Indikator Input
Indikator input terdiri dari dana, sumber daya manusia dan sarana/prasarana yang dipergunakan dalam menjalankan kegiatan. Evaluasi/penilaian atas capaian kinerja input dilakukan dengan melihat ketersediaan sumber daya manusia yang terlibat dan ketersediaan sarana/prasarana. Pada pelaksanaan ini, dengan adanya sumber dana yang memadai yang bersumber dari DIPA Poltekkes Aceh, adanya SDM dengan kualifikasi yang sesuai yaitu dengan latar pendidikan magister kesehatan dan kebidanan, serta ditunjang dengan sarana dan prasarana yang tersedia yaitu aula Puskesmas Langsa Baro, maka kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat dilaksanakan sesuai dengan jadwal.
 - 2) Indikator Proses
Indikator proses ini terdiri dari :
 - a) Metoda
Kesesuaian penggunaan metode/proses/langkah kegiatan dalam mencapai tujuan/sasaran yaitu dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan metode edukasi tentang pijat oksitosin dan teknik marmet serta cara mengaplikasikannya pada ibu hamil trimester III.
 - b) Waktu pelaksanaan :
Kesesuaian waktu pelaksanaan dari rencana : Pelaksanaan kegiatan dilakukan sesuai dengan jadwal.
 - c) Keterpaduan
Keterkaitan dan keterpaduan rencana kerja dengan pelaksanaan : Tema kegiatan PKM ini dipilih karena melihat masalah yang terjadi di lapangan. Pelaksanaan kegiatan dilakukan sesuai dengan rencana kerja yang telah disusun.
 - d) Kalender Harian
Pelaksanaan kegiatan didokumentasikan melalui foto, daftar hadir dan lembar kuesioner yang telah diisi oleh peserta pengabdian masyarakat.
 - 3) Indikator Output
Evaluasi/Penilaian atas capaian kinerja output dilakukan dengan melihat output dari kegiatan yang tercantum dalam Indikator Kinerja
Indikator output ini terdiri dari :
 - 1) Mayoritas ibu hamil trimester III memiliki pengetahuan dan keterampilan yang baik tentang pemijatan payudara dan pemerahan ASI serta cara mengaplikasikan kedua teknik tersebut.
 - 2) Kehadiran peserta mencapai 100%.
 - 3) Minat peserta tinggi karena seluruh peserta pengabdian (ibu hamil trimester III) dapat mengaplikasikan teknik yang diajarkan oleh penyaji secara baik.
 - 4) Peserta berharap akan ada pelatihan-pelatihan lain yang dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil trimester III.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil edukasi yang diberikan kepada ibu hamil trimester III maka didapatkan hasil :

Tabel 4.1
Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Hamil Trimester III Tentang
Pemijatan Payudara dan Memerah ASI
Tahun 2020

Pengetahuan	f	(%)
Baik	38	84,4
Kurang Baik	7	15,6
Total	45	100

Berdasarkan tabel 4.1 distribusi frekuensi jawaban responden berdasarkan kuesioner pengetahuan tentang pemijatan payudara dan memerah ASI mayoritas berpengetahuan baik sebanyak 38 orang (84,4%) dan berpengetahuan kurang baik sebanyak 7 orang (15,6%).

Tabel 4.2
Distribusi Frekuensi Keterampilan Pijat Oksitosin Pada Ibu Hamil
Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Langsa Baro
Tahun 2020

Keterampilan	f	(%)
Baik	41	91,9
Kurang Baik	4	4,9
Total	45	100

Berdasarkan tabel 4.2 keterampilan ibu hamil trimester III dalam melakukan pijat oksitosin mayoritas memiliki keterampilan baik sebanyak 41 orang (91,9%) dan memiliki keterampilan kurang baik sebanyak 4 orang (4,9%).

Tabel 4.3
Distribusi Frekuensi Keterampilan Teknik Marmet Pada Ibu Hamil
Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Langsa Baro
Tahun 2020

Keterampilan	f	(%)
Baik	38	84,4
Kurang Baik	7	15,6
Total	45	100

Berdasarkan tabel 4.3 ibu hamil trimester III dalam melakukan teknik marmet mayoritas memiliki keterampilan baik sebanyak 38 orang (84,4%) dan memiliki keterampilan kurang baik sebanyak 7 orang (15,6%).

Berdasarkan hasil yang diperoleh, maka didapati mayoritas ibu hamil trimester III berpengetahuan baik tentang perawatan payudara dan memerah ASI serta cara melakukannya. Pada saat edukasi dilakukan, ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Langsa Baro antusias menyimak materi yang disajikan dan aktif bertanya mengenai hal-hal yang tidak dimengerti. Upaya edukasi yang telah dilakukan terbukti menambah pengetahuan ibu hamil trimester III tentang pijat oksitosin dan teknik marmet untuk kelancaran ASI.

Pengetahuan adalah faktor penting dalam menentukan perilaku seseorang, hal tersebut dikarenakan perubahan dan persepsi dapat ditimbulkan dari suatu pengetahuan seseorang tentang hal tersebut. Meningkatnya pengetahuan juga dapat berpengaruh pada perilaku masyarakat dari yang sebelumnya negatif menjadi positif. Selain itu, pengetahuan juga dapat membentuk suatu kepercayaan pada diri seseorang. Adanya masalah dalam pemberian ASI di hari-hari pertama setelah melahirkan dapat menyebabkan bayi tidak cukup mendapatkan asupan ASI yang akan berdampak pada kesehatan bayi selanjutnya. Sedangkan ibu dituntut untuk mengatasi masalah dalam ketidaklancaran produksi ASI di hari-hari pertama setelah melahirkan (Alamsyahbudin & Juliastuti, 2019).

Kegagalan dalam proses menyusui sering disebabkan karena timbulnya beberapa masalah pada ibu dan bayi. Pada sebagian ibu yang tidak paham bagaimana teknik dan perawatan menyusui yang benar dapat menjadi masalah dalam menyusui. Adapun masalah dalam menyusui adalah puting susu lecet, payudara bengkak, abses payudara (mastitis), ASI tidak mau keluar atau produksinya kurang lancar (Sumastri, Wahyuni, & Lestari, 2021).

Untuk mengatasi masalah pemberian ASI, diperlukan pengetahuan ibu tentang pijat oksitosin untuk memperlancar produksi ASI. Apabila ibu berpengetahuan baik mengenai pijat oksitosin ini maka akan berpengaruh baik pula pada peningkatan produksi ASI (Isnaini & Diyanti, 2015).

Kurangnya rangsangan hormon prolaktin dan oksitosin dapat menyebabkan penurunan produksi dan pengeluaran ASI pada hari-hari pertama setelah melahirkan. Hormon ini sangat berperan dalam kelancaran produksi dan pengeluaran ASI. Masa nifas merupakan masa kritis baik bagi ibu maupun bayinya karena pada masa ini ibu mengalami kelelahan setelah melahirkan sehingga dapat mengurangi produksi ASI (Hastuti & Wijayanti, 2017).

Berdasarkan penelitian oleh (Hastuti & Wijayanti, 2017) pengeluaran ASI pada ibu pasca salin normal yang diberikan pijat oksitosin rata-rata lebih cepat (6.21 jam setelah bayi lahir) dibandingkan ibu pasca salin normal yang tidak diberikan pijat oksitosin (8.93 jam setelah bayi lahir). Jadi, pijat oksitosin ini berpengaruh secara signifikan terhadap pengeluaran ASI. Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan agar setiap ibu bersalin disamping dilakukan inisiasi menyusui dini juga diberikan pijat oksitosin minimal pada 2 jam setelah melahirkan untuk mempercepat pengeluaran ASI agar pemberian susu formula dapat dihindari dan pemberian ASI eksklusif dapat terwujud. Selain manfaat memperlancar produksi ASI, pijat oksitosin juga dapat mempererat hubungan suami dan istri karena dalam intervensinya dibutuhkan bantuan suami untuk memijat istrinya. Sehingga sang istri akan merasakan perhatian dan kasih sayang suami.

Kurangnya pengetahuan tentang pijat oksitosin dapat dipengaruhi oleh beberapa hal seperti kurangnya informasi dari tenaga kesehatan, kurangnya dukungan suami, dan tingkat pendidikan. Apabila ibu tidak mengetahui cara untuk meningkatkan dan memperlancar produksi ASI dimana salah satunya adalah dengan menggunakan pijat oksitosin ini, maka pemakaian susu formula pengganti ASI akan meningkat. *United Nations Children's Fund* (UNICEF) menjelaskan bahwa bayi yang diberi susu formula sebagai pengganti ASI memiliki kemungkinan meninggal dunia pada bulan pertama kelahirannya adalah 25 kali lebih tinggi daripada bayi yang di beri ASI oleh ibunya secara eksklusif. ASI dapat pula berpengaruh pada *intelligent quotient* (IQ) dan *emotional quotient* (EQ) anak. Pemberian ASI Eksklusif

dapat menekan tingkat kematian bayi yang disebabkan oleh berbagai penyakit yang ditimbulkannya, seperti lebih rentan terkena diare dan radang paru-paru, serta dapat mempercepat pemulihan bila sakit dan membantu menjarangkan kelahiran (Prasetyono, 2009). Ibu yang tidak menyusui bayinya juga akan berdampak pada kesehatan ibu. Menurut penelitian oleh Prasetyowati dan Kusri (2014) didapatkan adanya hubungan yang bermakna antara tidak menyusui/menyusui kurang dari 2 tahun dengan kejadian kanker payudara pada wanita di RSUD. Dr. H. Abdul Moeloek Provinsi Lampung dimana wanita yang tidak menyusui/ menyusui kurang dari 2 tahun mempunyai resiko 2,912 kali untuk mengalami kanker payudara dibanding wanita yang menyusui (Isnaini & Diyanti, 2015).

Solusi untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang pijat oksitosin dapat dilakukan dengan berbagai cara. Untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang pijat oksitosin ini yaitu bisa dengan penyuluhan yang dilakukan oleh tenaga kesehatan (Isnaini & Diyanti, 2015).

Selain pijat oksitosin, upaya untuk pengeluaran ASI pada ibu post partum dapat dilakukan dengan teknik marmet. Teknik marmet merupakan suatu metode memijat dan menstimulasi agar refleks keluarnya ASI lebih optimal. Dalam teknik marmet terdapat prosedur massage, stroke, dan shake yang akan menstimulasi refleks keluarnya ASI. Jika teknik marmet ini dilakukan dengan efektif dan tepat, maka tidak akan terjadi masalah dalam produksi ASI ataupun cara pengeluaran ASI (Astuti, Rusmil RP, Permadi K, Wiryawan C. M, Efendi J, Jusuf S. Al, Dewi M D, 2015).

Penelitian yang dilakukan oleh (Ningrum, Titisari, Kundarti, & Setyarini, 2017) menunjukkan ada pengaruh pemberian teknik marmet terhadap produksi ASI pada ibu post partum. Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Ningrum et al., 2017) menyebutkan bahwa pemberian teknik marmet menyebabkan pengeluaran ASI lebih lancar, responden lebih banyak yang merasakan aliran ASI lebih deras saat menyusui.

Teknik marmet merupakan kombinasi cara memerah ASI dan memijat payudara sehingga refleks ASI dapat optimal. Teknik memerah ASI dengan cara marmet bertujuan untuk mengosongkan ASI dari sinus laktiferus yang terletak di bawah areola sehingga diharapkan dengan mengosongkan ASI pada sinus laktiferus akan merangsang pengeluaran prolaktin. Pengeluaran hormon prolaktin diharapkan akan merangsang *mammary alveoli* untuk memproduksi ASI. Semakin banyak ASI dikeluarkan atau dikosongkan dari payudara akan semakin baik produksi ASI di payudara (Ningrum et al., 2017).

Tenaga kesehatan berperan penting dalam pengetahuan ibu karena tenaga kesehatan merupakan agen pertama dalam memperoleh informasi kesehatan pada masa ibu nifas mengalami permasalahan kesehatan khususnya masalah ketidaklancaran ASI di hari-hari pertama setelah melahirkan. Cara selanjutnya yaitu dengan memperbarui informasi-informasi terbaru melalui media massa seperti internet, majalah, dan lainnya. Telah kita ketahui bahwa perkembangan informasi melalui media massa sudah sangat pesat. Informasi-informasi terbaru dapat dengan mudah diperoleh melalui media massa seperti internet. Banyak *blog-blog* yang menyediakan informasi kesehatan tentang pijat oksitosin dan teknik marmet ini yang bisa diakses oleh siapapun dan kapanpun. Untuk meningkatkan pengetahuan ibu nifas tentang pijat oksitosin dan teknik marmet ini juga diperlukan peran suami untuk selalu mendukung dan selalu berbagi solusi masalah yang dihadapi dengan istrinya pada saat menyusui (Isnaini & Diyanti, 2015).



Gambar 2.2 Foto Kegiatan PKM



Gambar 2.3 Foto Kegiatan PKM



Gambar 2.4 Foto Kegiatan PKM

5. KESIMPULAN

Adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan setelah dilakukan edukasi tentang pijat oksitosin dan teknik marmet pada ibu hamil trimester III yang berarti bahwa kegiatan edukasi yang dilakukan secara optimal oleh Dosen Prodi Kebidanan Langsa sangat bermanfaat bagi ibu hamil trimester III yang erada di wilayah kerja Puskesmas Langsa Baro Kota Langsa.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Alamsyahbudin, E., & Juliastuti. (2019). *Perbedaan Efektifitas Pijat Oksitosin dan Marmet Terhadap Kadar Hormon Prolaktin Untuk Kelancaran ASI Pada Ibu Postpartum Di Wilayah Kerja Dinas Kesehatan Kota Langsa.*
- Astuti, Rusmil RP, Permadi K, Wiryawan C. M, Efendi J, Jusuf S.AL, Dewi M D, H. (2015). Pengaruh Pijat Punggung dan Memerah ASI terhadap Produksi ASI pada Ibu Postpartum dengan Seksio Sesarea. *Indonesia Journal Of Edication and Midwifery Care*, 2(1), 1-8. Retrieved from <http://ijemc.unpad.ac.id/ijemc/article/viewFile/7/4>
- Dinas Kesehatan. (2017). *Data Cakupan ASI.* Kota Langsa: Dinas Kesehatan Kota Langsa.
- Hastuti, P., & Wijayanti, I. T. (2017). Analisis Deskriptif Faktor yang Mempengaruhi Pengeluaran ASI pada Ibu Nifas di Desa Sumber Kecamatan Sumber Kabupaten Rembang. *Journal.Ummgl.Ac.Id*, 6, 223-232. Retrieved from <http://journal.ummgl.ac.id/index.php/urecol/article/view/1028>
- Isnaini, N., & Diyanti, R. (2015). *Hubungan Pijat Oksitosin Pada Ibu Nifas Terhadap Pengeluaran ASI Di Wilayah Kerja Puskesmas Raja Basa Indah Bandar Lampung Tahun 2015.* 1(5), 91-97.
- Maita, L. (2016). *47-223-1-Pb. VII*, 173-175.
- Mardiyarningsih, E., & Sabri, L. (2011). Efektifitas Kombinasi Teknik Marmet

- Dan Pijat Oksitosin Terhadap Produksi Asi Ibu Post Seksio Di Rumah Sakit Wilayah Jawa Tengah. *Soedirman Journal of Nursing*, 6(1), 31-38. <https://doi.org/10.20884/1.jks.2011.6.1.321>
- Ningrum, A. D., Titisari, I., Kundarti, F. I., & Setyarini, A. I. (2017). Pengaruh Pemberian Teknik Marmet Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Post Partum Di Bpm Wilayah Kerja Puskesmas Sukorame Kota Kediri. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(2), 46. <https://doi.org/10.32831/jik.v5i2.134>
- Rahayuningsih, T., Mudigdo, A., & Murti, B. (2016). Effect of Breast Care and Oxytocin Massage on Breast Milk Production: A study in Sukoharjo Provincial Hospital. *Journal of Maternal and Child Health*, 1(2), 101-109. <https://doi.org/10.26911/thejmch.2016.01.02.05>
- Revianti, E. N., Munayarokh, & Dewi, C. H. T. (2017). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Postpartum Di Puskesmas Kandungan Temanggung. *Poltekkes Kemenkes Semarang*. Retrieved from <http://repository.poltekkes-smg.ac.id/js/pdfjs/web/viewer.html?file=../../..../repository//naskah publikasi fix.pdf>
- Sumastri, H., Wahyuni, S., & Lestari, D. (2021). *Ibm Pemberdayaan Keluarga Pada Terapi Endorphine Massage Dalam Meningkatkan Produksi ASI Ibu Nifas Di Puskesmas Sekip Palembang*. 4, 88-95.
- Widuri, H. (2013). *Cara Mengelola ASI Eksklusif Bagi Ibu Bekerja*. Yogyakarta: Gosyen Publishing.