

PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG PIJAT OKSITOSIN PADA IBU MENYUSUI
DI DESA COT TEUNGOH KECAMATAN PIDIE
KABUPATEN PIDIE

Riska Nurrahmah^{1*}, Nur Asyiah Putri Helnasari², Ita susanti³

¹⁻³Dosen STIKes Medika Nurul Islam

Email Korespondensi: riskanurrahmah23@gmail.com

Disubmit: 24 Februari 2023

Diterima: 30 Mei 2023

Diterbitkan: 01 Juli 2023

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i7.9399>

ABSTRAK

UNICEF (2013) melaporkan bahwa Sebagian karena rendahnya tingkat menyusui di beberapa negara-negara besar dan kurangnya dukungan untuk ibu menyusui dari lingkungan sekitar. Produksi ASI sangat dipengaruhi oleh kondisi psikologis ibu menyusui. Saat ibu menyusui merasa nyaman dan rileks pengeluaran oksitosin dapat berlangsung dengan baik. Terdapat titik-titik yang dapat memperlancar ASI diantaranya, tiga titik di payudara yakni titik di atas putting, titik tepat pada putting, dan titik di bawah putting. Serta titik di punggung yang segaris dengan payudara. Pijat stimulasi oksitosin untuk ibu menyusui berfungsi untuk merangsang hormon oksitosin agar dapat memperlancar ASI dan meningkatkan kenyamanan ibu. Kegiatan ini untuk melakukan sosialisasi pendidikan kesehatan tentang Pijat oksitosin pada ibu menyusui di desa Cot Teungoh kecamatan Pidie kabupaten Pidie untuk melancarkan produksi ASI demi meningkatkan derajat kesehatan ibu dan anak. Kegiatan ini akan melakukan penyuluhan mengenai pendidikan kesehatan tentang pijat oksitosin pada ibu menyusui. Penyuluhan dilakukan dengan memberikan materi seputar fungsi dan bagaimana cara melakukan pijat oksitosin. Setelah dilakukan kegiatan, evaluasi dilakukan guna mengetahui sejauh mana pengetahuan tentang materi penyuluhan yang dilakukan ditangkap oleh peserta. Hasil pengabdian ini yaitu semakin bertambahnya pengetahuan ibu menyusui dalam melakukan upaya-upaya untuk melancarkan ASI. Berdasarkan hasil kegiatan yang dilakukan diperoleh kesimpulan yaitu kegiatan telah direalisasikan sesuai dengan target yang direncanakan mulai dari penyuluhan, pembagian leaflet, dan praktik kegiatan sebesar 100%. Diharapkan responden dapat mempraktikkan sendiri dirumah agar dapat melancarkan ASI sehingga tercapainya ASI Eksklusif. dan penyuluhan yang berkelanjutan dilakukan oleh bidan desa

Kata Kunci: Pendidikan Kesehatan, Pemijatan Oksitosin, Ibu Menyusui

ABSTRACT

UNICEF (2013) reports that partly due to low breastfeeding rates in some major countries and lack of support for breastfeeding mothers from the surrounding environment. Milk production is strongly influenced by the psychological condition of breastfeeding mothers. When breastfeeding mothers feel comfortable and relaxed, the release of oxytocin can take place properly. There are points that can facilitate milk, including three points on the breast,

namely the point above the nipple, the right point on the nipple, and the point under the nipple. As well as a point on the back that is in line with the breasts. Oxytocin stimulation massage for breastfeeding mothers functions to stimulate the hormone oxytocin so that it can facilitate breastfeeding and increase mother's comfort. This activity is to disseminate health education about oxytocin massage to breastfeeding mothers in Cot Teungoh village, Pidie sub-district, Pidie district to expedite milk production in order to improve the health status of mothers and children. This activity will conduct counseling regarding health education about oxytocin massage in nursing mothers. Counseling is done by providing material about functions and how to do oxytocin massage. After the activity was carried out, an evaluation was carried out to find out the extent to which the knowledge of the counseling material carried out was captured by the participants. The result of this service is the increasing knowledge of breastfeeding mothers in making efforts to facilitate breastfeeding. Based on the results of the activities carried out, it can be concluded that the activities have been realized in accordance with the planned targets starting from counseling, distributing leaflets, and practicing activities by 100%. It is expected that respondents can practice themselves at home so they can improve breastfeeding so that exclusive breastfeeding can be achieved. and ongoing counseling is carried out by the village midwife

Keywords: *Health Education, Oxytocin Massage, Breastfeeding Mothers*

1. PENDAHULUAN

Ibu post partum merupakan kondisi ibu yang baru saja melahirkan. Masa post partum disebut juga masa nifas yang dimulai setelah kelahiran plasenta atau tali pusat dan berakhir sampai alat-alat reproduksi kembali normal seperti pada saat sebelum hamil yang berlangsung kurang lebih 6 minggu (Khairani, 2012). Salah satu yang perlu diperhatikan dalam masa post partum adalah menyusui. Menyusui atau laktasi merupakan suatu proses pemberian air susu ibu dari payudara ibu secara langsung kepada bayinya. Proses pengeluaran air susu ibu dipengaruhi oleh hormon prolaktin dan hormon oksitosin. Setelah melahirkan hormon estrogen, hormon progesteron dan HCG (*human chorionic somatomammotropin*) akan menurun sedangkan, hormon prolaktin meningkat yang akan merangsang alveoli mammae untuk memproduksi air susu. Meningkatnya hormon prolaktin sejalan dengan peningkatan hormon oksitosin yang berperan dalam pelancaran pengeluaran ASI sehingga proses menyusui akan terjadi (Albertina et al., 2015).

Berdasarkan *World Health Organization* (WHO) tahun 2017 diperoleh data cakupan ASI eksklusif di negara dibawah 50 % cakupan ASI, di Afganistan 43,1 %, Mexico 30,1 %, Myanmar 50,1 %, Nigeria 23,3 %, Paraguay 29,6 %. *World Health Organization* (WHO) telah mengkaji lebih dari 3.000 penelitian menunjukkan pemberian ASI Eksklusif selama 6 bulan adalah jangka waktu yang paling optimal untuk pemberian ASI Eksklusif. Hal ini didasarkan pada bukti ilmiah bahwa ASI Eksklusif mencakupi kebutuhan gizi bayi dan pertumbuhan bayi lebih baik (Meihartati, 2020).

Secara nasional ASI eksklusif di Indonesia tahun 2017 cakupan pemberian ASI eksklusif mencapai 54% mengacu pada target rentstra yaitu 42%, maka cakupan pemberian ASI eksklusif pada bayi kurang dari 6 bulan sudah mencapai target (Kemenkes RI, 2017). Rendahnya pemberian ASI

eksklusif ini karena beberapa faktor. Fenomena pada ibu menyusui yang sering muncul adalah ketidaklancaran pengeluaran ASI, ibu mengeluh bayinya sering menangis atau menolak menyusu, puting lecet sehingga ibu tidak memberikan ASI. Sering diartikan bahwa ketidaklancaran pengeluaran ASI artinya ASI tidak enak sehingga ibu sering mengambil keputusan untuk menghentikan menyusui (Albertina et al., 2015).

Berdasarkan data yang diperoleh dari Profil Aceh pada tahun 2019, persentase capaian ASI eksklusif di Aceh tahun 2019 sebesar 55%, menurun dari tahun sebelumnya sebesar 61%. Angka tertinggi pemberian ASI eksklusif menurut kabupaten terdapat di Kabupaten Bener Meriah sebanyak 4,963%. Adapun kasus terendah pemberian ASI eksklusif terdapat di kabupaten Pidie sebanyak 38% (Kandini et al., 2017).

Berdasarkan data awal yang diperoleh dari dinas kesehatan Pidie tahun 2021 menunjukkan bahwa bayi yang tidak mendapatkan ASI eksklusif tertinggi di Wilayah Kerja Kecamatan Mila sebanyak 93% dan terendah di Wilayah Kerja Glumpang Tiga sebanyak 11% sedangkan di Wilayah Kerja Padang Tidji sebanyak 49%. Hal ini masih jauh dari target kementerian kesehatan sebesar 60%. Penurunan produksi dan pengeluaran ASI pada hari-hari pertama setelah melahirkan dapat disebabkan oleh kurangnya rangsangan hormone prolaktin dan oksitosin yang sangat berperan dalam kelancaran produksi dan pengeluaran ASI. Usaha untuk merangsang pengeluaran hormone oksitosin dapat dilakukan dengan melakukan pijat oksitosin. Pijat oksitosin adalah rangsangan yang dirancang untuk mempertahankan atau mendorong menyusui dan mencegah infeksi, sehingga mampu memberi ASI eksklusif untuk bayinya (Haryono & Setianingsih, 2014).

Pijat oksitosin merupakan salah satu solusi untuk mengatasi ketidaklancaran produksi Air Susu Ibu (ASI). Pijat oksitosin merupakan pemijatan tulang belakang pada costa ke 5-6 sampai ke scapula yang akan mempercepat kerja saraf parasimpatis merangsang hipofise posterior untuk mengeluarkan oksitosin. Pemijatan ini akan mempercepat kerja syaraf parasimpatik yaitu syaraf yang berpangkal pada medulla oblongata dan pada daerah sacrum dari medulla spinalis untuk menyampaikan rangsangan ke hipotalamus yang kemudian diteruskan ke hipofise posterior yang menghasilkan hormon oksitosin. Oksitosin masuk dalam aliran darah mempengaruhi sel-sel mioepitelial yang mengelilingi alveoli mammae sehingga alveoli berkontraksi dan mengeluarkan ASI yang sudah disekresikan oleh kelenjar mammae. Pemijatan ini berfungsi untuk meningkatkan hormon oksitosin yang dapat menenangkan ibu, sehingga ASI otomatis keluar (W. A. Sari et al., 2017).

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 Air Susu Ibu (ASI) pun cepat keluar (Juliarti, 2017).

Adanya masalah dalam pemberian ASI di hari-hari pertama setelah melahirkan dapat menyebabkan bayi tidak cukup mendapatkan ASI yang akan berdampak pada kehidupan bayi selanjutnya. Sementara itu, ibu diharapkan mampu menyelesaikan masalah produksi ASI pada beberapa hari pasca lahiran. Oleh karena itu dibutuhkan pengetahuan ibu dalam hal pijat oksitosin untuk mendorong pemberian ASI. Jika ibu memiliki pemahaman

yang baik tentang pijat oksitosin, itu juga akan berdampak baik pada peningkatan kelancaran ASI.

Berdasarkan permasalahan di atas, maka penulis akan mengadakan kegiatan edukasi yang bersifat dinamis kepada masyarakat di gampong Cot Teungoh Kecamatan Pidie Kabupaten Pidie yang bertujuan untuk ibu memiliki pemahaman yang baik tentang pijat oksitosin, itu juga akan berdampak baik pada peningkatan kelancaran ASI.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Berdasarkan latar masalah yang sudah di sebutkan di atas. Untuk mengatasi masalah ini maka salah satunya adalah dengan menerapkan kegiatan *five level prevention* tingkat primer yaitu usaha promotif dan preventif melalui penyuluhan mengenai pijat oksitosin pada ibu menyusui.

Permasalahan pokok yang dapat disampaikan pada sasaran kegiatan ini adalah:

- 1) Apa yang dimaksud dengan pijat oksitosin ?
- 2) Apa tujuan pijat oksitosin?
- 3) Apa Manfaat dari pijat oksitosin?
- 4) Bagaimana teknik pijat oksitosin?
- 5) Kapan waktu yang tepat melakukan pijat oksitosin?

3. KAJIAN PUSTAKA

a. Definisi Air Susu Ibu (ASI)

ASI adalah suatu jenis makanan yang mencukupi seluruh unsur kebutuhan fisik bayi, psikologi sosial maupun spiritual. Asi mengandung nutrisi, hormon, unsur kekebalan pertumbuhan, anti alergi, serta anti infeksi. Nutrisi dalam ASI mencakup hampir 200 unsur zat makanan (Sugano & Bulling, 2015)

ASI adalah sebuah cairan tanpa tanding ciptaan Allah yang memenuhi gizi bayi dan melindunginya dalam melawan kemungkinan serangan penyakit. Keseimbangan 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 makanan yang mempercepat pertumbuhan sel otak dan perkembangan sistem saraf (Albertina et al., 2015).

b. Jenis ASI

Menurut (Dewi 2011), ASI dibedakan dalam tiga stadium yaitu sebagai berikut:

a) Kolostrum

Cairan pertama yang diperoleh bayi pada ibunya adalah kolostrum, yang mengandung campuran kaya akan protein, meneral, dan antibodi dari pada asi yang telah matang. Asi mulai ada sekitar hari ke 3 atau hari ke 4. Kolostrum berubah selanjutnya menjadi asi yang matang sekitar 15 hari setelah bayi lahir. Bila ibu menyusui sesudah baya lahir dan bayi sering menyusui maka proses adanya asi akan meningkat. Kolostrum merupakan cairan dengan viskositas kental, lengket dan berwarna kekuningan. Kolostrum mengandung tinggi protein, mineral, garam, vitami A, nitrogen, sel darah putih, dan antibodi yang tinggi dari pada asi matur. Selain itu, kolostrum masih

mengandung rendah lemak dan laktosa. Protein utama pada kolostum adalah *imunoglobulin* (*IgG*, *IgA*, dan *IgM*), yang digunakan sebagai zat antibodi untuk mencegah dan menetralkan bakteri, virus, jamur, dan parasit. Meskipun kolostrum yang keluar sedikit menurun, volume kolostrum yang ada dalam payudara mendekati kapasitas lambung bayi yang berusia 1-2 hari. Volume kolostrum antara 150-300 ml 24 jam. Kolostrum juga merupakan pencahar ideal untuk membersihkan zat yang tidak terpakai dari usus bayi.

a) ASI transisi atau peralihan

Asi peralihan adalah asi yang keluar setelah kolostrum sampai sebelum asi matang, yaitu sejak hari ke 4 sampai hari ke 10. Selama 2 minggu, volume asi bertambah banyak dan berubah warna, serta komposisinya. Kadar *monoglobulin* dan protein menurun, sedangkan lemak dan laktosa meningkat.

a) ASI matur

Asi matur di sekresi pada hari ke 10 dan seterusnya asi matur tampak berwarna putih, kandungan asi relatif konstan. Asi yang mengalir pertama kali atau saat 5 menit pertama disebut *foremilk*. *Foremilk* lebih encer, serta mempunyai kandungan rendah lemak, tinggi laktosa, gula, protein, mineral dan air. Asi berubah menjadi *hindmilk* yang kaya akan lemak dan nutrisi. *Hindmilk* membuat bayi akan lebih cepat kenyang (Hasan et al., 2021).

c. Kandungan ASI

Menurut (Astuti dkk, 2015) Kandungan ASI nyaris tak tertandingi. ASI mengandung zat gizi yang secara khusus diperlukan untuk menunjang proses pertumbuhan kembang otak dan memperkuat daya tahan tubuhnya. Kandungan ASI yang utama terdiri dari:

- a) Laktosa
- b) Lemak
- c) Protein
- d) Garam dan Mineral
- e) Vitamin (Kandini et al., 2017)

d. Manfaat ASI

a) Manfaat ASI Bagi Bayi

1) Manfaat Bagi Kesehatan

Kandungan *antibody* yang terdapat dalam asi tetap ampuh di segala zaman. Karenanya bayi yang mendapatkan asi eksklusif lebih sehat dan lebih kuat dibandingkan yang tidak mendapatkan asi. Asi juga bermanfaat untuk kesehatan lainnya adalah bayi terhindar dari alergi, mengurangi kejadian *karies dentis* dan kejadian *malokulasi* yang disebabkan oleh pemberian susu formula.

2) Manfaat Bagi Kecerdasan

Dalam asi terkandung *docosaheanoic acid* (DHA) terbaik, selain laktosa yang berfungsi untuk mielinisasi otak yaitu proses pematangan otak agar dapat berfungsi optimal. Selain itu pada saat dilakukan pemberian asi terjadi proses stimulasi yang merangsang terjadinya jaringan saraf dengan lebih banyak.

- 3) Manfaat Bagi Emosional
Saat menyusui, bayi berada dalam dekapan ibu. Ini akan merangsang terbentuknya EI (*Emotional Intelligence*). Selain itu asi juga wujud curahan kasih sayang ibu pada bayi (Albertina et al., 2015).
- b) Manfaat ASI Bagi Keluarga
 - 1) Aspek Ekonomi
Asi tidak perlu mengeluarkan biaya yang seharusnya digunakan untuk membeli susu formula dapat digunakan untuk keperluan lain. Selain itu, penghematan juga disebabkan karena bayi yang mendapatkan asi lebih jarang sakit sehingga mengurangi biaya berobat.
 - 2) Aspek Psikologi
Kebahagiaan keluarga bertambah karena kelahiran lebih jarang, sehingga suasana kejiwaan ibu baik dan dapat mendekatkan hubungan bayi dengan keluarga.
 - 3) Aspek Kemudahan
Menyusui sangat praktis karena dapat diberikan dimana saja dan kapan saja. Keluarga tidak perlu menyiapkan air, botol, susu formula dan sebagainya.
- c) Manfaat ASI bagi Negara
 - 1) Menurunkan angka kesakitan dan kematian bayi adanya faktor protektif dan nutrisi dalam asi menjamin status gizi bayi baik sehingga kesakitan dan kematian anak menurun.
 - 2) Menghemat Devisa Negara
Asi dapat di anggap sebagai kekayaan nasional. Jika semua ibu menyusui dapat menghemat devisa sebesar Rp8.6 miliar yang seharusnya dipakai untuk membeli susu formula.
 - 3) Mengurangi Subsidi Untuk Rumah Sakit
Subsidi untuk rumah sakit berkurang, karena rawat gabung akan memperpendek lama rawat ibu dan bayi, mengurangi komplikasi persalinan dan infeksi *nosokimia* serta mengurangi biaya yang diperlukan untuk perawatan anak sakit. Anak yang mendapat asi lebih jarang sakit dibanding anak yang mendapat susu formula.
 - 4) Peningkatan Kualitas Penerus Bangsa
Anak yang mendapatkan asi akan tumbuh dan berkembang optimal sehingga kualitas generasi penerus bangsa akan terjamin (W. A. Sari et al., 2017)
- e. Tanda Bayi Cukup ASI
Menurut Dewi (2011) bayi usia 0-6 bulan, dapat dinilai mendapat kecukupan asi bila mencapai keadaan sebagai berikut:
 - a) Bayi minum asi tiap 2-3 jam atau dalam 2 jam minimal mendapat asi 8 kali pada 2-3 minggu pertama.
 - b) Kotoran berwarna kuning dengan frekuensi sering dan warna menjadi lebih muda pada hari yang ke 5 setelah lahir.
 - c) Bayi akan buang air kecil (BAK) paling tidak 6-8 kali sehari.
 - d) Ibu dapat mendengarkan pada saat bayi menelan asi.
 - e) Payudara terasa lebih lembek, menandakan asi telah habis.
 - f) Warna bayi merah, dan kulit terasa kenyal.

g) Pertumbuhan berat badan dan tinggi badan bayi sesuai dengan grafik pertumbuhan (Albertina et al., 2015)

f. **Faktor Yang Mempengaruhi Produksi ASI**

Menurut Dewi (2011) ibu yang normal akan menghasilkan asi kira-kira 550-1000 ml setiap hari, jumlah asi tersebut dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor sebagai berikut:

a) Makanan

Asi sangat dipengaruhi oleh makana yang dimakan ibu, apabila makanan ibu secara teratur dan cukup dan mengandung gizi yang diperlukan akan mempengaruhi produksi asi. Karena kelenjar pembuat asi tidak dapat bekerja dengan sempurna tanpa makanan yang cukup. Untuk membentuk produksi asi yang baik makanan ibu harus memenuhi jumlah kalori, protein, lemak, dan vitamin serta mineral, yang cukup selain itu ibu dianjurkan minum lebih banyak kurang lebih 8 -12 gelas per hari. Bahan makanan yang dibatasi untuk ibu menyusui:

- 1) Yang merangsang seperti cabe, merica, jahe, kopi, alkohol.
- 2) Yang membuat kembung seperti ubi, singkong, kool, sawi, dan daun bawang.
- 3) Bahan makanan yang banyak mengandung gula dan lemak.

b) Ketenangan jiwa dan pikiran

Produksi asi sangat dipengaruhi oleh faktor kejiwaan, ibu yang selalu dalam keadaan tertekan, sedih, kurang percaya diri dan berbagai bentuk ketegangan emosional akan menurunkan volume asi bahkan tidak akan terjadi produksi asi. Untuk memproduksi asi yang baik harus dalam keadaan tenang.

c) Penggunaan alat kontrasepsi

Penggunaan alat kontrasepsi khususnya yang mengandung *estrogen* dan *progesteron* berkaitan dengan penurunan volume dan durasi asi, sebaliknya bila pil hanya mengandung *progestin* maka tidak ada dampak terhadap produksi asi.

d) Perawatan Payudara

Perawatan payudara yang dimulai dari kehamilan bulan ke 7-8 memegang peranan penting dalam menyusui bayi. Payudara yang terawat akan memproduksi asi yang cukup untuk memenuhi kebutuhan bayi dan dengan perawatan payudara yang baik, maka puting susu tidak akan lecet sewaktu dihisap bayi.

e) Faktor Aktivitas /istirahat

Kondisi kelelahan akibat aktivitas serta kondisi kurang istirahat akan memberikan efek kelemahan pada sistem yang terkait dalam produksi laktasi dengan demikian pembentukan dan pengeluaran asi berkurang.

f) Faktor Isapan Bayi

Isapan mulut bayi akan menstimulasi hipotalamus pada bagian *hipofisis anterior* dan *posterior*. *Hipofisis* menghasilkan rangsangan (rangsangan *prolaktin*) untuk meningkatkan sekresi *prolaktin*. Prolaktin bekerja pada kelenjar susu (*Alveoli*) untuk memproduksi asi. Isapan bayi tidak sempurna, frekuensi menyusui yang jarang serta puting susu ibu yang sangat kecil akan membuat produksi *hormon oksitosin* dan *hormon prolaktin* akan terus menurun dan produksi asi terganggu.

- g) Berat lahir bayi dan usia kehamilan saat persalinan
Umur kehamilan dan berat lahir mempengaruhi produksi asi. Hal ini disebabkan bayi yang lahir prematur (umur kehamilan kurang dari 36 minggu), dan dengan berat badan yang kurang, sangat lemah dan tidak mampu menghisap secara efektif sehingga produksi asi lebih rendah dari pada bayi yang lahir tidak prematur atau yang lahir dengan berat badan normal (> 2.500 gr). Lemahnya kemampuan menghisap pada bayi pematurnya dapat disebabkan berat badan yang rendah dan belum sempurnanya fungsi organ.
- h) Konsumsi alkohol dan rokok
Merokok dan konsumsi alkohol dapat mengurangi produksi asi karena akan mengganggu hormon *prolaktin* dan *oksitosin* untuk produksi asi. Merokok akan menstimulasi pelepasan *adrenalin* dimana *adrenalin* akan menghambat pelepasan *oksitosin* (D. S. A. Sari, 2018).

2. Definisi Pijat Oksitosin

Salah satu tujuan perawatan payudara bagi ibu menyusui setelah melahirkan yakni agar dapat memberikan ASI secara maksimal pada buah hatinya. Salah satu hormon yang berperan dalam produksi ASI adalah hormon oksitosin (Khairani, 2012). Saat terjadi stimulasi hormon oksitosin, sel-sel alveoli di kelenjar payudara berkontraksi, dengan adanya kontraksi menyebabkan air susu keluar lalu mengalir dalam saluran kecil payudara sehingga keluarlah tetesan air susu dari puting dan masuk ke mulut bayi, proses keluarnya air susu disebut dengan refleks let down, refleks let down sangat dipengaruhi oleh psikologis ibu memikirkan bayi, mencium, melihat bayi dan mendengarkan suara bayi. Sedangkan yang menghambat refleks let down diantaranya perasaan stress seperti gelisah, kurang percaya diri, takut dan cemas (Kandini et al., 2017).

Pijat oksitosin adalah pemijatan pada sepanjang tulang belakang (vertebrae) sampai tulang costae kelima-keenam dan merupakan usaha untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin setelah melahirkan Pijatan ini berfungsi untuk meningkatkan hormon oksitosin yang dapat menenangkan ibu, sehingga ASI pun otomatis keluar Pijatan atau 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 (Medika, 2019). Pijat oksitosin bisa dilakukan kapanpun ibu mau dengan durasi 3-5 menit, lebih disarankan dilakukan sebelum menyusui atau memerah ASI Sehingga untuk mendapatkan jumlah ASI yang optimal dan baik, sebaiknya pijat oksitosin dilakukan setiap hari dengan durasi 3-5 menit (Khairani, 2012).

Pijat Oksitosin merupakan pemijatan tulang belakang pada costa ke 5-6 sampai ke scapula yang akan mempercepat kerja saraf parasimpatis merangsang hipofise posterior untuk mengeluarkan. Pijat oksitosin dilakukan untuk merangsang refleks oksitosin atau refleks let down. Pijat oksitosin ini dilakukan dengan cara memijat pada daerah punggung sepanjang kedua sisi tulang belakang, sehingga diharapkan dengan dilakukannya pemijatan tulang belakang ini, ibu akan merasa rileks dan kelelahan setelah melahirkan akan segera hilang. Jika ibu rileks dan

tidak kelelahan dapat membantu pengeluaran hormon oksitosin (Buhari et al., 2018). Pijatan 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. Pijat oksitosin bisa dilakukan kapanpun ibu mau dengan durasi 3-5 menit, lebih disarankan dilakukan sebelum menyusui atau memerah ASI. Sehingga untuk mendapatkan jumlah ASI yang optimal dan baik, sebaiknya pijat oksitosin dilakukan setiap hari dengan durasi 3-5 menit (Meihartati, 2020).

a. Manfaat Pijat Oksitosin

Pijat oksitosin memberikan banyak manfaat dalam proses menyusui, manfaat yang diperoleh adalah selain mengurangi stres pada ibu nifas dan mengurangi nyeri pada tulang belakang juga dapat merangsang kerja hormon oksitosin. manfaat pijat oksitosin yaitu:

- a) Meningkatkan kenyamanan.
- b) Mengurangi sumbatan ASI.
- c) Merangsang pelepasan hormon oksitosin
- d) Memperlancar produksi ASI.
- e) Mempercepat proses involusi uterus (Roesli, 2013)

Pijat oksitosin ini bisa dilakukan segera setelah ibu melahirkan bayinya dengan durasi 3-5 menit, frekuensi pemberian pijatan 1 kali sehari. Pijatan ini tidak harus dilakukan langsung oleh petugas kesehatan tetapi dapat dilakukan oleh suami atau anggota keluarga yang lain (Haryono & Setianingsih, 2014).

Cara merangsang reflek oksitosin:

- a) Kompres panas untuk mengurangi rasa sakit.
- b) Ibu harus rileks.
- c) Dekatkan bayi kepada ibu agar ibu dapat memandangnya.
- d) Pijat leher dan punggung belakang (sejajar daerah payudara) menggunakan ibu jari dengan tehnik gerakan memutar searah jarum jam kurang lebih selama 3 menit.
- e) Belai dengan lembut kedua payudara menggunakan minyak pelumas.
- f) Lakukan stimulasi pada kedua puting. Caranya, pegang puting dengan dua jari pada arah yang berlawanan, kemudian putar puting dengan lembut searah jarum jam.
- g) Selanjutnya kompres dengan air hangat dan dingin untuk mengurangi udem.
- h) Pake BH sesuai dengan ukuran dan bentuk payudara, yang dapat menyangga payudara dengan baik.
- i) Bila terlalu sakit, dapat diberikan obat analgesic paracetamol 500 mg (Juliarti, 2017).
- j)

b. Langkah-Langkah 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 (Juliarti, 2017).

- 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, 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) Melakukan pemijatan dengan meletakkan kedua ibu jari sisi kanan dan kiri dengan jarak satu jari tulang belakang, gerakan tersebut dapat merangsang keluarnya oksitosin yang dihasilkan oleh hipofisis posterior.
- e) Menarik kedua jari yang berada di costa 5-6 menyusuri tulang belakang dengan membentuk gerakan melingkar kecil dengan kedua ibu jarinya.
- f) Gerakan pemijatan dengan menyusuri garis tulang belakang ke atas kemudian kembali ke bawah.
- g) Melakukan pemijatan selama 3-5 menit (Albertina et al., 2015).

c. Pijat Oksitosin Untuk Produksi ASI

Tidak selalu ibu postpartum langsung mengeluarkan ASI karena pengeluaran ASI merupakan suatu interaksi yang sangat kompleks antara rangsangan mekanik, saraf dan bermacam-macam hormon yang berpengaruh terhadap pengeluaran oksitosin. Pengeluaran hormon oksitosin selain dipengaruhi oleh isapan bayi juga dipengaruhi oleh reseptor yang terletak pada sistem duktus, bila duktus melebar atau menjadi lunak maka secara reflektoris dikeluarkan oksitosin oleh hipofisis yang berperan untuk memeras air susu dari alveoli (Juliarti, 2017). Oleh karena itu perlu adanya upaya mengeluarkan ASI untuk beberapa ibu postpartum. Pengeluaran ASI dapat dipengaruhi oleh 2 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 (Khairani, 2012).

Pijatan atau rangsangan pada tulang belakang, *neurotransmitter* akan merangsang *medulla oblongata* langsung mengirim pesan ke *hypothalamus* di *hypofisis 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 (Meihartati, 2020).



Gambar 2.1 Teknik Melakukan Pijat Oksitosin

Penurunan produksi dan pengeluaran ASI pada hari-hari pertama setelah melahirkan dapat disebabkan oleh kurangnya rangsangan hormone prolaktin dan oksitosin yang sangat berperan dalam kelancaran produksi dan pengeluaran ASI. Usaha untuk merangsang pengeluaran hormone oksitosin dapat dilakukan dengan melakukan pijat oksitosin. Pijat oksitosin adalah rangsangan yang dirancang untuk mempertahankan atau mendorong menyusui dan mencegah infeksi, sehingga mampu memberi ASI eksklusif untuk bayinya (W. A. Sari et al., 2017).

Pijat oksitosin merupakan salah satu solusi untuk mengatasi ketidaklancaran produksi Air Susu Ibu (ASI). Pijat oksitosin merupakan pemijatan tulang belakang pada costa ke 5-6 sampai ke scapula yang akan mempercepat kerja saraf parasimpatis merangsang hipofise posterior untuk mengeluarkan oksitosin. Pemijatan ini akan mempercepat kerja syaraf parasimpatik yaitu syaraf yang berpangkal pada medulla oblongata dan pada daerah sacrum dari medulla spinalis untuk menyampaikan rangsangan ke hipotalamus yang kemudian diteruskan ke hipofise posterior yang menghasilkan hormon oksitosin. Oksitosin masuk dalam aliran darah mempengaruhi sel-sel mioepitelial yang mengelilingi alveoli mammae sehingga alveoli berkontraksi dan mengeluarkan ASI yang sudah disekresikan oleh kelenjar mammae. Pemijatan ini berfungsi untuk meningkatkan hormon oksitosin yang dapat menenangkan ibu, sehingga ASI otomatis keluar (Juliarti, 2017).

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 Air Susu Ibu (ASI) pun cepat keluar (Rahmawati et al., 2018).

Adanya masalah dalam pemberian ASI di hari-hari pertama setelah melahirkan dapat menyebabkan bayi tidak cukup mendapatkan ASI yang akan berdampak pada kehidupan bayi selanjutnya. Sementara itu, ibu diharapkan mampu menyelesaikan masalah produksi ASI pada beberapa hari pasca lahiran. Oleh karena itu dibutuhkan pengetahuan ibu dalam hal pijat oksitosin untuk mendorong pemberian ASI. Jika ibu memiliki pemahaman yang baik tentang pijat oksitosin, itu juga akan berdampak baik pada peningkatan kelancaran ASI (Pratiwi et al., 2020).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Sa'adah (2019) yang berjudul Gambaran Pengetahuan Ibu Post Partum Tentang Pijat Oksitosin Di

Puskesmas Bergas menunjukkan bahwa pengetahuan ibu Tentang Pijat Oksitosin sebagian besar dikategorikan kurang, yaitu sejumlah 13 responden (43,3 %), dan berpengetahuan cukup sejumlah 9 responden (30%). Sebagian besar pengetahuan ibu kurang, dikarenakan ibu dengan tingkat pendidikan SMP sebanyak 14 responden (46,6%). Selain itu, sebagian besar pekerjaan ibu sebagai pekerja swasta sebanyak 23 responden (76,7%) (Meihartati, 2020).

4. METODE

Pelaksanaan Penyuluhan Kesehatan dengan tema pijat oksitosin pada ibu menyusui di desa Cot Teungoh Kabupaten Pidie. Penyuluhan kesehatan tentang pijat oksitosin pada ibu menyusui sebagai upaya melancarkan ASI. Adapun mekanisme pelaksanaan penyuluhan adalah:

- 1) Menyiapkan surat permohonan untuk bisa melaksanakan penyuluhan ke di desa Cot Teungoh Kabupaten Pidie
- 2) Menyiapkan spanduk tema penyuluhan dan spanduk sosialisasi di sekolah tentang pijat oksitosin pada ibu menyusui sebagai pemahaman dasar dalam melancarkan ASI.
- 3) Melaksanakan penyuluhan kesehatan pada ibu menyusui di menasah Cot Teungoh, dengan dibantu para mahasiswa untuk mengarahkan ibu menyusui berpartisipasi acara penyuluhan kesehatan.

Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan membuka wawasan ibu menyusui tentang pijat oksitosin dan dapat meningkatkan pengetahuan dengan penuh kesadaran untuk melakukan perilaku yang baik tentang pijat oksitosin, dan diharapkan dapat memberikan masukan bagi ibu menyusui serta masyarakat desa Cot Teungoh untuk melakukan pijat oksitosin.

5. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan ini terdiri dari beberapa tahap berikut. Pertama, melakukan koordinasi dengan pihak kelurahan dan Puskesmas mengenai kegiatan pengabdian yang akan diselenggarakan, meliputi waktu kegiatan dan gambaran singkat mengenai kegiatan pengabdian. Kedua, tim pelaksana melakukan persiapan dalam penyelenggaraan penyuluhan mengenai pijat oksitosin. Ketiga, tim pelaksana melakukan penyuluhan pijat oksitosin bersama warga yang telah diundang yaitu para ibu yang sedang melaksanakan posyandu. Keempat, tim membagikan leaflet pada para ibu dan kader posyandu di Desa Cot Teungoh. Pengabdian masyarakat dilakukan bersamaan dengan kegiatan posyandu yang dilaksanakan setiap bulan. Kegiatan ini diikuti oleh para ibu dan kader posyandu sejumlah 20 orang. Penyuluhan dilakukan dengan menyosialisasikan tentang pijat oksitosin. Hal yang disampaikan adalah mengetahui respon baik secara fisik maupun psikis responden terhadap langkah-langkah pijat oksitosin, menganalisis respon peserta sudah tepat atau kurang tepat. Penyuluhan dilakukan oleh narasumber bersama pelaksana kegiatan agar tujuan penyuluhan ini dapat tersampaikan. Praktik cara melakukan pijat oksitosin sendiri diajarkan sebagai bentuk melancarkan ASI.

Seluruh kegiatan telah direalisasikan sesuai dengan target yang direncanakan mulai dari penyuluhan, pembagian leaflet, dan praktik kegiatan sebesar 100%.



Gambar 2. PKM Dosen melibatkan Mahasiswa



Gambar 3. Penyuluhan Pijat Oksitosin



Gambar 4. Penyuluhan Pijat Oksitosin



Gambar 5. Pembagian Leaflet pada ibu menyusui

b. Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat telah terealisasi dengan baik sesuai protokol kesehatan yang telah ditetapkan. Penyuluhan tentang pijat oksitosin yang dilakukan kepada ibu menyusui di Desa Cot Teungoh sebelum dilakukan penyuluhan masih banyak ibu yang tidak paham akan pijat oksitosin.

Lingkungan merupakan salah satu faktor yang mendukung seseorang dalam memperoleh pengetahuan. Apabila di lingkungan tersebut sebagian besar memiliki pengetahuan yang baik maka dapat melancarkan ASI, karena pengetahuan tidak hanya diperoleh dari bangku sekolah namun pengetahuan juga bisa diperoleh dari pengalaman hidup sehari-hari (Juliarti, 2017). Notoadmojo (2012) menjelaskan bahwa penyuluhan kesehatan adalah tercapainya perubahan perilaku individu, keluarga dan masyarakat dalam membina dan memelihara kesehatan, berperan aktif mewujudkan kesehatan yang optimal sesuai hidup sehat baik fisik, mental dan sosial. Berdasarkan hasil observasi dan penyuluhan yang telah dilakukan menunjukkan bahwa para ibu dan kader posyandu tidak mengetahui cara melakukan pijat oksitosin, sehingga respon yang ditimbulkan positif terhadap kegiatan ini (Buhari et al., 2018).

Pijat oksitosin dapat menstimulus sekresi ASI, dan ibu kan merasakan kepuasan, kebahagiaan, percaya diri, hal ini dikarenakan ibu dapat menyediakan ASI secara tercukupi. Selain itu, dengan memikirkan buah hatinya juga dapat meningkatkan fungsi kerja oksitosin sehingga meningkatkan produksi ASI (Buhari et al., 2018).

Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Nurhayati tahun 2021 menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan responden tentang pijat oksitosin dengan rata-rata sebelum penyuluhan mendapatkan nilai 36 dan sesudah meningkat menjadi 87.

Menurut pendapat penulis, banyaknya ibu post partum yang memiliki pengetahuan kurang tentang pemijatan oksitosin dikarenakan ibu pernah mengikuti penyuluhan tentang pemijatan oksitosin namun belum terlalu paham tentang cara pemijatan serta manfaat pemijatan tersebut tersebut.

6. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan yang dilakukan diperoleh kesimpulan yaitu kegiatan telah direalisasikan sesuai dengan target yang direncanakan mulai dari penyuluhan, pembagian leaflet, dan praktik kegiatan sebesar 100%. Diharapkan responden dapat mempraktikkan sendiri dirumah agar dapat melancarkan ASI sehingga tercapainya ASI Eksklusif. dan penyuluhan yang berkelanjutan dilakukan oleh bidan desa.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Albertina, M., Melly, H., & Shoufiah, R. (2015). Produksi Asi Pada Ibu Post Partum. *Jurnal Husada Mahakam*, vol III(no 9), 452-458.
- Buhari, S., Jafar, N., & Multazam, M. (2018). Perbandingan Pijat Oketani dan Oksitosin terhadap Produksi Air Susu Ibu pada Ibu Post Partum Hari Pertama sampai Hari Ketiga di Rumah Sakit TK II Pelamonia Makassar. *Jurnal Kesehatan Delima Pelamonia*, 2(2), 159-169. <https://doi.org/10.37337/jkdp.v2i2.84>
- Haryono, R., & Setianingsih, S. (2014). Manfaat Asi Eksklusif Untuk Buah Hati Anda. In *Pemikiran Islam di Malaysia: Sejarah dan Aliran*. https://books.google.co.id/books?id=D9_YDwAAQBAJ&pg=PA369&lpg=PA369&dq=Prawirohardjo,+Sarwono.+2010.+Buku+Acuan+Nasional+Pelayanan+Kesehatan+++Maternal+dan+Neonatal.+Jakarta:+PT+Bina+Pustaka+Sarwono+Prawirohardjo.&source=bl&ots=riWNmMFyEq&sig=ACfU3UOHyN3I
- Hasan, M. N., Haider, N., Stigler, F. L., Khan, R. A., McCoy, D., Zumla, A., Kock, R. A., & Uddin, M. J. (2021). The global case-fatality rate of COVID-19 has been declining since may 2020. *American Journal of Tropical Medicine and Hygiene*, 104(6), 2176-2184. <https://doi.org/10.4269/ajtmh.20-1496>
- Juliarti, W. (2017). Hubungan Pijat Oksitosin Dengan Pengeluaran ASI pada Ibu Post Partum Di BPM Yuni Fatimah, Amd.Keb Pekanbaru Tahun 2017. *Menara Ilmu*, XI(78), 160-163. <https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menarailmu/article/view/440>
- Kandini, S., Suwanti, E., & Handayani, R. (2017). Hubungan Pijat Oksitosin Dengan Kecukupan ASI Di Wilayah Kerja Puskesmas Karangdowo. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 2(2), 104-109. <https://doi.org/10.37341/jkkt.v2i2.43>
- Khairani, L. (2012). Pengaruh pijat oksitosin terhadap involusi uterus pada ibu post partum di ruang post partum kelas iii rshs bandung. *Students E-Journal*, 1-14. <http://journal.unpad.ac.id/ejournal/article/view/787%0Ahttp://journal.unpad.ac.id/index.php/ejournal/article/download/787/833>
- Medika, S. (2019). *Asuhan kebidanan kepada ibu nifas [sumber elektronik]* (Issues 978-602-7670-44-0).
- Meihartati, T. (2020). Hubungan pijat oksitosin terhadap kelancaran produksi asi ibu post partum. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan Aisyiyah*, 12(2), 193-197. <https://doi.org/10.31101/jkk.310>
- Pratiwi, S., Health, Y. P.-J. for R. in P., & 2020, undefined. (2020). Pregnant Woman Class and Parity to Improving Mother's Health towards Success of SDG's 2030 at Sopaah Public Health Centre in Pamekasan District. *Jrph.Org*, 1(2), 2685-5275.

<https://doi.org/10.30994/jrph.v1i2.19>

- Rahmawati, A., Kep, M., Prasetyaningati, D., & Kep, M. (2018). *Keperawatan maternitas i*.
- Sari, D. S. A. (2018). *Pengaruh Metode Participatory Learning and Action (PLA) pada Suami dalam Meningkatkan Dukungan Peduli ASI dan Breastfeeding Self Efficacy*. 1-7.
- Sari, W. A., Fitriangga, A., & Saiman. (2017). Pengaruh Perawatan Payudara Dengan Teknik Massage Rolling Pada Ibu Hamil Trimester Iii Terhadap Kelancaran Pengeluaran Asi Postpartum Di Wilayah Kerja Puskesmas Perumnas Ii Pontianak Barat. *Jurnal Fakultas Kedokteran Universitas Tanjung Pura*, 1-10.
- Sugano, Y., & Bulling, A. (2015). Self-calibrating head-mounted eye trackers using egocentric visual saliency. *UIST 2015 - Proceedings of the 28th Annual ACM Symposium on User Interface Software and Technology*. <https://doi.org/10.1145/2807442.2807445>