

Pelatihan Pijat Oksitosin pada Keluarga Ibu Hamil

Kherunnisa Laondo¹, Deviana Laurenzy Tadale¹, Christina Entoh¹, Lisda Widiyanti Longgupa¹

Prodi D-III Kebidanan Poso, Poltekkes Kemenkes Palu, Poso, Indonesia

Korespondensi: devitadale00@gmail.com



Received: 14-11-2021

Accepted: 1-12-2021

Published: 29-12-2021

ABSTRAK

Pendahuluan: Kesehatan Indonesia Tahun 2018 menunjukkan cakupan bayi mendapatkan ASI eksklusif sebesar 65,16% lebih tinggi dibandingkan cakupan ASI eksklusif tahun 2017 sebesar. ASI tidak cukup atau sedikitnya produksi, disebabkan pengaruh hormon oksitosin yang kurang bekerja. Pijat oksitosin dapat menjadi tindakan alternatif yang dilakukan untuk meningkatkan produksi ASI membantu meningkatkan produksi hormon oksitosin dan juga prolaktin. **Tujuan** pengabdian masyarakat ini adalah untuk melatih anggota keluarga ibu balita melakukan pijat oksitosin. **Metode** yang digunakan adalah pelatihan pijit oksitosin kepada seorang anggota keluarga ibu hamil. Kegiatan ini dilakukan di Desa Malitu Kecamatan Poso Pesisir Selatan. **Hasil** dari kegiatan pengabdian ini adalah anggota keluarga ibu dapat melakukan pijit oksitosin. Diharapkan keterampilan melakukan pijit ini diajarkan pada anggota keluarga yang memiliki ibu hamil, termasuk suami.

Kata Kunci: Pelatihan; Pijat Oksitosin.

ABSTRACT

Introduction: Health Indonesia in 2018 shows that the coverage of infants receiving exclusive breastfeeding is 65.16% higher than the coverage of exclusive breastfeeding in 2017. Breast milk is not enough or at least production, due to the influence of the hormone oxytocin that does not work. Oxytocin massage can be an alternative action taken to increase milk production to help increase the production of the hormone oxytocin and prolactin. The **purpose** of this community service is to train family members for mothers of toddlers to do oxytocin massage. The **method** used is oxytocin massage training for a family member of pregnant women. This activity was carried out in Malitu Village, Poso Pesisir Selatan District. The **result** of this service activity is that family members can do oxytocin massage. It is hoped that this massage skill is taught to family members who have pregnant women, including husbands.

Keywords: Counseling; Oxytocin massage.



© 2021 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).

PENDAHULUAN

Kesehatan Indonesia Tahun 2018 menunjukkan cakupan bayi mendapatkan ASI eksklusif sebesar 65,16% lebih tinggi dibandingkan cakupan ASI eksklusif tahun 2017 sebesar 61,33% (Kementrian Kesehatan RI, 2019). ASI tidak cukup atau sedikitnya produksi, disebabkan pengaruh hormon oksitosin yang kurang bekerja. Pijat oksitosin adalah Salah satu upaya tindakan alternatif yang dilakukan untuk meningkatkan produksi ASI (Juwariah, Fara, Mayasari, & Abdullah, 2020). Persentase data cakupan bayi usia kurang dari 6 bulan mendapat ASI eksklusif di provinsi Sulawesi tengah dari tahun 2015 sampai tahun 2019 mengalami trend kenaikan yang tidak terlalu signifikan dari tahun ke tahun pada tahun 2015 sebesar 56%, tahun 2016 sebesar 56,3%, tahun 2017 sebesar 56,6%, dan tahun 2018 sebesar 57,7%, namun pada tahun 2019 menurun menjadi 54,7%, walaupun telah tercapai target masih perlu adanya penguatan yang dilakukan diantaranya yaitu melakukan konseling menyusui, bekerjasama dengan kader kesehatan kepada masyarakat khususnya untuk ibu hamil dan ibu menyusui tentang penyuluhan ASI eksklusif dan mengoptimalkan peran keluarga dalam meningkatkan pemberian ASI eksklusif (Dinas Kesehatan Sulawesi Tengah, 2019).

Menurut penelitian mariatul kiftia 2011 pada ibu postpartum tentang pengaruh terapi pijat oksitosin terhadap produksi ASI, di dapatkan hasil uji stastistik Wilcoxon rank test diperoleh nilai p value 0,001 <0,05 yang berarti pijat oksitosin ini efektif digunakan ibu postpartum hari ke 4-10 pasca persalinan (Arniyanti & Anggraeni, 2020). Data Sulawesi tengah cakupan bayi 0-6 bulan masih mendapat ASI eksklusif yaitu 43,3%, 4 kabupaten poso tahun 2015 cakupan ASI eksklusif 54% dan tahun 2016 yaitu 56% 5,6 data puskesmas mapane tahun 2015 yaitu 46% dan tahun 2016 sebesar 48,9% 7,8 dalam kondisi yang penuh kekhawatiran dan tidak percaya diri karena merasa ASI nya tidak cukup ibu memerlukan bantuan dan dukungan untuk dapat mempertahankan produksi ASI dengan rasa tidak percaya diri dan kekhawatiran akan menyebabkan terhambatnya pengeluaran horman simulasi produksi ASI terhadap ibu selama menyusui (Usman, 2020).

Organisasi kesehatan dunia (WHO) merekomendasikan agar bayi baru lahir mendapat ASI eksklusif (tanpa tambahan apa-apa) selama enam bulan (Meihartati, 2020). ASI yang keluar hanya sedikit atau bahkan tidak keluar sama sekali, sebab itu tidak semua bayi beruntung bisa mendapatkan ASI sesuai kebutuhannya (Kuswati & Istikhomah, 2017). Pemijatan oksitosin dapat diperoleh dengan berbagai cara baik melalui oral, intra-nasal, intra-muscular, maupun dengan pemijatan yang merangsang pengeluaran hormon oksitosin (Yuliawati, Anggraini, & Saiman, 2019). Adenocorticotropic hormon (ACTH) yang mungkin dapat membantu sekresi hormon dan prolactin guna meningkatkan produksi ASI dengan melakukan terapi pijat oksitosin (Purnamasari, 2020). Penelitian membuktikan bahwa ada perbedaan rata-rata kelancaran ASI pada kelompok intervensi yang dilakukan pijat oksitosin dan *breast care*, dengan kelompok kontrol yang diberi intervensi *breast care* saja (Indrasari, 2019).

Kurangnya informasi yang di dapatkan bisa mengakibatkan tingginya angka gizi kurang di suatu wilayah. Khususnya wilayah Desa Malitu yang terbilang cukup terpencil dan akses jalan yang kurang baik sehingga informasi yang didapatkan sangat minim, diharapkan lewat kegiatan ini ibu balita yang ada di Desa Malitu bisa memperoleh informasi mengenai pijat oksitosin dan dapat mempraktekannya di rumah.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian ini dilakukan di desa Malitu pada tanggal 29 Maret 2021. Merupakan bagian dari praktik kebidanan Daerah Terpencil Perbatas dan Kepulauan (DTPK) yang diselenggarakan oleh Prodi D-III Kebidanan Poso, Poltekkes Kemenkes Palu di Desa Malitu, Kecamatan Poso Pesisir Selatan, Kabupaten Poso. Khalayak sasaran adalah 1 orang anggota keluarga ibu hamil. Kegiatan untuk prosedur kegiatan, saya membagikan leaflet kepada ibu, lalu saya menerangkan atau menjelaskan satu persatu apa itu pijat oksitosin, apa manfaatnya, dan bagaimana cara melakukan pemijatan oksitosin yang benar, supaya ibu bisa menerapkannya sendiri dirumah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelatihan tentang pijat oksitosin yang dilakukan pada ibu balita di desa Malitu sebelum dilakukan penyuluhan ibu balita belum terlalu paham tentang pijat oksitosin maka dari itu kami melakukan penyuluhan tentang pijat oksitosin agar ibu lebih memahami apa itu pijat oksitosin dan bagaimana cara melakukannya.



Gambar 1 Menjelaskan materi pijat oksitosin



Gambar 2 Mempraktekkan pijat oksitosin

Melakukan pijat oksitosin menurut subyek adalah memijat dari tulang leher pertama sampai tulang belikat, bisa memakai minyak atau tidak, dengan posisi sambil duduk atau sambil tiduran. Pengetahuan yang diperoleh subyek penelitian berasal dari penjelasan orang yang mempunyai pengetahuan tentang pijat oksitosin proses pengetahuan ini sesuai dengan teori domain perilaku bahwa pengetahuan dapat diperoleh dari pengalaman sendiri maupun dari pengalaman orang lain. Rata-rata produksi ASI ibu post partum yang telah dilakukan pijatan naik 40-50 %, setelah dipompa (Husanah & Juliarti, 2019). Secara fisiologis, peranan ASI sangat berpengaruh dalam pemenuhan nutrisi dan kekebalan tubuh bagi bayi, dan sebagai pilar utama dalam tumbuh kembang bayi di tingkat kognitif, perilaku dan motorik (Purnamasari & Hindiarti, 2021).

Sangat terlihat adanya perubahan pada pengetahuan ibu tentang pijat oksitosin sebelumnya ibu belum terlalu paham dengan pemijatan yang benar dan tepat, sesudah saya menjelaskan materi yang ada di leaflet tersebut terlihat dari tabel ibu lebih memahami dan bisa menerapkannya sendiri. Di harapkan penyuluhan yang continue dilakukan setiap bulan sehingga peningkatan pengetahuan ibu tentang pijat oksitosin akan senantiasa meningkat. ASI terbukti mempunyai keunggulan yang tidak dapat digantikan oleh makanan dan minuman manapun karena ASI mengandung zat gizi yang paling tepat, lengkap dan selalu menyesuaikan dengan kebutuhan bayi setiap saat (Jama & Asnaniar, 2020). Kegiatan penyuluhan dapat memberitakan

perubahan pada pengetahuan ibu tentang ASI eksklusif pada bayi (Kasmawati, Longgupa, Ramadhan, Nurfatimah, & Sitorus, 2021). Pengeluaran ASI merupakan suatu proses pelepasan hormon oksitosin untuk mengalirkan air susu yang sudah diproduksi melalui saluran dalam payudara (Nurul Isnaini, 2015). Promosi pemberian ASI langsung oleh ibu dibandingkan pemberian lewat botol susu harus perlu dilakukan juga untuk menghindari dampak negatif dari pemberian ASI lewat botol (Nasrul, Hafid, Ramadhan, Suza, & Efendi, 2020).

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan, dapat disimpulkan menunjukkan adanya perubahan pada pengetahuan ibu tentang pijat oksitosin sebelumnya ibu belum terlalu paham dengan pemijatan yang benar dan tepat, sesudah saya menjelaskan materi yang ada dilieflet tersebut ibu lebih memahami dan bisa menerapkannya sendiri. Diharapkan penyuluhan yang continue dilakukan setiap bulan sehingga peningkatan pengetahuan ibu tentang pijat oksitosin akan senantiasa meningkat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada pembimbing, pemerintah desa Malitu, bidan Bidan desa Malitu, kepala desa Malitu, kader, responden, semua warga yang ada didesa Malitu serta teman-teman yang turut membantu dan bersedia berpartisipasi dalam melaksanakan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Arniyanti, A., & Anggraeni, D. (2020). Pengaruh Pijat Oksitosin terhadap Produksi ASI pada Ibu Post Partum di Rumah Sakit Khusus Daerah Ibu dan Anak Siti Fatimah Makassar. *Jurnal Mitra Sehat*, 10(1), 1–11. Retrieved from <https://journal.stikmakassar.com/a/article/view/129>
- Dinas Kesehatan Sulawesi Tengah. (2019). *Profil kesehatan Provinsi Sulawesi tengah Tahun 2019*. Palu: Dinas Kesehatan Sulawesi Tengah.
- Husanah, E., & Juliarti, W. (2019). Pelaksanaan Pijat Oksitosin pada Ibu Post Partum di BPM Dince Syafrina Pekanbaru Tahun 2018. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, 3(2), 70–75. Retrieved from <http://jurnal.univrab.ac.id/index.php/jpm/article/view/820>
- Indrasari, N. (2019). Meningkatkan Kelancaran ASI dengan Metode Pijat Oksitoksin pada Ibu Post Partum. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 15(1), 48. <https://doi.org/10.26630/jkep.v15i1.1325>
- Jama, F., & Asnaniar, W. O. S. (2020). Pelatihan Pijat Oksitosin Untuk Meningkatkan Cakupan ASI Eksklusif. *Window of Community Dedication Journal*, 1(1), 21–27. <https://doi.org/10.33096/wocd.vi.30>
- Juwariah, J., Fara, Y. D., Mayasari, A. T., & Abdullah, A. (2020). Pengaruh pijat oksitosin terhadap peningkatan produksi ASI ibu postpartum. *Wellness And Healthy Magazine*, 2(2), 269–276. <https://doi.org/10.30604/well.022.82000113>
- Kasmawati, K., Longgupa, L. W., Ramadhan, K., Nurfatimah, N., & Sitorus, S. B. M. (2021). Pendidikan Kesehatan untuk Meningkatkan Cakupan Pemberian ASI Eksklusif di Desa Patirobajo Kabupaten Poso. *Community Empowerment*, 6(4), 666–669. <https://doi.org/10.31603/ce.4493>
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). *Profil Kesehatan Indonesia 2018*. Kementerian Kesehatan RI.
- Kuswati, K., & Istikhomah, H. (2017). Peningkatan Kecepatan Pengeluaran Kolostrum Dengan Perawatan Totok Payudara Dan Pijat Oksitosin Pada Ibu Post Partum. *Interest : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6(2), 224–229. <https://doi.org/10.37341/interest.v6i2.106>
- 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>
- Nasrul, N., Hafid, F., Ramadhan, K., Suza, D. E., & Efendi, F. (2020). Factors Associated with Bottle Feeding in Children Aged 0–23 Months in Indonesia. *Children and Youth Services Review*, 116(September), 1–5. <https://doi.org/10.1016/j.chilgyouth.2020.105251>
- Nurul Isnaini, R. D. (2015). Hubungan Pijat Oksitosin pada Ibu Nifas Terhadap Pengeluaran ASI di Wilayah Kerja Puskesmas Raja Basa Indah Bandar Lampung Tahun 2015. *Kebidanan*, 1(2), 91–97. <https://doi.org/10.11603/me.v0i1.3709>
- Purnamasari, K. D. (2020). Gambaran Penerapan Terapi Pijat Oksitosin Pada Ibu Postpartum. *Journal of Midwifery and Public Health*, 2(1–5). Retrieved from <https://jurnal.unigal.ac.id/index.php/mj/article/view/3536>
- Purnamasari, K. D., & Hindiarti, Y. I. (2021). Metode Pijat Oksitosin, Salah Satu Upaya Meningkatkan Produksi ASI Pada Ibu Postpartum. *Jurnal Kesehatan Perintis (Perintis's Health Journal)*, 7(2), 1–8. <https://doi.org/10.33653/jkp.v7i2.517>
- Usman, H. (2020). Kombinasi Metode Pijat Woolwich dan Massage Rolling (Punggung) Memengaruhi Kecukupan ASI pada Ibu Post Partum. *Jurnal Bidan Cerdas*, 1(2), 76–81. <https://doi.org/10.33860/jbc.v1i2.123>
- Yuliawati, Anggraini, Y., & Saiman. (2019). Upaya Mempercepat Proses Involusi Uterus dan Memperlancar ASI dengan Pijat Oksitosin. *Pengabdian Kepada Masyarakat Ungu (ABDI KE UNGU)*, 1(1), 1–6. Retrieved from <http://journal.aisyahuniversity.ac.id/index.php/Abdi/article/view/PIJATOKSITOSIN>