

## PENYULUHAN KESEHATAN TENTANG PIJAT OKSITOSIN PADA IBU POST PARTUM DI RUMAH SAKIT TORABELO

Ni Ketut Elmiyanti<sup>1</sup>, Niswa Salamung<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Jaya

e-mail: [1ketutelmiyanti@gmail.com](mailto:1ketutelmiyanti@gmail.com), [2niswasalamung@gmail.com](mailto:2niswasalamung@gmail.com),

### ABSTAK

Standar pertumbuhan anak yang diterapkan diseluruh dunia menurut WHO yaitu menekankan pemberian ASI sejak lahir sampai usia 6 bulan. Setelah itu bayi mulai diberikan makanan pendamping ASI sampai usia mencapai 2 tahun dan tetap menyusui (Arma, 2017). Adanya kendala dalam menyusui seperti kurangnya produksi ASI, tingkat stress ibu post partum yang tinggi tentu akan mempengaruhi pemenuhan nutrisi pada bayi. Salah satu terapi yang dapat mengatasi hal tersebut adalah pijat oksitosin. Pada saat pengambilan data awal di ruang Meranti RSUD Tora Belo, didapati bahwa masih adanya keluhan dari ibu nifas tentang ASI yang sedikit bahkan tidak ada sama sekali. Hal tersebut menjadi dasar dilakukannya penyuluhan kesehatan tentang pijat oksitosin pada ibu post partum. Sasaran pada kegiatan ini adalah ibu-ibu post partum dan suami/wali yang mendampingi ibu post partum di ruang Meranti RSUD Tora Belo kabupaten Sigi. Penyuluhan ini perlu dilakukan untuk memberikan informasi kepada kelompok sasaran tentang pentingnya dilakukan pijat oksitosin pada ibu post partum .

**Kata Kunci:** Oksitosin, Pijat, ASI, Post Partum

### PENDAHULUAN

Menurut data World Health Organization (WHO) dan UNICEF, cakupan ASI eksklusif pada bayi di bawah 6 bulan adalah 41% dan ditargetkan mencapai 70% pada tahun 2030 (2018 dalam Global Breastfeeding Scorecard, 2018). Standar pertumbuhan anak yang diterapkan diseluruh dunia menurut WHO yaitu menekankan pemberian ASI sejak lahir sampai usia 6 bulan. Setelah itu bayi mulai diberikan makanan pendamping ASI sampai usia mencapai 2 tahun dan tetap menyusui (Arma, 2017).

Pada masa sebelum pandemi pun, hanya 1 dari 2 bayi berusia di bawah enam bulan yang menerima ASI eksklusif di Indonesia, dengan median durasi pemberian ASI eksklusif hanya selama tiga bulan. Pada usia 12 bulan dan 23 bulan, bayi yang masih menerima ASI masing-masing adalah tiga perempat dan sedikit di atas separuh dari seluruh populasi bayi. Ditambah lagi, angka kejadian post partum blues baik di Indonesia maupun di luar negeri sudah cukup banyak; stres yang dialami ibu nifas akan menghambat produksi ASI dan sebagai akibatnya, proses menyusui harus dihentikan lebih awal (UNICEF, 2021).

Berdasarkan data dari profil kesehatan Indonesia tahun 2017, cakupan presentasi bayi yang mendapat ASI eksklusif di Indonesia adalah sebesar 61,33% (Profil Kesehatan Indonesia, 2017). Pemerintah telah menargetkan pencapaian ASI Eksklusif di Indonesia sebesar 80%, namun hal itu masih belum tercapai hingga saat ini. Upaya untuk meningkatkan cakupan ini dengan memberikan informasi yang benar dan tepat mengenai berbagai manfaat ASI eksklusif bagi ibu maupun bayi sehingga dapat meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya pemberian ASI Eksklusif pada bayi. "Pemberian ASI memiliki beragam manfaat kesehatan, sosial, dan ekonomi baik bagi anak maupun ibu," ujar Perwakilan UNICEF Indonesia Debora Comini. "Saat ini, dukungan terhadap ibu menyusui sangat dibutuhkan agar ibu dapat memberikan anak-anaknya awal yang terbaik dalam hidup mereka. Untuk itu, kita harus pastikan semua ibu menyusui menerima vaksin COVID-19 agar mereka terlindung dari virus korona sehingga mampu mengasuh dan merawat anaknya."

Pada masa sebelum pandemi pun, hanya 1 dari 2 bayi berusia di bawah enam bulan yang menerima ASI eksklusif di Indonesia, dengan median durasi pemberian ASI eksklusif hanya selama tiga bulan. Pada usia 12 bulan dan 23 bulan, bayi yang masih menerima ASI masing-masing adalah tiga perempat dan sedikit di atas separuh dari seluruh populasi bayi. Kini, pandemi membawa sejumlah tantangan baru bagi para ibu—tidak hanya kekhawatiran perihal keamanan menyusui di masa pandemi, tetapi pembatasan sosial

menyebabkan semakin sulitnya mendapatkan dukungan untuk ibu menyusui. Hakekatnya penurunan Angka Kematian Ibu (AKI) yang masih tinggi juga dapat diturunkan dengan ASI eksklusif dimana akan semakin banyak bayi yang sehat maka akan mengurangi kejadian kesakitan dan menurunkan Angka Kematian Ibu (AKI).

Di Indonesia, pemerintah telah menetapkan Peraturan Pemerintah (PP) Nomor 33 tahun 2012 mengenai Pemberian ASI Eksklusif. Hal yang ditemukan di ruang Nifas Meranti RSUD Tora Belo dimana terdapat ibu post partum yang belum bisa menyusui bayi secara langsung karena produksi ASI yang sedikit atau belum ada. Pijat oksitosin telah menjadi terapi yang dapat menurunkan tingkat Adenocorticotropic Hormon (ACTH) dan yang membantu sekresi hormon dan prolaktin agar produksi ASI menjadi lancar. Untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat khususnya ibu post partum tentang pijat oksitosin maka bias dilakukan penyuluhan kesehatan.

Penyuluhan kesehatan adalah kegiatan pendidikan yang dilakukan dengan cara menyebarkan pesan, menanamkan keyakinan, sehingga masyarakat tidak saja sadar, tahu dan mengerti, tetapi juga mau dan bisa melakukan suatu anjuran yang ada hubungannya dengan kesehatan. Pendidikan kesehatan tidak dapat diberikan kepada seseorang oleh orang lain, bukan seperangkat prosedur yang harus dilaksanakan atau suatu produk yang harus dicapai, tetapi sesungguhnya merupakan suatu proses perkembangan yang berubah secara dinamis, yang didalamnya seseorang menerima atau menolak informasi, sikap, maupun praktek baru, yang berhubungan dengan tujuan hidup sehat.

Penyuluhan kesehatan tentang pijat oksitosin bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu post partum dan suami atau pendamping ibu tentang cara pijat 3 oksitosin yang dapat meningkatkan produksi ASI

## **METODE PENGABDIAN**

Penyuluhan tentang pijat oksitosin dilakukan dengan metode ceramah, demonstrasi tentang cara melakukan pijat oksitosin dan juga ada proses tanya jawab. Pemberian liflet dan juga peragaan tentang cara Pijat oksitosin

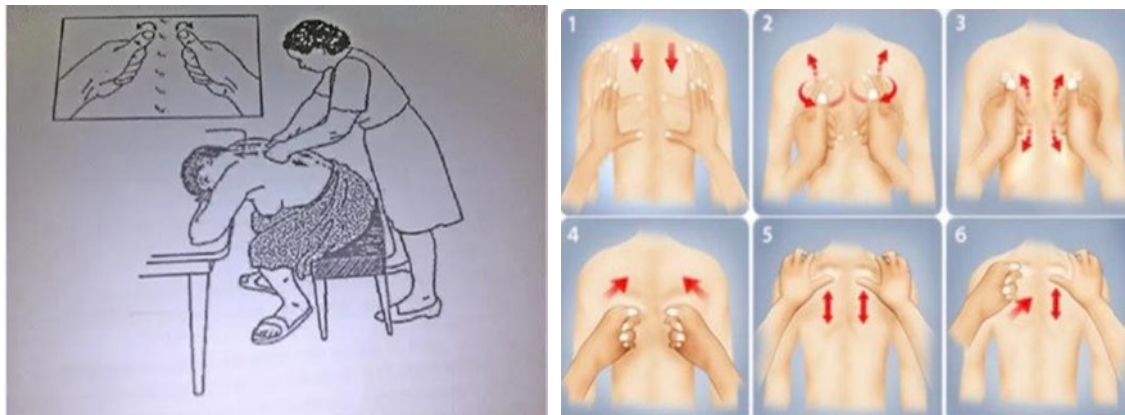
## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dengan cara pemberian penyuluhan kesehatan tentang Pijat Oksitosin pada ibu post partum. Sasarannya adalah ibu post partum dan juga suami/wali yang mendampingi. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 7 Oktober 2022 di ruang Meranti RSUD Tora belo. Jumlah peserta dalam kegiatan ini adalah 5 ibu post partum yang didampingi oleh suami/wali. Kegiatan ini secara keseluruhan berlangsung dengan baik dari awal kegiatan hingga akhirnya.



*Gambar 1. Dokumentasi saat Penyuluhan*

ASI eksklusif sangat disarankan untuk diberikan pada bayi baru lahir sampai usia enam bulan dan tanpa adanya pendamping ASI. Keluarnya ASI yang lancar pada ibu menyusui merupakan kebutuhan yang sangat penting untuk memenuhi nutrisi bayi, ASI merupakan nutrisi terbaik bagi bayi untuk mencegah infeksi dan beberapa penyakit lainnya. Pada ibu nifas, keadaan emosinya dinilai masih belum stabil dan berkaitan dengan refleksi oksitosin. Presentase keadaan emosi ibu berkaitan dengan refleksi oksitosin yang dapat mempengaruhi produksi ASI sekitar 80% sampai 90% (Nurainun, E., & Susilowati, E, 2021). Pijat oksitosin merupakan pijat yang dilakukan untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin setelah melahirkan. Pijat ini dilakukan pada tulang belakang dengan pemijatan dimulai dari tulang belakang servikal (cervikal vertebrae) sampai tulang belakang torakalis dua belas. Fungsi dari pijat oksitosin yaitu untuk meningkatkan hormone oksitosin dan ibu menjadi rileks setelah dilakukan pemijatan. Pijat oksitosin dapat memperlancar pengeluaran ASI dan meningkatkan produksi ASI dengan cara mengurangi tersumbatnya saluran produksi ASI (Latifah & Wahid, 2015).



Gambar 2. Posisi Pijat Oksitosin

Secara fisiologis pijat oksitosin melalui neurotransmitter akan merangsang medulla oblongata dengan mengirim pesan ke hypothalamus di hipofise posterior hal tersebut merangsang refleksi oksitosin atau refleksi let down untuk mensekresi hormon oksitosin ke dalam darah. Dengan diberikan pijat oksitosin akan lebih memperlancar produksi ASI pada ibu menyusui dan juga memberikan kenyamanan pada ibu (Delima et al., 2016). Pijat oksitosin juga mudah dilakukan dengan gerakan yang tidak terlalu banyak sehingga dapat diingat oleh keluarga untuk dilakukan dan tak membutuhkan waktu yang lama. Dukungan dari suami dan keluarga juga berperan penting dalam menyusui. Salah satu wujud dukungan tersebut dapat dilihat dari suami dan keluarga menyetujui untuk melakukan pijat oksitosin sehingga ibu dapat termotivasi untuk menyusui bayinya serta adanya anggota keluarga yang bersedia membantu melakukan pekerjaan rumah yang biasa dilakukan ibu (Asih, 2017).



Gambar 3. Dokumentasi Kegiatan

Pemberi materi menjelaskan tentang pentingnya ASI dan cara meningkatkan produksi asi salah satunya dengan pijat Oksitosin. Langkah-langkah pijat oksitosin diperagakan oleh pemateri dan langsung dipraktekkan oleh peserta penyuluhan.

## KESIMPULAN

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat dalam bentuk penyuluhan kesehatan tentang pijat oksitosin pada ibu post partum dan suami/wali yang mendampingi berjalan dengan baik. Seluruh peserta dapat memahami pentingnya pijat oksitosin bagi produksi ASI dan juga dapat mempraktikkan cara/langkah-langkah dalam melakukan pijat oksitosin.

## SARAN

Kegiatan penyuluhan kesehatan tentang pijat oksitosin kiranya dapat dilaksanakan secara berkesinambungan dan dapat dilakukan setiap kali ada pasien post partum

## UCAPAN TERIMA KASIH

Kami menyadari bahwa kegiatan ini terlaksana karena adanya dukungan dan kerjasama dari berbagai pihak. Untuk itu kami menyampaikan terimakasih kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan, Rumah Sakit Torabelo, bidan, mahasiswa, pasien post partum dan keluarga pasien yang telah banyak membantu.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arma, N., et.al, (2017). Asuhan Kebidanan. Medan
- Delima, M., Arni, G., & Rosya, E. (2016). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Peningkatan Produksi ASI Ibu Menyusui Di Puskesmas Plus Mandiangin. *Jurnal Ipteks Terapan*, 9(4), 283–293.
- Hanum, S. M. F., & Purwanti, Y. (2016). Efektivitas pijat oksitosin terhadap produksi asi. *Jurnal Kebidanan Midwifera*, 1(1), 1-7.
- Latifah, J., & Wahid, A. (2015). Perbandingan Breast Care Dan Pijat Oksitosin Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Post Partum Normal. *Perbandingan Breast Care Dan Pijat Oksitosin DK*, 3(1), 34–43.
- Nurainun, E., & Susilowati, E. (2021). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Nifas: Literature Review. *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*, 7(1), 20-26.
- Pramana, Y. S., & Isytiaroh, I. (2021). Literature Review: Terapi Pijat Oksitosin Untuk Meningkatkan Produksi Asi Pada Ibu Post Partum. In *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan* (Vol. 1, pp. 2129-2133).
- Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2017.
- Sari, L. P., Salimo, H., & Budihastuti, U. R. (2017). Optimizing the combination of oxytocin massage and hypnobreastfeeding for breast milk production among post-partum mothers. *Journal of Maternal and Child Health*, 2(01), 20-29.
- Wulandari, FT, Aminin F, Dewi U, (2014). "Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Pengeluaran Kolostrum Pada Ibu Post Partum Di Rumah Sakit Umum Daerah Provinsi Kepulauan Riau". *Jurnal Kesehatan*. Volume V, Nomor 2, Oktober 2014, hlm 173-178.