



Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat

Journal Homepage: <http://www.itbsemarang.ac.id/sijies/index.php/abdimas>

e-Mail: ljppm@itbsemarang.ac.id



Pelatihan Pijat Oksitosin untuk Meningkatkan Produksi ASI

Enny Yuliaswati ^{1*}

Kamidah ²

Rita Riyanti Kusumadewi ³

^{1,2,3} Universitas 'Aisyiyah Surakarta

INFO ARTIKEL

Histori artikel:

Diterima : 31 Juli 2023
 Revisi : 4 Agustus 2023
 Disetujui : 9 Agustus 2023
 Publikasi : 10 Agustus 2023

Kata kunci:

ASI
 Pelatihan
 Pijat Oksitosin

ABSTRAK

Menyusui merupakan naluri alamiah pada seorang ibu setelah melahirkan. Walaupun menyusui merupakan kegiatan yang bersifat alamiah, namun ada banyak kendala. Mulai dari kondisi yang bersifat fisiologis maupun psikologis. Dari beberapa kendala dalam menyusui, pengeluaran ASI yang sedikit mayoritas menjadi keluhan. Terdapat beberapa solusi untuk mengatasi adanya keluhan dan kendala pengeluaran ASI yang sedikit. Salah satu metode yang bisa diterapkan adalah melalui pijat oksitosin. Pijat oksitosin yang diterapkan pada ibu menyusui mampu memperbanyak jumlah ASI pada hari ketiga pasca kelahiran. Selain itu, pijat oksitosin juga mempercepat fase produksi hormon menyusui, hormon prolaktin sehingga suplai ASI meningkat secara bertahap. PKM ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan tentang pijat oksitosin dan melatih cara melakukan pijat oksitosin pada suami atau keluarga pasien nifas di PMB Wulan, Singopuran, Kartasura, Sukoharjo. Pelatihan pijat oksitosin dilakukan pada 20 pasien nifas dan menyusui, dan dilakukan tidak bersamaan. Pelaksanaan kegiatan tidak dilakukan secara bersamaan karena keberadaan pasien nifas dan menyusui tidak bisa diperoleh dalam waktu yang bersamaan. Sehingga kegiatan tersebut bisa hanya terlaksana pada pasien satu per satu. Pelatihan pijat oksitosin diajarkan pada keluarga pasien, yaitu suami atau saudaranya karena pasien tidak bisa melakukannya secara mandiri. Berdasarkan evaluasi selama kegiatan pengabdian masyarakat, beberapa hasil positif diperoleh, seperti: 1) Peserta PKM berjumlah 20 orang; 2) Peserta memberikan tanggapan yang positif; 3) Peserta mampu melakukan pijat oksitosin secara mandiri dan bersedia melakukannya di rumah. Kesimpulan dari kegiatan ini adalah pendidikan kesehatan dengan metode ceramah, diskusi, dan pelatihan efektif untuk meningkatkan pengetahuan tentang cara-cara memperbanyak produksi ASI. Kegiatan PKM di PMB Wulan Kartasura Kabupaten Sukoharjo dapat terlaksana dengan lancar. Peserta PKM sangat antusias menerima penjelasan dari tim pengabdian tentang cara memperlancar produksi ASI dengan melakukan pijat oksitosin. Kegiatan masyarakat tersebut terbukti dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang cara

* Korespondensi penulis: ennyuliaswati@gmail.com

memperbanyak produksi ASI dan meningkatkan ketrampilan pijat oksitosin.

PENDAHULUAN

Periode penting seorang ibu dalam kehidupannya, antara lain adalah ketika seseorang berhasil melahirkan dengan aman dan selamat. Setelah melahirkan, maka seorang ibu masuk dalam periode nifas. Pada saat seseorang memasuki periode masa nifas, maka ada hal penting yang dialami adalah menyusui. Menyusui merupakan naluri alamiah pada seorang ibu setelah melahirkan. Walaupun menyusui merupakan kegiatan yang bersifat alamiah, namun ada banyak kendala. Mulai dari kondisi yang bersifat fisiologis maupun psikologis. Dari beberapa kendala dalam menyusui, pengeluaran ASI yang sedikit mayoritas menjadi keluhan.

Terdapat beberapa solusi untuk mengatasi adanya keluhan dan kendala pengeluaran ASI yang sedikit. Salah satu metode yang bisa diterapkan adalah melalui pijat oksitosin. Pijat oksitosin yang diterapkan pada ibu menyusui mampu memperbanyak jumlah ASI pada hari ketiga pasca kelahiran. Selain itu, pijat oksitosin juga mempercepat fase produksi hormon menyusui, hormon prolaktin sehingga suplai ASI meningkat secara bertahap. Produksi ASI yang kuat juga mampu meningkatkan berat badan bayi menyusui, sehingga pertumbuhan bayi pun optimal.

TARGET DAN LUARAN

Target pada kegiatan PKM tersebut adalah terselenggaranya pendidikan kesehatan tentang upaya-upaya untuk memperbanyak produksi ASI dan pelatihan pijat oksitosin pada suami dan keluarga pasien nifas yang merupakan anggota kelompok mitra. Target yang dicapai pada kegiatan tersebut adalah peningkatan pengetahuan tentang cara-cara memperbanyak produksi ASI dan peningkatan ketrampilan melakukan pijat oksitosin. Sedangkan luaran PKM adalah laporan pengabdian, artikel, dan PPT.

METODE PELAKSANAAN

Untuk memberikan pengetahuan tentang upaya-upaya yang bisa dilakukan untuk memperbanyak produksi ASI dilakukan dengan cara penyuluhan pendidikan kesehatan dengan metode ceramah dan tetap mematuhi protokol kesehatan karena kondisi pandemi *Covid-19* yang masih berlangsung. Kegiatan dilakukan dengan menggunakan ruangan yang bersirkulasi udara baik, menjaga jarak, dan menggunakan masker. Evaluasi dilakukan secara lisan sebelum dan sesudah penyuluhan.

Selanjutnya setelah mitra PKM mempunyai pengetahuan tentang berbagai upaya untuk memperbanyak produksi ASI dan diantaranya dengan cara rileksasi melalui pijat oksitosin pada punggung pasien menyusui, kemudian diberikan pelatihan kepada suami atau keluarga pasien ketrampilan pijat oksitosin pada punggung.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bulan Mei-Juni 2022 telah dilaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat tentang “Penerapan Pijat Oksitosin untuk Memperlancar Produksi ASI”. Kegiatan pengabdian masyarakat (PKM) dilaksanakan di PMB Wulan Mardikaningtyas, Kartasura. Pemilihan tempat PKM dilakukan atas pertimbangan ada kesamaan unsur

pelayanan yang diberikan oleh PMB Wulan dengan unggulan dari Prodi Kebidanan yaitu tentang Thibbun Nabawi.

Pelayanan kebidanan yang dilakukan di PMB Wulan meliputi persalinan dengan metode maryam, asuhan kebidanan dengan pendekatan thibbun nabawi, antara lain dengan konsumsi kurma, pemberian asuhan dengan pijat maupun berbagai bentuk asuhan berdasarkan thibbun nabawi. Berbagai bentuk pelayanan kebidanan di PMB Wulan sejalan dan sinergi dengan unggulan Prodi kebidanan Universitas 'Aisyiyah Surakarta, sehingga dalam pelaksanaan Catur Dharma Perguruan Tinggi bisa menjadi salah satu lahan dalam pelaksanaan pengajaran, penelitian dan pengabdian masyarakat.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) merupakan kegiatan yang wajib dilaksanakan oleh dosen di Universitas 'Aisyiyah Surakarta sebagai salah satu bentuk penerapan kegiatan Catur Dharma Perguruan Tinggi. Ijin lokasi diberikan oleh penanggungjawab PMB dan tim PKM sudah siap melaksanakan sesuai dengan waktu yang disepakati. Kegiatan PKM dilaksanakan dengan tidak mengumpulkan ibu nifas dalam waktu yang bersamaan karena masih dalam kondisi pandemi *Covid-19*. Pelaksanaan pelatihan pijat oksitosin diberikan kepada ibu nifas hari ke-2 secara perorangan. Maksudnya setiap ada ibu pasca melahirkan hari ke-2 dan menyusui selanjutnya keluarganya akan diberikan pelatihan pijat oksitosin.

Pelatihan pijat oksitosin dilakukan pada 20 pasien nifas dan menyusui, dan dilakukan tidak bersamaan. Pelaksanaan kegiatan tidak dilakukan secara bersamaan karena keberadaan pasien nifas dan menyusui tidak bisa diperoleh dalam waktu yang bersamaan. Sehingga kegiatan tersebut bisa hanya terlaksana pada pasien satu per satu. Pelatihan pijat oksitosin diajarkan pada keluarga pasien, yaitu suami atau saudaranya karena pasien tidak bisa melakukannya secara mandiri.

Pelaksanaan pelatihan pijat oksitosin, diawali dengan memberikan contoh prosedur pijat oksitosin dengan cara mengaplikasikan langsung ke pasien dan sekaligus mengajarkan ke suami atau saudaranya. Pelatihan tersebut bertujuan untuk memberikan kenyamanan psikologis kepada pasien, melancarkan produksi ASI dan memberikan dukungan kepada ibu tentang pemberian ASI.

Kelancaran pemberian ASI dipengaruhi oleh banyak faktor. Secara umum dibagi menjadi faktor fisik dan psikis. Faktor fisik meliputi kecukupan nutrisi yang dikonsumsi ibu, istirahat, kelelahan fisik, ketepatan posisi menyusui dan kesehatan bayi. Sedangkan dari faktor psikis meliputi dukungan suami dan keluarga kepada ibu untuk tetap menyusui, ketenangan jiwa, motivasi pribadi untuk memberikan ASI dan kesehatan serta kesiapan mental dalam menyusui (Rukiyah, 2015).

Pijat oksitosin dipercaya dan terbukti bisa mengatasi beberapa kendala dalam menyusui baik fisik maupun psikologis ibu (Azriani dan Handayani, 2016) Melalui pijat oksitosin maka akan tercipta kedekatan hubungan romantis antara suami dan ibu, sehingga akan berdampak secara signifikan terhadap pengeluaran ASI atau *let down* reflek. *Let down* reflek atau reflek pengeluaran ASI sangat dipengaruhi oleh kondisi psikologis ibu (Kiftia, 2015). Bila psikologis ibu tidak tenang dan tidak bahagia maka mustahil ASI bisa keluar, dan hal tersebut sudah pasti akan menyebabkan pemasukan nutrisi bayi berkurang serta menghambat proses laktasi.

Pelatihan pijat oksitosin yang dilakukan tim PKM berdasarkan beberapa penelitian yang sudah ada sebelumnya. Penelitian yang dilakukan oleh Asih (2017) misalnya, penelitian secara eksperimental dengan desain rancangan *post test* dengan kelompok kontrol dan kasus. Hasil uji statistik menggunakan *chi-square* (x^2)

diperoleh $p\text{-value} = 0,037$ ($p\text{-value} \leq 0,05$) yang menyatakan ada pengaruh signifikan antara pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu *post partum* di BPM Lia Maria Sukarame Bandar Lampung tahun 2017.

Penelitian lain yang mendukung kegiatan PKM antara lain oleh Wijayanti dan Setyaningsih (2017) melakukan penelitian tentang perbedaan pijat oksitosin dan *breast care* untuk meningkatkan produksi ASI. Analisis data menggunakan *independent t test* menunjukkan nilai $t\text{-hit}$ (4,000) > t_{tab} (2,048) atau nilai p (0,000) < 0,05 yang artinya ada perbedaan produksi ASI pada ibu *post partum* dengan pijat oksitosin dan *breast care* dimana produksi ASI pada ibu *post partum* dengan pijat oksitosin lebih lancar dibandingkan produksi ASI pada ibu *post partum* dengan *breast care* ($\text{mean } 5,33 > 4,00$). Penelitian tersebut hasilnya sejalan dengan yang dilakukan oleh Rahayuningsih (2016).

Menurut Arma (2017), pemenuhan kebutuhan psikis pada individu berbeda dengan pemenuhan kebutuhan fisik. Tolok ukur kebutuhan psikis merupakan level tertinggi pada hirarki pemenuhan kebutuhan dasar manusia. Semakin tinggi hirarki tersebut, maka semakin kompleks dan beragam cara untuk untuk memenuhinya. Kebutuhan psikis merupakan kebutuhan yang susah diukur dan berbeda-beda antara individu satu dengan lainnya. Namun kebutuhan psikis bisa dinilai terpenuhi melalui indikator-indikator yang nampak. Misalnya ibu menyusui yang hatinya tenang dan bahagia, maka ASI yang dikeluarkan juga melimpah (Rahayu dan Yunarsih, 2018). ASI yang diproduksi dan keluar secara melimpah, maka bayi juga akan tercukupi kebutuhannya (Maita, 2016). Bayi yang kebutuhan ASInya tercukupi maka tidak rewel, kenaikan berat badan sesuai usia, tidurnya nyenyak, dan ibu juga akan tenang dan bahagia (Delima, dkk, 2016).

Pijat oksitosin yang dilaksanakan sebagai bentuk pengabdian kepada masyarakat, wujud sinergi antara perguruan tinggi dengan masyarakat. Pengabdian masyarakat dilakukan dengan pelatihan metode *bed side teaching*, karena ketrampilan yang dipelajari dan dipraktikkan akan lebih membekas dan lebih mudah diulang dikemudian hari. Berbeda bila hanya melihat atau bahkan hanya membaca, maka sensasi untuk merasakan seberapa tekanan pemijatan tidak didapat. Maka ketrampilan yang dilandasi dengan pengetahuan akan lebih kuat tertanam pada otak manusia.

Evaluasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan secara langsung, maksudnya pengabdian dan tim mencontohkan prosedur pijat oksitosin, kemudian suami atau keluarga mitra melakukan redemonstrasi. Hal tersebut dilakukan karena apabila ada kekurangan atau ketidaktepatan maka bisa segera dikoreksi. Secara umum, suami atau keluarga dari mitra pengabdian bisa bekerjasama dan melakukan pijat oksitosin secara benar. Suami atau keluarga pasien juga bersedia menerapkan pijat oksitosin untuk memperlancar produksi ASI.

SIMPULAN

Kegiatan PKM di PMB Wulan Kartasura Kabupaten Sukoharjo dapat terlaksana dengan lancar. Peserta PKM sangat antusias menerima penjelasan dari tim pengabdian tentang cara memperlancar produksi ASI dengan melakukan pijat oksitosin. Kegiatan masyarakat tersebut terbukti dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang cara memperbanyak produksi ASI dan meningkatkan ketrampilan pijat oksitosin.

DAFTAR PUSTAKA

- Arma, N., et.al. (2017). *Asuhan Kebidanan*. Medan
- Asih, Y. (2017). *Pengaruh Pijat Oksitosin terhadap Produksi ASI pada Ibu Nifas*. *Jurnal Keperawatan*, 13(2). Diakses pada 02 Februari 2022.
- Astutik, R.Y. (2017). *Payudara dan Laktasi*. Jakarta: Salemba Medika.
- Azriani, D dan Handayani S, (2016). *The Effect of Oxytocin Massage on Breast Milk Production*. *Dama Internasional Journal of Researchers*, 1(8), 47-50. <http://ejournal.medistra.ac.id/index.php/JKK>.
- Delima, M., Arni G. Z., Rosya, E. (2016). *Pengaruh Pijat Oksitosin terhadap Peningkatan Produksi ASI Ibu Menyusui di Puskesmas Plus Mandiangin*. *Jurnal IPTEKS Terapan*, 9(14), 282-293.
- Kiftia, M. (2015). *Pengaruh Terapi Pijat Oksitosin terhadap Produksi ASI pada Ibu Post Partum*. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 3(1), 42-49. Diakses pada 01 Mei 2022.
- Maita, L. (2016). *Pengaruh Pijat Oksitosin terhadap Produksi ASI*. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 7(3). Diakses pada 01 April 2022.
- Rahayu, D. dan Yunarsih. (2018). *Penerapan Pijat Oksitoksin dalam Meningkatkan Produksi ASI Ibu Postpartum*. *Journals of Ners Community*, 9(1), 8-14. Diakses pada 05 April 2022.
- 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. Diakses pada 22 Mei 2022.
- Rukiyah, A. Y., et al. (2015). *Asuhan Kebidanan III (Nifas)*. Jakarta: CV. Trans Info Media.
- Pilaria, E. dan Sopiatur, R. (2017). *The Effect of Oxytocin Massage on Postpartum Mother Breast Milk Production at Pejeruk Public Health in the Year of 2017*.
- Wijayanti dan Setyaningsih. (2017). *Perbedaan Metode Pijat Oksitosin dan Breast Care dalam Meningkatkan Produksi ASI pada Ibu Post Partum*. *Jurnal Komunikasi Kesehatan*, 8(2), 1-12. Diakses pada 1 Agustus 2022.
- Wulandari, F. T., 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*, 5(2), 173-178. Diakses pada 1 April 2022.

FOTO KEGIATAN



Gambar 1. Pelaksanaan Pijat Oksitosin dengan Kelompok Mitra



Gambar 2. Pelaksanaan Pijat Oksitosin dengan Kelompok Mitra