

Edukasi Pijat Oksitosin Sebagai Upaya Meningkatkan Kelancaran Produksi ASI pada Komunitas Ibu Menyusui di Posyandu Mawar 5 Dusun Ketohan Kecamatan Dau Kabupaten Malang

Diah Amelia Nurul Imami¹, Nurul Aini Rahmawati², Agung Prasetya³, Dike Dwi Ronawati⁴

^{1,2}Program Studi Profesi Fisioterapi, Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

^{3,4}UPT Puskesmas Dau, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Diah Amelia Nurul Imami

E-mail: diameliani06@gmail.com

Abstrak

Hormon oksitosin menjadi pemeran utama dalam proses pengeluaran ASI. Beberapa aspek yang berpengaruh besar terhadap penurunan produktivitas hormon oksitosin adalah stress, kelelahan, adanya tekanan hingga kecemasan. Aspek tersebut umumnya dipicu oleh rasa tidak percaya diri ibu untuk mengasahi akibat dari jumlah produksi ASI yang tidak sesuai dengan apa yang diharapkan. Stress dan kecemasan akan menyebabkan adanya hambatan pada rangsangan kinerja hormon oksitosin sehingga berakibat pada proses pengeluaran ASI yang tidak lancar. Salah satu metode yang dapat diberikan untuk merangsang kembali hormon oksitosin pada ibu menyusui adalah pijat oksitosin. Pijat oksitosin merupakan usaha memberikan pijatan pada area tulang belakang. Tindakan ini juga dapat menimbulkan rasa nyaman, ketenangan dan rileksasi pada ibu serta bermanfaat dalam melancarkan aliran saraf serta saluran ASI ke area payudara. Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan dengan menggunakan metode pretest dan posttest untuk mendapatkan informasi terkait peningkatan pengetahuan dan pemahaman ibu menyusui tentang pijat oksitosin dan cara melakukannya dengan benar. Setelah penyuluhan selesai dilakukan, hasil posttest menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu menyusui terkait pijat oksitosin.

Kata kunci- ASI, Oksitosin, Pijat

Abstract

The oxytocin hormone plays a major role in the process of producing breast milk. Several aspects that have a major influence on the decrease in the productivity of the oxytocin hormone are stress, fatigue, pressure and anxiety. These aspects are generally triggered by a decrease in the mother's self-confidence to love due to the amount of breast milk production that is not in accordance with what is expected. Stress and anxiety will inhibit the stimulation of the performance of the oxytocin hormone which results in the process of producing breast milk not running smoothly. One method that can be given to re-stimulate the oxytocin hormone in breastfeeding mothers is oxytocin massage. Oxytocin massage is an effort to provide massage to the spinal area. This action can also create a sense of comfort, calm and relaxation in the mother and is useful in facilitating the flow of nerves and breast milk ducts to the breast area. This counseling activity was carried out using the pretest and posttest methods to obtain information related to increasing the knowledge and understanding of breastfeeding mothers about oxytocin massage and how to do it correctly. After the counseling was completed, the posttest results showed an increase in the knowledge of breastfeeding mothers regarding oxytocin massage.

Keywords - ASI, Massage, Oksitosin

PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) menjadi satu-satunya asupan makanan terbaik bagi bayi dimasa awal kehidupannya (Marantika *et al.*, 2023). Sesaat setelah bayi dilahirkan, ibu memiliki peran penting dalam menyalurkan ASI terhadap bayi demi memenuhi kebutuhan nutrisi, hormon, sistem kekebalan tubuh, anti inflamasi, hingga memfasilitasi standart pertumbuhan yang optimal (Sholehah & Qomariyah, 2023). Dengan demikian, *World Health Organization* (WHO) menegakkan peraturan terkait pemberian ASI setidaknya terpenuhi hingga bayi berusia 6 bulan (Ummah, 2014).

Departemen Kesehatan Republik Indonesia memiliki target persentase hingga 80% akan pemberian ASI eksklusif pada bayi. Namun persentase yang diharapkan tidak mudah tercapai dengan adanya bukti prevalensi ASI eksklusif yang semakin menurun dari tahun ke tahun (Harshindy & Rahardjo, 2022). Data terakhir yang didapat pada tahun 2022 persentase ASI eksklusif di Indonesia mengalami penurunan hingga 3%, sementara menurunnya persentase ASI eksklusif di provinsi Jawa Timur berada di angka 73.3% dari angka 73.6% (Christiana *et al.*, 2024).

Berbagai macam faktor yang melatarbelakangi penurunan persentase pemberian ASI berupa payudara yang lecet, adanya permasalahan pada puting susu, serta akibat dari jumlah produksi ASI yang dihasilkan (Masruroh *et al.*, 2022). Tidak maksimalnya ASI yang diproduksi menjadi alasan utama seorang ibu untuk tidak melanjutkan pemberian ASI kepada bayi dan lebih memilih untuk memberikan susu formula. Penurunan tingkat pencapaian produksi ASI dapat disebabkan oleh pengaruh hormon pengeluaran ASI itu sendiri (Wulandari, 2024). Proses pembentukan ASI dan pengeluaran ASI diperankan oleh dua hormon utama yaitu prolaktin dan oksitosin. Hormon prolaktin merupakan hormon yang berperan dalam produksi ASI, sedangkan pengeluaran ASI diperankan oleh hormon oksitosin (Delima *et al.*, 2020). Pada proses pengeluaran ASI hormon oksitosin bermanfaat dalam mengkontraksikan otot-otot area alveoli yang mengelilingi saluran pembuat susu sehingga ASI mengalir ke *ductus* payudara dan pada akhirnya ASI akan terdorong keluar (Fatrin *et al.*, 2022).

Menurut (Nurainun & Susilowati, 2021) penurunan kinerja hormon oksitosin dapat mempengaruhi kelancaran pengeluaran ASI sebesar 80%-90%. Beberapa aspek yang berpengaruh besar terhadap penurunan kinerja hormon oksitosin adalah stress, kelelahan, adanya tekanan hingga kecemasan. Aspek tersebut umumnya dipicu oleh rasa tidak percaya diri ibu untuk mengasahi akibat dari jumlah produksi ASI yang tidak sesuai dengan apa yang diharapkan. Stress hingga kecemasan dapat menyebabkan penekanan kinerja hormon oksitosin sehingga menghambat produksi serta pengeluaran ASI (Nour Apriani *et al.*, 2024).

Salah satu metode yang dapat diberikan untuk merangsang kembali hormon oksitosin pada ibu menyusui adalah pijat oksitosin. Pijat oksitosin merupakan usaha memberikan rangsangan dalam bentuk pijatan pada area tulang belakang, dalam proses ini *medulla oblongata* akan terpicu oleh *neurotransmitter* untuk meneruskan pesan pada area *hypothalamus* sehingga hormon dan refleks oksitosin atau yang juga disebut sebagai *let down* refleks akan kembali terstimulasi ((Dewi *et al.*, 2021). Pijat oksitosin merupakan alternatif alami yang dapat dilakukan untuk mengurangi ketidaknyamanan fisik akibat dari stress dan dapat memperbaiki kontrol emosi dalam diri ibu. Tindakan ini juga dapat menimbulkan rasa nyaman, ketenangan dan rileksasi pada ibu serta bermanfaat dalam melancarkan aliran saraf serta saluran ASI ke area payudara (Elmiyanti & Salamung, 2023).

Hasil survey keluhan ibu menyusui yang ada pada mayoritas anggota posyandu mawar 5 di Dusun Ketohan, Kecamatan Dau, Kabupaten Malang adalah permasalahan pengeluaran ASI yang tidak optimal, beberapa ibu menyusui menyatakan bahwa ASI yang diproduksi terkadang mengalami hambatan di waktu tertentu, seperti pada saat ibu mengalami stress dan kelelahan berlebih akibat kepadatan aktivitas sehari-hari. Tujuan dari kegiatan penyuluhan ini adalah untuk memperkenalkan pijat oksitosin agar dapat membantu melancarkan kembali pengeluaran ASI pada ibu menyusui di posyandu Mawar 5 dengan harapan bayi akan mendapatkan asupan ASI yang cukup.

METODE

Pelaksanaan kegiatan menggunakan metode berupa pemberian penyuluhan atau sosialisasi serta edukasi terkait pijat oksitosin dalam meningkatkan kelancaran ASI pada ibu menyusui. Pada kegiatan penyuluhan yang dilakukan media yang digunakan berupa poster tentang pijat oksitosin seperti pada gambar 1. Penyuluhan dilaksanakan pada hari Rabu tanggal 09 Oktober 2024 pukul 09.30-selesai di posyandu mawar 5 Dusun Ketohan, Kecamatan Dau, Kabupaten Malang. Jumlah audienci didapatkan sebanyak 13 ibu menyusui. Kegiatan penyuluhan terdiri dari beberapa tahapan yaitu:

1. Tahap Persiapan
Dalam tahap ini, narasumber mengumpulkan seluruh ibu menyusui di posyandu.
2. Tahap Pembukaan Penyuluhan
Tahap pembukaan diawali dengan mengucapkan salam serta perkenalan kepada seluruh audienci dan dilanjutkan dengan memberikan kuesioner sebagai test awal (*pre-test*) tentang sejauh mana pemahaman ibu menyusui tentang pijat oksitosin.
3. Tahap Pembagian Media Penyuluhan
Media penyuluhan berupa poster mengenai pijat oksitosin dibagikan kepada seluruh audienci.
4. Tahap Penyampaian Materi
Setelah media penyuluhan tersebar secara keseluruhan, penyuluhan dimulai dengan penjelasan terkait pijat oksitosin seperti definisi pijat oksitosin, manfaat pijat oksitosin dan dilanjutkan dengan demonstrasi cara melakukan pijat oksitosin.
5. Tahap Kegiatan Akhir
Tahap ini dilakukan dengan sesi diskusi dan tanya jawab terkait materi pijat oksitosin yang telah disampaikan. Kegiatan diakhiri dengan memberikan lembar kuesioner kedua sebagai *post-test* untuk mengetahui apakah materi penyuluhan yang telah disampaikan dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman ibu menyusui terkait pijat oksitosin.



Gambar 1.
Poster Pijat Oksitosin

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan yang telah dilakukan kepada ibu menyusui di posyandu mawar 5 Dusun Ketohan, Kecamatan Dau, Kabupaten Malang berjalan dengan lancar disertai dengan antusias ibu menyusui yang sangat tinggi. Adapun indikator capaian dalam kegiatan penyuluhan ini adalah tingkat pengetahuan ibu menyusui tentang pijat oksitosin dan tata cara melakukannya. Sebelum penyuluhan dilakukan, diketahui bahwa mayoritas ibu menyusui yang mengikuti penyuluhan tidak mengetahui

bahkan tidak pernah mendengar apa itu pijat oksitosin. Kegiatan ini mendapatkan respon positif dari seluruh ibu menyusui yang menghadiri acara kegiatan, sebagian besar dari ibu menyusui di posyandu tersebut mengharapkan setelah pengaplikasian pijat oksitosin secara mandiri di rumah dapat meningkatkan kelancaran ASI dan mencegah hambatan pengeluaran ASI.

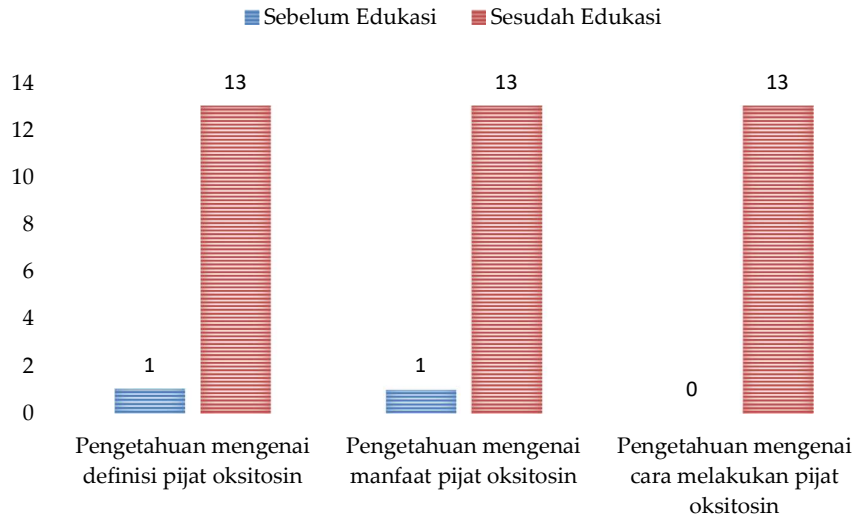


Gambar 2.
Penyampaian Materi



Gambar 3.
Demonstrasi Cara Melakukan Pijat Oksitosin

Setelah kegiatan selesai, tahap evaluasi dilakukan untuk mengetahui tingkat bertambahnya pengetahuan ibu menyusui terkait pijat oksitosin. Evaluasi dilakukan melalui hasil kuesioner *pre-test* dan *post-test*. Kedua hasil tersebut kemudian dibandingkan untuk mengetahui perbedaan antara sebelum dan setelah penyuluhan. Berikut hasil evaluasi pemahaman terkait materi penyuluhan pijat oksitosin yang telah dilakukan.



Gambar 4.
Hasil Evaluasi Pemahaman terkait Pijat Oksitosin

Berdasarkan Gambar 4. penyuluhan yang dilakukan kepada 13 ibu menyusui di posyandu mawar 5 terbukti meningkatkan pengetahuan serta pemahaman terkait pijat oksitosin mulai dari definisi pijat oksitosin, manfaat pijat oksitosin, hingga cara melakukan pijat oksitosin. Sebelum penyuluhan dilakukan, didapatkan hanya 1 ibu menyusui yang mengetahui definisi pijat oksitosin dan manfaat pijat oksitosin, sedangkan pada indikator pemahaman cara melakukan pijat oksitosin tidak ada satupun ibu menyusui yang mengetahuinya. Setelah kegiatan penyuluhan dilakukan didapatkan peningkatan pengetahuan dan pemahaman seluruh peserta ibu menyusui pada ketiga indikator. Penyuluhan ini dapat menjadi upaya yang bisa digunakan untuk mencegah terjadinya ketidak lancaran pengeluaran ASI dan meningkatkan kelancaran pengeluaran ASI sehingga produksi ASI dapat terus terjadi. Selain itu, hal ini juga dapat menambah keharmonisan bagi hubungan ibu menyusui dengan sang suami bahkan dengan keluarga, karena optimalnya pelaksanaan pijat oksitosin adalah dengan bantuan pijatan dari orang lain.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil evaluasi perbandingan *pre-test* dan *post-test* bagi ibu menyusui di posyandu mawar 5 Dusun Ketohan, Kecamatan Dau, Kabupaten Malang dinyatakan berhasil memberikan peningkatan pengetahuan dan pemahaman terkait pijat oksitosin serta terbukti dapat meningkatkan keterampilan cara melakukan pijat oksitosin. Penyuluhan ini juga dapat memberikan kemudahan untuk ibu menyusui dalam menerapkan pijat secara mandiri dirumah dengan bantuan suami dan keluarga.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada UPT Puskesmas Dau yang telah mewadahi acara penyuluhan di posyandu mawar 5 Dusun Ketohan, Kecamatan Dau, Kabupaten Malang serta atas kritik dan saran yang diberikan oleh Perceptor dan *Clinical Instructure*. Penulis juga ingin mengucapkan terimakasih kepada bidan desa serta kader desa yang telah memberikan izin untuk penulis melaksanakan kegiatan penyuluhan. Terkhusus juga kepada ibu menyusui di posyandu mawar 5 yang telah berkenan untuk terlibat dalam kegiatan penyuluhan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Christiana, I., Widiyastuti, N. E., Kusumawati, D., Bidan, P. P., & Oksitosin, P. (2024). Pelatihan Pijat Oksitosin Sebagai Upaya Meningkatkan Pengetahuan Kader Kesehatan dan Ibu Hamil, 2, 50–57.
- Delima, M., Arni, G., & Rosya, E. (2020). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Peningkatan Produksi ASI Ibu Menyusui di Puskesmas Plus Mandiangin. *Jurnal Ipteks Terapan*, 9(4), 283–293.
- Dewi, I., Basuki, P., & Wulandari, A. (2021). Pijat Oksitosin terhadap Produksi Asi pada Ibu Post Partum. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 21(1), 275. <https://doi.org/10.33087/jjubj.v21i1.1325>
- Elmiyanti, & Salamung, N. (2023). Penyuluhan Kesehatan Tentang Pijat Oksitosin Pada ibu Post Partum di Rumah Sakit Torabelo. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*, 2(1), 1–4.
- Fatrin, T., Soleha, M., Apriyanti, T., Sari, Y., & Aryanti, A. (2022). Edukasi praktik pijat oksitosin terhadap peningkatan kelancaran produksi Air Susu Ibu (ASI). *Jurnal Pengabdian Masyarakat: Humanity and Medicine*, 3(1), 39–46. <https://doi.org/10.32539/hummed.v3i1.73>
- Harshindy, N. A., & Rahardjo, B. B. (2022). Analisis Pelaksanaan Program Asi Eksklusif di Posyandu. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 2(1), 60–66. <https://doi.org/10.15294/ijphn.v2i1.51375>
- Marantika, S., Choirunissa, R., & Kundaryanti, R. (2023). Pijat Oksitosin Terhadap Kelancaran Produksi Asi Ibu Post Partum. *Jurnal Menara Medika*, 13(2), 277–285. <https://doi.org/10.32382/jmk.v13i2.3015>
- Masruroh, N., Rizki, L. K., Ashari, N. A., & Irma, I. (2022). Analisis Perilaku Ibu Menyusui dalam Memberikan ASI Eksklusif di Masa Pandemi Covid 19 di Surabaya (Mix Method). *Muhammadiyah Journal of Midwifery*, 3(1), 1–10. <https://doi.org/10.24853/myjm.3.1.1-10>
- Nour Apriani, A., Aini Rahmawati, N., Studi Profesi Fisioterapi, P., & Ilmu Kesehatan, F. (2024). Upaya Fisioterapi Meningkatkan Pengetahuan Ibu Menyusui Terkait Pijat Oksitosin di Kedungkandang Malang. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia (JAMSI)*, 4(2), 435–438. Diambil dari <https://doi.org/10.54082/jamsi.1112>
- Nurainun, E., & Susilowati, E. (2021). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Nifas : Literature Review. *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*, 7(1), 20. <https://doi.org/10.30602/jkk.v7i1.611>
- Sholehah, A., & Qomariyah, K. (2023). Penerapan Pijat Oksitosin Dalam Upaya Memperbanyak Produksi ASI Melalui Penyuluhan Di Desa Samatan Kecamatan Proppo. *Community Development Journal*, 4(6), 11502–11504.
- Ummah, F. (2014). Pijat Oksitosin Untuk Mempercepat Pengeluaran ASI Pada Ibu Pasca Salin Normal Di Dusun Sono Desa Ketanen Kecamatan Panceng Gresik. *Surya Jurnal*, 02(XVIII), 121–125. Diambil dari <http://ejournal.stikesmp.ac.id/index.php/maskermedika/article/view/244>
- Wulandari, P. (2024). Pijat Oksitosin Sebagai Upaya Meningkatkan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 6(2), 697–704. Diambil dari <https://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM/article/view/2494>