JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT BANGSA
e-ISSN : 2987- 0135
Volume 1, No. 12, Tahun 2024
https://jurnalpengabdianmasyarakatbangsa.com/index.php/jpmba/index

Pemberian Pijat Oksitosin Pada Ibu Nifas di Puskesmas Pegandon Kabupaten Kendal

Shinta Ayu Nani
Universitas Bhakti Kencana, Indonesia

Corresponding Author
Nama Penulis: Shinta Ayu Nani
E-mail: shinta.ayu@bku.ac.id

Abstrak

Secara nasional, cakupan bayi yang mendapat ASI eksklusif tahun 2021 yaitu sebesar 69,7%, untuk provinsi Jawa Tengah mencapai 75.1%, sedangkan Kabupaten Kendal sebesar 55%, walaupun angka-angka tersebut sudah mencapai target Renstra Tahun 2021 sebesar 45% namun di Kabupaten Kendal terbilang rendah. Penyebab penurunan pencapaian ASI Eksklusif diantaranya dikarenakan oleh hormon dan persepsi ibu tentang ASI yang tidak cukup. Solusi pemecahan masalah yang diberikan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah dengan pemberian pijat oksitosin pada ibu nifas. Metode yang digunakan meliputi tiga tahap yaitu persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 29 Juni – 25 Agustus 2023 pada 15 ibu nifas, pemijatan oksitosin dilakukan selama tujuh hari, satu kali pemijatan dalam sehari dengan waktu kurang lebih sepuluh menit. Pemberian pijat oksitosin dapat membantu pengeluaran ASI pada ibu pasca salin dan mendukung pemberian ASI eksklusif.

Kata kunci - *Pijat Oksitosin, Ibu Nifas, Air Susu Ibu*

Abstract

Nationally, the coverage of babies receiving exclusive breast milk in 2021 is 69.7%, for Central Java province it reaches 75.1%, while for Kendal Regency it is 55%, although these figures have reached the 2021 Strategic Plan target of 45%, but in the Regency Kendal is relatively low. The causes of the decline in the achievement of exclusive breastfeeding include hormones and the mother's perception that breast milk is not enough. The problem solving solution provided in this community service activity is by providing oxytocin massage to postpartum mothers. The method used includes three stages, namely preparation, implementation and evaluation. The activity was carried out on 29 June - 25 August 2023 for 15 postpartum mothers, oxytocin massage was carried out for seven days, one massage a day for approximately ten minutes. Providing oxytocin massage can help express breast milk in postpartum mothers and support exclusive breastfeeding.

Keywords - *Oxytocin Massage, Postpartum Mother, Breast Milk*

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

PENDAHULUAN

ASI Eksklusif adalah ASI yang diberikan kepada bayi sejak dilahirkan selama 6 (enam) bulan, tanpa menambahkan dan/atau mengganti dengan makanan atau minuman lain. (Peraturan Pemerintah Republik Indonesia, 2012) Pemberian ASI eksklusif merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kondisi stunting pada balita. Penelitian yang dilakukan oleh Uwiringiyimana, Ocke, Amer dan Veldkamp pada tahun 2019 menunjukkan bahwa ASI eksklusif secara signifikan mengurangi kecenderungan anak untuk stunting.(Badan Pusat Statsitik, 2021)

Secara Nasional, cakupan bayi yang mendapat ASI eksklusif tahun 2021 yaitu sebesar 69,7%. Angka tersebut sudah melampaui target Renstra tahun 2021 yaitu 45%, untuk provinsi Jawa Tengah mencapai 75.1%.(Kesehatan, 2021) Data Susenas Maret 2021 menunjukkan bahwa 71 dari 100 bayi umur 0-5 bulan di Indonesia menerima ASI eksklusif.(Badan Pusat Statsitik, 2021) Cakupan ASI eksklusif di Kabupaten Kendal tahun 2021 sebesar 55%.(Kendal, 2022)

Cakupan ASI eksklusif di Kabupaten Kendal terbilang masih rendah jika dibandingkan dengan cakupan nasional dan provinsi Jawa Tengah, walaupun sudah melampaui target Renstra tahun 2021. Penurunan pencapaian ASI eksklusif ini dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya berkurangnya produksi ASI yang disebabkan oleh hormon dan persepsi ibu tentang ASI yang tidak cukup. Faktor produksi dan pengeluaran ASI dalam tubuh dipengaruhi oleh dua hormon yaitu prolaktin dan oksitosin. Untuk mengatasi masalah pengeluaran ASI yang disebabkan oleh menurunnya stimulasi hormon oksitosin yaitu dengan menyusui dini dijam-jam pertama karena semakin puting sering dihisap oleh mulut bayi, hormon yang dihasilkan semakin banyak, sehingga air susu yang keluarpun banyak. Selain itu bisa juga dilakukan pijat oksitosin. Tindakan tersebut dapat membantu memaksimalkan produksi oksitosin, reseptor prolaktin dan meminimalkan efek samping dari tertundanya proses menyusui oleh bayi.(Isnaini & Diyanti, 2018)

Pijat oksitosin adalah pemijatan pada sepanjang tulang belakang (*vertebrae*) sampai tulang *costae* kelima-keenam untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin setelah melahirkan.(Rahayu & Yunarsih, 2018) Pijat oksitosin dapat menstimulus sistem saraf perifer, meningkatkan rangsangan dan konduksi impuls saraf. Pemijatan ini juga dapat membuat otot tidak tegang dan memberikan efek terapeutik yang dapat menimbulkan rasa nyaman dan rileks sehingga ibu mengeluarkan ASInya juga lancar.(Maryatun et al., 2019)

Hasil penelitian Triananinsi, 2019 dari 30 responden yang dibagi dua kelompok pada kelompok kontrol terdapat 5 ibu nifas (33.3%) yang pengeluaran ASInya lancar dan 10 responden (66.7%) yang tidak lancar, sebaliknya pada kelompok intevensi menunjukkan 13 responden (86.7%) yang mengalami pengeluaran ASInya lancar sedangkan 2 ibu nifas (13.3%) yang tidak lancar. Pengujian menggunakan uji Mann Whitney U, dengan hasil Asymp. Sig. (2-tailed) 0.003< 0.05 atau 5% artinya ada pengaruh pijat oksitosin pada ibu nifas terhadap kelancaran ASI di Pukesmas Caile Kabupaten Bulukumba.(Triananinsi et al., 2019). Penelitian lain juga menunjukkan hasil yang tidak jauh berbeda penelitian Isnaini, 2018 didapat dari 15 responden yang dilakukan pijat oksitosin sebanyak 9 ibu nifas (60%) yang pengeluaran asinya cepat, 5 ibu nifas (33 %) yang pengeluaran asinya normal dan ibu yang mengalami pengeluaran asinya lambat sebesar 1 ibu nifas (7 %) dan kelompok yang tidak dilakukan pijat oksitosin 15 responden sebanyak 12 ibu nifas (80%) yang pengeluaran asinya lambat, 3 ibu nifas (20 %) yang pengeluaran asinya normal dan tidak ada ibu yang mengalami pengeluaran asinya cepat, perhitungan menggunakan SPSS ditemukan p value 0,000 < 0,05 atau (5%) artinya ada hubungan pijat oksitosin pada ibu nifas terhadap pengeluaran ASI di Wilayah Kerja Puskesmas Raja Basa Indah Bandar Lampung Tahun 2015.(Isnaini & Diyanti, 2018)

Pijat oksitosin bertujuan meningkatkan produksi hormon oksitosin dan meningkatkan kenyamanan ibu menyusui. Hormon oksitosin ini mampu untuk meningkatkan kontraksi pada mioepitel kelenjar mammae dan akan meningkatkan kelancaran ASI. Hasil penelitian Rahayu, 2018 menunjukkan bahwa *milk intake* pada responden yang dilakukan Pijat Oksitosin didapatkan lebih tinggi dibandingkan kelompok yang tidak dilakukan perlakuan yaitu pada kelompok Pijat Oksitosin

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

didapatkan rata-rata *milk intake* sebesar 34,44 ml, sedangkan pada kelompok kontrol sebesar 27,22.(Rahayu & Yunarsih, 2018)

Berdasarkan beberapa hal tersebut pemberian pijat oksitosin dapat membantu pengeluaran ASI di masa awal nifas dan melancarkan pengeluaran ASI selanjutnya. Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah memberikan pemijatan oksitosin pada ibu nifas sehingga ASI bisa segera keluar di awal masa nifas.

METODE

Metode yang digunakan saat pengabdian kepada Masyarakat terdiri dari 3 tahapan yang meliputi:

1. Tahap persiapan
   Melakukan perijinan ke Kepala Puskesmas Pegandon Kabupaten Kendal sebagai aspek legal pelaksanaan kegiatan pengabdian di masyarakat. Selanjutnya melakukan koordinasi dengan Koordinator PONED Puskesmas Pegandon tentang tehnis pelaksanaan pemijatan oksitosin.
2. Tahap pelaksanaan
   Setelah perijinan selesai, kegiatan dilaksanakan dalam bentuk pemijatan oksitosin pada ibu yang baru saja melahirkan kurang dari 24 jam sampai dengan hari ke tujuh masa nifas. Pemijatan hari pertama dilakukan di Ruang Nifas Puskesmas Pegandon untuk selanjutnya dilakukan di rumah ibu nifas.
3. Tahap evaluasi
   Dilakukan dengan mengevaluasi pengeluaran Air Susu Ibu (ASI), setelah dilakukan pemijatan Oksitosin.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk pemijatan oksitosin pada ibu yang baru saja melahirkan di Puskesmas Pegandon dilaksanakan pada tanggal 29 Juni sampai 25 Agustus 2023 pada 15 ibu nifas. Karakteristik ibu nifas bisa dilihat dalam tabel berikut:

Tabel 1.
Karakteristik Ibu NIfas

Karakteristik Ibu Nifas	Frekuensi	Porsentase
Usia		
< 20 Tahun	0	0
20-35 Tahun	13	86,7
>35 Tahun	2	13,3
Jumlah	**15**	**100**
Paritas		
Primipara	5	33,3
Multipara	10	66,7
Jumlah	**15**	**100**
Pendidikan		
Tingkat Dasar	0	0
Tingkat Menengah	12	80
Tingkat Atas	3	20
Jumlah	**15**	**100**

Berdasarkan tabel 1 diketahui karakteristik ibu nifas dilihat dari usia ibu mayoritas usia 20-35 tahun sebanyak 13 responden (86,7%), paritas ibu mayoritas multipara sebanyak 10 responden (66,7%), dan pendidikan ibu mayoritas tingkat menengah sebanyak 12 responden (80%). Pemijatan oksitosin

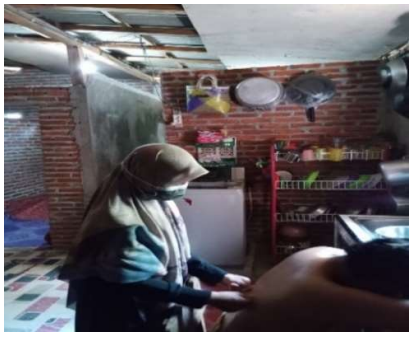
This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

dilakukan pada ibu nifas selama tujuh hari berturut-turut, pemijatan pertama dilakukan pada ibu nifas kurang dari 24 jam pasca bersalin, untuk pemijatan kedua dan seterusnya dilakukan di rumah ibu nifas. Pemijatan oksitosin dilakukan pada daerah punggung ibu nifas sepanjang tulang vertebra dengan menggunakan minyak zaitun, pemijatan dilakukan satu kali sehari selama kurang lebih 10 menit.

Selama pemberian pijat oksitosin respon ibu nifas sangat baik. Ibu nifas menjalani sesi pemijatan dengan baik, aktif bertanya beberapa pengetahuan di masa nifas yang belum diketahui. Selama pemijatan ASI ibu keluar lebih lancar jika dibandingkan pengeluaran hari pertama pasca melahirkan. Namun, terdapat enam ibu nifas yang memberikan bayinya minuman lain seperti susu formula, madu, air zam-zam, kurma, dikarenakan ASI di awal hanya sedikit keluar atau belum keluar sama sekali, kondisi putting ibu yang mendatar sehingga bayi kesulitan menyusu dan adanya tradisi penyambutan bayi setelah puput dengan memberikan madu, kurma dan air zam-zam kepada bayi.

Pijat oksitosin dapat menstimulus sistem saraf perifer, meningkatkan rangsangan dan konduksi impuls saraf. Pemijatan ini juga dapat membuat otot tidak tegang dan memberikan efek terapeutik yang dapat menimbulkan rasa nyaman dan rileks sehingga ibu mengeluarkan ASInya juga lancar.(Maryatun et al., 2019) Ketika ibu ditanya tentang apa yang dirasakan ketika dipijat, ibu menyampaikan seperti merasakan getaran dan tidak jarang ASI keluar dengan sendirinya, efek nyaman dan rileks yang dirasakan pada saat pemijatan oksitosin inilah yang membuat ASI tanpa ibu sadari keluar. Keluarnya ASI tanpa disadari juga merupakan tanda dari hormon oksitosin yang aktif.

Hormon oksitosin dihasilkan di bagian hipotalamus pada otak dan dikeluarkan melalui kelenjar pituitari yang terletak di bawahnya. Disebut sebagai hormon cinta karena berkaitan dengan perasaan cinta, kasih sayang, emosi yang baik, dan keterikatan antarmanusia. Hormon oksitosin juga memegang peranan penting dalam persalinan dan menyusui. Menjelang persalinan hormon oksitosin merangsang kontraksi rahim, selama persalinan hormon oksitosin membantu keluarnya plasenta dan mencegah perdarahan, setelah persalinan hormon oksitosin membantu kembalinya ukuran uterus ke bentuk semula sebelum hamil. Sedangkan pada ibu menyusui, oksitosin memicu '*letdown reflex*', yaitu sensasi geli pada payudara yang membuat ASI mengalir keluar dari puting. Oleh karena itu, hormon oksitosin berperan penting dalam produksi ASI dan proses menyusui.



Gambar 1.
Pemijatan Oksitosin

KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat pemijatan oksitosin pada ibu nifas di Puskesmas Pegandon Kabupaten Kendal berjalan dengan baik dan lancar. Pemberian pijat oksitosin dapat membantu pengeluaran ASI pada ibu pasca salin dan mendukung pemberian ASI eksklusif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih untuk LPPM dan Universitas Bhakti Kencana yang sudah memberi dukungan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini. Penulis juga

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

mengucapkan terima kasih kepada Kepala Puskesmas Pegandon, Bidan Koordinator PONED Puskesmas Pegandon dan ibu-ibu nifas yang telah membantu kelancaran kegiatan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Badan Pusat Statsitik. (2021).

Isnaini, N., & Diyanti, R. (2018). Hubungan Pijat Oksitosin Pada Ibu Nifas Terhadap Pengluaran Asi Di Wilayah Kerja Puskesmas Raja Basa Indah Bandar Lampung Tahun 2015. Jurnal Kebidanan Malahayati, 1(2).

Kendal, D. K. K. (2022). Data ASI Eksklusif Kabupaten Kendal.

Kesehatan, K. (2021). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Maryatun, M., Wardhani, D. K., & Prajayanti, E. D. (2019). Peningkatan Produksi Asi Ibu Menyusui Pasca Melalui Pemberian Pijat Oksitosin dan Terapi Musik Klasik (Mozart) Wilayah Kerja Puskesmas Kradenan 2. Gaster, 17(2), 188–199.

Peraturan Pemerintah Republik Indonesia. (2012).

Rahayu, D., & Yunarsih, Y. (2018). Penerapan Pijat Oksitosin Dalam Meningkatkan Produksi ASI Pada Ibu Postpartum. Journals of Ners Community, 9(1), 8–14.

Triananinsi, N., Jumrah, J., Syarif, S., & Mukrimah, M. (2019). Pengaruh Terapi Pijat Oksitosin Terhadap Kelancaran Asi Pada Ibu Nifas Di Puskesmas Caile Kaupaten Bulukumba. Prosiding Seminar Nasional Universitas Indonesia Timur, 1(1), 306–314.

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license