



Pijat Oksitosin untuk Memperlancar Produksi Asi pada Ibu Menyusui Di Puskesmas Dua Puluh Tiga Ilir Palembang

Ayu Devita Citra Dewi¹, Susmita²

¹Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Husada Palembang

²Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Husada Palembang

Email: ayudevitaacd@gmail.com

Abstrak

Menyusui adalah keterampilan yang dipelajari ibu dan bayi, dimana keduanya membutuhkan waktu dan kesabaran untuk pemenuhan nutrisi pada bayi selama enam bulan. *World Health Organization (WHO)* merekomendasikan ASI Eksklusif sekurang-kurangnya selama 6 bulan pertama kehidupan dan dilanjutkan dengan makanan pendamping sampai usia 2 tahun. Penurunan produksi ASI pada hari - hari pertama setelah melahirkan dapat disebabkan oleh kurangnya rangsangan hormon prolaktin dan oksitosin yang tidak dapat mengalir lancar. Sehingga banyak ibu memberikan susu formula pada bayinya untuk memenuhi kebutuhan nutrisi pada bayi tersebut. Pijat oksitosin ini merupakan solusi yang baik untuk mengatasi ketidaklancaran pada ASI. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan informasi kepada masyarakat tentang bagaimana melakukan pijat oksitosin untuk memperlancar produksi ASI. Kegiatan dilakukan dengan cara memberikan informasi dan pendidikan kesehatan terutama tentang ASI, dan upaya memperbanyak ASI dengan pijat oksitosin. Kegiatan ini diberikan kepada ibu nifas yang sedang sehingga dapat memberikan contoh cara melakukan pijat oksitosin secara langsung. Hasil dari kegiatan ini Setelah informasi dan pendidikan kesehatan diberikan diharapkan dapat meningkatkan produksi ASI ibu nifas serta meningkatkan cakupan pemberian ASI di Puskesmas 23 ilir.

Kata kunci: ASI Eksklusif, Pijat Oksitosin, Produksi ASI.

Oxytocin Massage to Expedite Breast Milk Production in Breastfeeding Mothers at the Twenty Three Ilir Health Center in Palembang

Abstract

Breastfeeding is a skill learned by both mother and baby, both of which require time and patience to fulfill the nutrition of the baby for six months. The World Health Organization (WHO) recommends exclusive breastfeeding for at least the first 6 months of life and continued with complementary foods until 2 years of age. The decrease in milk production in the first days after giving birth can be caused by a lack of stimulation of the hormones prolactin and oxytocin which cannot flow smoothly. So many mothers give formula milk to their babies to meet the nutritional needs of these babies. This oxytocin massage is a good solution to overcome non-fluency in breast milk. This activity aims to provide information to the public about how to do oxytocin massage to facilitate milk production. Activities are carried out by providing information and health education, especially about breastfeeding, and efforts to increase breast milk with oxytocin massage. This activity is given to postpartum mothers so they can provide examples of how to do oxytocin massage directly. The results of this activity After providing information and health education, it is hoped that it will increase the production of breast milk for postpartum mothers and increase the coverage of breastfeeding at the 23 ilir Health Center.

Keywords: Exclusive Breastfeeding, Oxytocin Massage, Milk Production.



PENDAHULUAN

Ibu berperan sangat penting dalam awal perkembangan anak ketika proses kehamilan hingga pasca kelahiran. Pemberian air susu ibu (ASI) Eksklusif sangatlah penting. Karena merupakan kewajiban seorang ibu untuk memberikan makanan yang berkualitas kepada bayinya (Aam Zakiyah Adawiyah, 2019).

Pemerintah telah menetapkan peraturan pemerintah no 33 tahun 2012 tentang pemberian asi eksklusif, peraturan pemerintah tersebut menyatakan bahwa setiap bayi harus mendapatkan asi eksklusif yaitu asi yang diberikan kepada bayi sejak dilahirkan selama 6 (enam) bulan, tanpa menambahkan dan atau mengganti dengan makanan atau minuman lain kecuali obat, vitamin dan mineral (Mustikawati, 2022). Menyusui merupakan hal yang sangat penting bagi seorang ibu untuk buah hatinya, karena ASI mempunyai banyak nutrisi yang berguna untuk kecerdasan bayi (Yulia, 2018).

ASI adalah makanan paling sempurna dengan segala kelebihanannya karena asi sangat bersih, dan memberi perlindungan yang mengandung zat kekebalan tubuh dibutuhkan bayi untuk menangkal setiap penyakit dari berbagai infeksi, baik yang disebabkan oleh bakteri, virus, jamur, atau parasit. Didalam asi terkandung lebih dari seratus jenis zat gizi yang dibutuhkan untuk pertumbuhan bayi, komposisi gizi yang terkandung didalamnya telah disesuaikan dengan kebutuhan bagi bayi sehingga dapat diserap secara sempurna oleh sistem pencernaan bayi yang masih sangat terbatas kemampuannya (Megasari & Ardhiyanti, 2022).

ASI sangat penting untuk tumbuh kembang bayi, sehingga ibu harus memahami bahwa mereka memberikan asi eksklusif pada bayinya. Salah satu metode nonfarmakologi yang bermanfaat untuk memperlancar asi adalah pijat oksitosin (Ferlia Adiesti, Nurun Ayati Khasanah, 2023) Banyak faktor yang mempengaruhi pemberian asi eksklusif, salah satunya adalah ibu merasa asi tidak cukup dan tidak lancar (Marsiwi, 2021).

Periode masa nifas yang dijalani ibu postpartum masih memiliki berbagai kendala salah satunya persepsi yang belum sinergis dengan anjuran kesehatan. Peran sebagai orang tua tidak terlepas dari partisipasi atau kerja sama antara ibu dan keluarga (suami) serta anggota keluarga yang lain (Widyastutik et al., 2022)

MASALAH

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas dua puluh tiga ilir bahwa ibu post partum yang datang ke puskesmas saat memeriksakan dirinya, setelah dilakukan wawancara masih banyak yang memberikan Susu tambahan pada bayinya dengan alasan



ASI kurang/ sedikit sehingga bayi selalu merasa kurang saat menyusui pada ibu. Berdasarkan uraian diatas pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini untuk membantu permasalahan produksi ASI pada ibu di wilayah kerja puskesmas dua puluh tiga ilir sehingga ibu memiliki produksi ASI yang lancar dan mampu memberikan ASI secara Eksklusif pada bayinya.

METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan ini yaitu metode pemberian informasi ke masyarakat sasaran (ibu hamil dan ibu menyusui) untuk menyebarluaskan dan melakukan kegiatan ini. pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan promosi kesehatan berupa penyuluhan kepada ibu hamil dan ibu menyusui, dengan membagikan leaflet dan menjelaskan tentang maksud dan tujuan diberikannya pendidikan kesehatan/penyuluhan serta manfaat dari pemberian asi serta bagaimana cara untuk membantu memperlancar produksi asi dengan melakukan tehnik pijat oksitosin yang bisa dilakukan oleh suami ataupun anggota keluarga yang lain. hasil dan pembahasan.

Target pendidikan kesehatan atau penyuluhan ini khususnya ibu hamil dan ibu menyusui yang memiliki kendala produksi ASI kurang atau tidak lancar, yang memeriksakan diri di Puskesmas dua puluh tiga Ilir Palembang.

Kegiatan ini diharapkan dapat memberikan support kepada semua ibu menyusui untuk memberikan ASI secara Eksklusif kepada bayinya selama paling sedikit 6 bulan atau sampai dengan 2 tahun dengan melakukan pijat oksitosin secara rutin agar membantu produksi ASI lebih lancar sehingga mampu memberikan ASI secara eksklusif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini diikuti oleh kurang lebih 25 orang peserta yang rata-rata ibu menyusui, kegiatan pengabdian dilakukan pada hari rabu tanggal 21 Desember 2022 pukul 10.00 WIB sampai dengan selesai, di ruang tunggu pemeriksaan puskesmas 23 ilir Palembang. Sebelum dilakukan kegiatan ini peserta mengisi presensi peserta terlebih dahulu.

Selama penyampaian materi semua peserta sangat antusias dan tertarik dengan materi penyuluhan yang disampaikan oleh pemateri para peserta menyimak dengan seksama, setelah nara sumber menyampaikan materi ada berapa pertanyaan yang diajukan peserta. Menurut (Rahmanindar et al., 2018) besarnya manfaat ASI tidak diimbangi oleh peningkatan perilaku pemberian ASI sehingga bayi tidak mendapatkan ASI dengan baik. Beberapa faktor



yang menjadi penyebab bayi tidak mendapatkan ASI dengan baik salah satunya adalah faktor pengetahuan ibu. Pembelajaran pengetahuan, ketrampilan, dan kebiasaan sekelompok orang yang diturunkan dari satu generasi ke generasi berikutnya melalui pengajaran, pelatihan, atau penelitian (Zulfatunnisa & Dewi, 2020). Penyebab kegagalan pemberian ASI Eksklusif salah satunya adalah pengetahuan ibu. Faktor pengetahuan ibu maupun keluarga sangat mendukung proses pemberian air susu ibu (Qudriani et al., 2018)

Pemberian Materi pertama dilakukan pemberian materi tentang Air Susu Ibu (ASI) yang dihadiri oleh 25 peserta yaitu ibu hamil dan ibu menyusui. Dalam pertemuan ini, pertama diberikan penjelasan terlebih dahulu tentang ASI dan Pijat Oksitosin kemudian dilakukan interaksi tanya jawab kepada peserta yaitu apa saja yang diketahui mengenai Air Susu Ibu (ASI). Seperti teori pijat oksitosin yang disampaikan oleh (Aam Zakiyah Adawiyah, 2019). dalam penelitiannya Pijat oksitosin dilakukan dengan cara memijat daerah tulang belakang leher, punggung atau sepanjang tulang belakang (vertebrae) sampai tulang costae kelima sampai keenam, saat terjadi stimulasi hormon oksitosin, sel-sel di payudara berkontraksi dengan adanya kontraksi air susu keluar melalui puting ibu. diskusi berjalan dengan baik dan peserta aktif dalam memberikan pertanyaan mengenai ASI Eksklusif, dan pijat oksitoksin. Untuk peserta yang di damping oleh suami, suami juga sangat antusias ikut menanyakan cara dalam berpartisipasi mendukung istri dalam memberikan ASI, dengan diselingi canda tawa dan memberikan masukan terhadap suami terlihat para suami antusias mendengarkan penjelasan yang diberikan.

Selanjutnya dilakukan demonstrasi tehknik Pijat Oksitosin bagaimana persiapan pijat oksitosin dan teknik pemijatan oksitosin. Setelah melakukan pemijatan dengan petugas sebagai contoh dilanjutkan pemijatan pada salah satu peserta sehingga ibu-ibu dan suami dapat melihat dengan jelas bagaimana posisi yang nyaman pada saat dilakukan pemijatan oksitosin. Posisi nyaman pada ibu ini dijelaskan secara rinci karena ibu pada saat dilakukan pemijatan bra harus dibuka dan buah dada tergantung dengan natural saat ibu dalam posisi menelungkup.

Bentuk evaluasi pada suami dilakukan redemonstrasi dengan alat ukur SOP Pijat Oksitosin dari hasil evaluasi praktek pijat oksitosin yang dilakukan oleh suami semua berada dalam nilai yang baik. Hanya ada kekurangan sedikit sedikit hal ini disebabkan para suami belum melakukan pemijatan tersebut dengan hati, sehingga masih tampak kaku dan malu-malu. Tetapi secara keseluruhan hasilnya adalah baik. Bila ayah mempunyai komitmen terhadap pemberian ASI Eksklusif maka ibu-ibu akan menjadi semangat untuk memberikan



ASI nya sampai dengan usia bayi 6 bulan tanpa makanan tambahan apapun. Pemberian ASI eksklusif yang berhasil akan mendukung pertumbuhan dan perkembangan bayi yang maksimal.

KESIMPULAN

Pemberian penyuluhan/pendidikan kesehatan tentang pelaksanaan pijat oksitosin untuk memperlancar produksi ASI sehingga membantu ibu untuk memberikan ASI secara eksklusif pada bayinyaberjalan dengan lancar, pertanyaan-pertanyaan di sampaikan oleh ibu bahkan suami sudah di jawab dengan baik dan jelas, suami sangat antusias untuk membantu istri dalam memberikan ASI secara eksklusif dengan membantu melakukan pijat oksitosin untuk memperlancar produksi ASI. Pijat oksitosin yang diberikan pada peserta yang memiliki masalah produksi ASI dapat melancarkan produksi ASI, dengan melakukan pijat oksitosin dapat memberikan kenyamanan kepada ibu. Kenyamanan yang dirasakan oleh ibu akan turut dirasakan oleh bayinya, sehingga bayipun merasa nyaman dan dapat menyusui dengan lebih baik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan pengabdian kepada masyarakat ini dengan judul “Pijat Oksitosin untuk Memperlancar Produksi ASI pada Ibu Menyusui”. Terima kasih untuk Pimpinan STIK Bina Husada telah melimpahkan dana untuk kegiatan ini dan terimakasih kepada pihak Puskesmas dua puluh tiga ilir atas kesempatannya dalam memberikan waktu dan tempat untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Aam Zakiyah Adawiyah. (2019). *PRIMIPARA, PIJAT OKSITOSIN OLEH SUAMI MENINGKATKAN PRODUKSI ASI PADA IBU*. 8(5), 55.
- Ferlia Adiesti, Nurun Ayati Khasanah, C. A. S. (2023). *PEMBERDAYAAN IBU HAMIL DENGAN PEMBERIAN EDUKASI PIJAT OKSITOSIN UNTUK MEMPERLANCAR ASI PADA MASA MENYUSUI DI DESA GAYAMAN MOJOANYAR MOJOKERTO*. 3(1), 9–19.
- Marsiwi, A. R. (2021). Edukasi Pijat Oksitosin Pada Ibu Nifas Dan Kader Di Posyandu Dewi Sri Pamulang Kota Tangerang Selatan. *Jam: Jurnal Abdi Masyarakat*, 2(1),



- 116–121. <http://openjournal.wdh.ac.id/index.php/JAM/article/view/133>
- Megasari, K., & Ardhiyanti, Y. (2022). Application of Oxytocin Massage in an Effort to Increase Breast Milk Production at Independent Midwife Practice Dince Safrina, Pekanbaru Penerapan Pijat Oksitosin dalam Upaya Meningkatkan Produksi ASI di PMB Dince Safrina, Pekanbaru. *Community Engagement & Emergence Journal*, 3(2), 188–194. <https://journal.yrpiiku.com/index.php/ceej>
- Mustikawati, A. (2022). Efektifitas Pijat Oksitosin Terhadap Kelancaran Asi Pada Ibu Post Partum Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Bidan Pintar*, 3(1), 313–319. <http://ojs.unik-kediri.ac.id/index.php/jubitar/article/view/3238%0Ahttp://ojs.unik-kediri.ac.id/index.php/jubitar/article/viewFile/3238/2313>
- Qudriani, M., Zulfiana, E., & Hidayah, S. N. (2018). Pengaruh Pengetahuan Ibu Menyusui Terhadap Kecukupan Asi Di Wilayah Kelurahan Margadana. *Siklus : Journal Research Midwifery Politeknik Tegal*, 7(1), 284–288. <https://doi.org/10.30591/siklus.v7i1.750>
- Rahmanindar, N., Nisa, J., & Harnawati, R. (2018). Peningkatan Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Pijat Oksitosin Di Pesurungan Lor Kota Tegal. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Progresif Humanis Brainstorming*, 1(2), 125–128. <https://doi.org/10.30591/japhb.v1i2.960>
- Widyastutik, D., Ernawati, E., Pratiwi, E. N., Silvi, M., & Pratiwi, D. (2022). Upaya Peningkatan Kesehatan Ibu Postpartum Melalui Edukasi Family Centered Maternity Care (FCMC) Tentang Pijat Oksitosin Dalam Keberhasilan Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Gambirsari Surakarta. *Jurnal Salam Sehat Masyarakat (JSSM)*, 3(2), 53–66. <https://doi.org/10.22437/jssm.v3i2.18170>
- Yulia, I. (2018). Penerapan Pijat Oksitosin Ibu Menyusui Pada Masa Post Partum. In *Eprints.Poltekkesjogja.Ac.Id*. [http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/2120/1/KTI INTAN PUJA YULIA PDF.pdf](http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/2120/1/KTI%20INTAN%20PUJA%20YULIA%20PDF.pdf)
- Zulfatunnisa, N., & Dewi, W. P. (2020). Hubungan Tingkat Pendidikan Dengan Pengetahuan Primipara Tentang Manfaat Pijat Oksitosin Di Puskesmas Sibela Mojosoongo. *Profesi (Profesional Islam): Media ...*, 17(2), 43–50. <https://www.journals.itspku.ac.id/index.php/profesi/article/view/27>