

**EDUKASI PIJAT OKSITOSIN PADA IBU MENYUSUI SEBAGAI UPAYA
MENSUKSESKAN ASI EKSKLUSIF DI DESA NGEMPLAK KIDUL
KABUPATEN PURWOREJO**

Nurma Ika Zuliyanti

Program Studi D3 Kebidanan, Fakultas Sains Teknologi dan Kesehatan,
Institut Teknologi Bisnis Dan Kesehatan Bhakti Putra Bangsa Indonesia
Jl. Soekarno-Hatta Borokulon Banyuurip Purworejo Jawa Tengah 54171
Email: nurma.iz@ibisa.ac.id

Titis Laelatul Munawaroh

Program Studi D3 Kebidanan, Fakultas Sains Teknologi dan Kesehatan,
Institut Teknologi Bisnis Dan Kesehatan Bhakti Putra Bangsa Indonesia
Jl. Soekarno-Hatta Borokulon Banyuurip Purworejo Jawa Tengah 54171

Abstrak

ASI eksklusif merupakan pemberian ASI saja tanpa suplementasi makanan maupun minuman lain kecuali obat. Pijat oksitosin pada ibu menyusui dilakukan dengan memijat area vertebrae dapat memperlancar proses pengeluaran ASI, ibu akan menjadi lebih puas dan senang sehingga hormon oksitosin akan bekerja secara maksimal. Motivasi ibu menyusui dalam memberikan ASI eksklusif dapat dilakukan dengan pemberian paket booster ASI meliputi edukasi, pemberian booklet, dan pijat oksitosin. Upaya yang dapat dilakukan untuk menyukseskan pemberian ASI eksklusif yaitu dengan mengadakan edukasi pada posyandu. Desa Ngemplak Kidul merupakan wilayah kerja Puskesmas Gebang, terdapat 25 ibu menyusui, 6 diantaranya sudah paham tentang ASI eksklusif dan sudah melaksanakan pemberian ASI eksklusif, 4 tidak menyusui dengan alasan ASI tidak keluar dan 10 tidak menyusui eksklusif dengan alasan bekerja. Seluruh ibu menyusui tersebut belum bisa mempraktikkan pijat oksitosin. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu untuk menyukseskan ASI eksklusif dengan edukasi tentang Pijat Oksitosin. Hasil dari penyuluhan terdapat peningkatan pengetahuan dan pemahaman pada ibu menyusui setelah diberi penyuluhan ASI eksklusif dan pelatihan pijat oksitosin.

Kata Kunci: *Pijat Oksitosin, Ibu Menyusui, ASI Eksklusif*

Abstract

Exclusive breastfeeding is breastfeeding only without supplementation of food or other drinks except medicine. Oxytocin massage for breastfeeding mothers is done by massaging the vertebrae area to expedite the process of expressing milk, the mother will be more satisfied and happy so that the oxytocin hormone will work optimally. Motivating breastfeeding mothers in giving exclusive breastfeeding can be done by giving breast milk booster packages including education, giving booklets, and oxytocin massage. Efforts that can be made to succeed in exclusive breastfeeding are by holding education at posyandu. Ngemplak Kidul Village is the working area of the Gebang Health Center, there are 25 breastfeeding mothers, 6 of whom already understand exclusive breastfeeding and have implemented exclusive breastfeeding, 4 do not breastfeed because the milk does not come out and 10 do not breastfeed exclusively for work reasons. All of these breastfeeding mothers have not been able to practice oxytocin massage. The purpose of this community service activity is to increase the knowledge and skills of mothers to succeed in exclusive breastfeeding with education about Oxytocin Massage. The result of counseling is an increase in knowledge and understanding of breastfeeding mothers after being given exclusive breastfeeding counseling and oxytocin massage training.

Keywords: *Oxytocin Massage, Breastfeeding Mothers, Exclusive Breastfeeding*

Pendahuluan

Tingginya angka kematian bayi dapat ditanggulangi apabila bayi mendapatkan asupan yang baik serta gizi yang mencukupi, yaitu dengan pemberian ASI eksklusif (Usman & Ramdhan, 2021). Data SDKI (Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia) pada tahun 2012 diketahui bahwa jumlah bayi sebelum usia 6 bulan yang diberikan ASI eksklusif hanya 27,1%. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian ASI eksklusif masih sangat rendah (Falikhah, 2014). WHO melaporkan bahwa pemberian ASI eksklusif hingga usia enam bulan dapat mencegah kematian lebih dari 200 ribu bayi setiap tahun. Hal ini menunjukkan bahwa betapa pentingnya pemberian ASI eksklusif bagi seluruh bayi di dunia. Pemberian ASI tetap bisa dilakukan walaupun ibu bekerja. Negara juga ikut serta dalam memberikan dukungan dalam pemberian ASI eksklusif melalui peraturan perundang-undangan yang sudah ditetapkan (Falikhah, 2014).

Bayi yang mendapatkan ASI menyebabkan pertumbuhan yang baik karena akan mengalami kenaikan berat badan yang sesuai masanya setelah lahir, pertumbuhan setelah periode perinatal baik dan mengurangi obesitas. ASI dapat dianggap sebagai kekayaan Nasional. Apabila semua ibu menyusui bayinya, diperkirakan akan mengurangi devisa Negara untuk membeli susu formula. Pemberian ASI akan meningkatkan kualitas generasi penerus bangsa (Damayanti, Pritasari, & Lestari, 2017). Kecukupan pemberian ASI bisa dilihat dari perilaku bayi yang tenang, tidak rewel dan tidur pulas. Tetapi perlu juga diperhatikan bahwa kesuksesan pemberian ASI dipengaruhi oleh tingkat kenyamanan ibu pada saat menyusui (Prafitri et al., 2021).

Pijat oksitosin yang dilakukan pada ibu menyusui dengan memijat area vertebrae dapat membantu memperlancar proses pengeluaran ASI, ibu akan menjadi lebih puas dan senang sehingga hormon oksitosin akan bekerja secara maksimal (Prafitri et al., 2021). Hasil wawancara yang dilakukan kepada bidan desa bahwa belum pernah memberikan pendidikan kesehatan tentang pijat oksitosin kepada ibu menyusui baik dari tenaga kesehatan ataupun dari kader kesehatan. Media yang ada hanya berupa poster pijat oksitosin yang seringkali pesannya tidak tersampaikan secara langsung (Prafitri et al., 2021).

Pengetahuan dan pemahaman menyusui yang benar sangat penting bagi ibu menyusui, baik kelebihan dan keuntungan pemberian ASI, teknik menyusui, dan kendala selama menyusui. Motivasi ibu menyusui dalam memberikan ASI eksklusif dapat dilakukan dengan pemberian paket booster ASI meliputi edukasi, pemberian booklet, dan pijat oksitosin. Upaya yang dapat dilakukan untuk menyukseskan pemberian ASI eksklusif yaitu dengan mengadakan posyandu. Kegiatan posyandu dengan pemberian edukasi ini merupakan hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Prafitri, Zuhana, & Ersila, tahun 2020, bahwa ada pengaruh paket booster ASI terhadap pengetahuan dan motivasi ibu menyusui. Berdasarkan hasil wawancara dengan bidan desa dan kader di Desa Ngemplak Kidul bahwa banyak yang belum mengetahui tentang ASI eksklusif. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu untuk mensukseskan ASI eksklusif dengan edukasi tentang Pijat Oksitosin.

Metode

Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di Desa Ngemplak Kidul dengan tahapan; Tahap perencanaan dengan pembentukan dan pembekalan team pelaksana mengenai maksud serta koordinasi dengan bidan desa mengenai jadwal pelaksanaan kegiatan. Tahap pelaksanaan kegiatan; lokasi di Desa Ngemplak Kidul pada tanggal 06 Desember 2022 oleh Dosen dan mahasiswa. Langkah pelaksanaan ; pendekatan dengan bidan desa dengan cara perijinan untuk

dilakukan pengabdian masyarakat, kemudian bidan desa menyampaikan pada responden tentang maksud dan tujuan. Kegiatan diawali dengan pre test kemudian kegiatan penyuluhan dilakukan dengan metode ceramah tanya jawab dan diskusi mengenai ASI eksklusif dan manajemen laktasi dan di akhir dilakukan praktik pijat oksitosin serta evaluasi dengan post test.

Hasil Dan Pembahasan

Penyuluhan dilakukan dengan menggunakan metode ceramah tanya jawab. Jumlah audiens yang hadir pada kegiatan penyuluhan adalah 25 ibu menyusui. Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan penyuluhan ASI eksklusif meliputi pengertian ASI eksklusif, komposisi ASI, kandungan zat gizi ASI, manfaat ASI eksklusif, dampak tidak diberikan ASI eksklusif, faktor yang mempengaruhi pemberian ASI eksklusif, ASI eksklusif pada ibu bekerja dan permasalahan pada ibu menyusui sebagai upaya untuk meningkatkan pengetahuan ibu supaya bisa menyukseskan ASI eksklusif. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan berjalan dengan lancar, antusiasme ibu menyusui baik selama mengikuti semua kegiatan, walaupun ada beberapa ibu yang membawa anaknya merasa gelisah karena rewel.

Pada saat penyuluhan, beberapa ibu menyusui mengatakan pernah mengalami masalah saat menyusui, seperti ASI keluar hanya sedikit, puting susu tidak menonjol, puting susu lecet, bahkan ada yang sudah mencoba untuk mengkonsumsi pelancar ASI. Pada saat berlangsungnya penyuluhan, audiens yang menanyakan tentang caranya meningkatkan produksi ASI. Pertanyaan yang disampaikan dapat terjawab dengan baik yaitu cara meningkatkan produksi ASI dengan memastikan bayi menyusu dengan efisien dan pastikan perlekatan yang baik, menyusui atau memerah sesering mungkin, meminta bantuan konselor menyusui untuk mengatasi masalah menyusui, istirahat yang cukup, percaya diri bahwa produksi ASI mencukupi kebutuhan bayi, melakukan pijat oksitosin, makan dan minum yang dipercaya sebagai booster ASI seperti tanaman bangun-bangun, daun katuk, kedelai, kacang hijau.

Kondisi pada saat dilakukan kegiatan penyuluhan yang dilakukan di Posyandu Desa Gembong, suasana kurang kondusif karena ada beberapa bayi yang rewel tetapi hal tersebut tidak mengurangi semangat audiens untuk mengikuti kegiatan penyuluhan dengan baik sampai selesai. Hal tersebut dapat diketahui dari hasil *Post test* yang dilakukan mengalami peningkatan pengetahuan ibu menyusui.

Tabel 1. Pengetahuan Ibu Menyusui *Pre* dan *Post* diberikan Edukasi ASIEksklusif

Pengetahuan tentang ASI Eksklusif	<i>Pre</i>		<i>Post</i>	
	F	%	F	%
Cukup	14	70	3	15
Baik	6	30	17	85
Total	20		20	

Tabel 1. menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan ibu menyusui setelah diberikan penyuluhan ASI eksklusif meliputi pengertian ASI eksklusif, komposisi ASI, kandungan zat gizi ASI, manfaat ASI eksklusif, dampak tidak diberikan ASI eksklusif, faktor yang mempengaruhi pemberian ASI eksklusif, ASI eksklusif pada ibu bekerja dan permasalahan pada ibu menyusui. Hal tersebut mengindikasikan bahwa penerapan metode penyuluhan dapat secara efektif meningkatkan pengetahuan ibu menyusui tentang ASI eksklusif. Hasil penelitian Prafitri, Zuhana, & Ersila, tahun 2020, mengatakan bahwa informasi yang didapatkan oleh responden dari teman, saudara, tenaga kesehatan maupun media

hanya sedikit. Informasi tentang booster ASI sangat penting bagi ibu menyusui untuk membantu ibu meningkatkan kualitas dan kuantitas produksi ASInya sehingga ibu dapat menyusui bayinya dengan lancar secara eksklusif dan berlanjut sampai usia dua tahun.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berdasarkan hasil penelitian dimana peneliti memberikan penyuluhan kesehatan mengenai *booster* ASI, membagikan *booklet*, mempraktikkan pijat oksitosin serta memperkenalkan produk yang dapat meningkatkan kualitas dan kuantitas ASI yaitu dengan susu kedelai kacang hijau. Adapun hasil penelitian tersebut bahwa ada pengaruh paket *booster* ASI terhadap pengetahuan dan motivasi ibu menyusui (Pratifri et al., 2021).

Upaya yang sudah dilakukan oleh tenaga kesehatan dalam meningkatkan pemberian ASI yaitu konseling, pendampingan oleh keluarga, perawatan payudara dan hipnolaktasi. Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang sudah dilakukan menunjukkan bahwa penyuluhan atau edukasi mengenai ASI eksklusif sangat membantu mitra dalam meningkatkan pengetahuannya. Upaya berupa penyuluhan, edukasi, ataupun konseling akan lebih baik apabila dilakukan sejak masa kehamilan sampai dengan ibu menyusui. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa konseling yang dilakukan setelah melahirkan mempunyai pengaruh terhadap pemberian ASI selama 4 sampai 6 minggu, sedangkan konseling yang dilakukan selama kehamilan dan setelah melahirkan mempunyai pengaruh terhadap pemberian ASI eksklusif sampai 6 bulan (Ambarwati et al., 2018)

Salah satu faktor yang berperan penting dalam keberhasilan ASI eksklusif adalah pengetahuan, sehingga upaya yang paling banyak dilakukan di masyarakat adalah dengan memberikan konseling secara dini kepada ibu dan keluarga supaya dapat memahami pentingnya pemberian ASI eksklusif. Selain itu, dukungan dari keluarga terdekat dan tenaga kesehatan juga mampu meningkatkan kepercayaan diri supaya mau memberikan ASI (Safitri & Puspitasari, 2019). Edukasi menyusui dapat meningkatkan pemberian ASI eksklusif dan menurunkan tingkat tidak menyusui pada saat bayi lahir, yaitu kurang dari 1 bulan dan usia 1 sampai 5 bulan. Edukasi yang dilakukan secara berkelompok lebih berpengaruh dibandingkan dengan edukasi pada individu atau kelompok saja. Intervensi yang dilakukan di Negara berkembang mempunyai dampak yang lebih besar dibandingkan dengan intervensi yang dilakukan di Negara maju (Haroon, Das, Salam, Imdad, & Bhutta, 2013)

Demonstrasi pijat oksitosin yang dilakukan pada saat kegiatan berlangsung bertujuan supaya ibu menyusui dapat mengerti, memahami, dan bisa mempraktikkan secara langsung di rumah dengan bantuan suami ataupun keluarga. Media yang digunakan untuk mendemonstrasikan pijat oksitosin adalah *phantom* payudara, handuk, dan minyak zaitun (Gambar 2). Langkah-langkah pijat oksitosin, yaitu dimulai dari meminta ibu untuk duduk bersandar ke depan pada posisi tangan saling melipat ke atas meja, kepala diletakkan diatas lengan, melepas pakaian ibu, kemudian mengoleskan minyak zaitun/minyak kelapa pada tangan, memijat sepanjang kedua sisi tulang belakang ibu dengan kedua kepalan tangan, dengan ibu jari menunjuk ke depan, menekan kuat-kuat kedua sisi tulang belakang membentuk gerakan melingkar kecil-kecil dengan kedua ibu jari, pada saat bersamaan, pijat kearah bawah pada kedua sisi tulang belakang, dari leher ke arah tulang belikat selama 2-3 menit. Audiens dapat memahami dan bisa melakukannya dengan baik, hal ini diketahui dari adanya audiens yang bersedia mempraktikkan secara langsung pada *phantom* dengan baik dan tidak ada audiens yang mengajukan pertanyaan yang disampaikan.

Pada saat demonstrasi pijat oksitosin, para ibu menyusui kelihatan sangat antusias untuk memperhatikan dan ada tiga ibu yang ingin dilakukan pijat oksitosin secara langsung, serta ada

juga ibu menyusui yang melakukan praktik pijat oksitosin dengan menggunakan phantom yang telah disediakan. Demonstrasi pijat oksitosin yang telah dilakukan secara langsung dapat membantu ibu menyusui untuk mengetahui tehnik yang dapat dilakukan ibu di rumah untuk dapat memperbanyak produksi ASI. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian mengatakan bahwa pijat oksitosin mempengaruhi peningkatan berat badan bayi, frekuensi BAK bayi, frekuensi menyusui, dan lama tidur bayi. Hal ini menggambarkan bahwa pijat oksitosin mempengaruhi kelancaran ASI apabila dilihat dari indikator bayi (Suryani & Astuti, 2018).

Peningkatan produksi ASI dapat disebabkan karena adanya peningkatan rasa nyaman dan rileks pada saat diberikan pijat oksitosin. Adanya ibu yang tidak mengalami peningkatan produksi ASI dapat disebabkan oleh beberapa faktor, seperti umur, nutrisi, serta kondisi psikologis ibu karena kenyamanan, emosional, dan rasa tidak percaya diri (Saputri et al., 2019). Hal tersebut sejalan dengan pernyataan yang menyebutkan bahwa pijat oksitosin mampu meningkatkan kenyamanan dan produksi ASI ibu postpartum. Peningkatan produksi ASI ini disebabkan karena terjadinya peningkatan kenyamanan pada ibu yang secara otomatis akan merangsang keluarnya hormon oksitosin sehingga dapat merangsang pengeluaran ASI pada ibu menyusui.

Hambatan yang terkait dengan menawarkan pijat payudara untuk semua ibu dengan masalah menyusui akan terus menjadi kendala sampai studi yang lebih bagus dilakukan. Secara keseluruhan, telah dibuktikan bahwa pijat payudara dalam bentuk apapun dengan cepat mengurangi rasa sakit pada ibu dan memungkinkan menyusui terus sampai gejala benar-benar hilang. Rujukan ke ahli kesehatan yang berpengalaman dalam pijat payudara direkomendasikan untuk ibu menyusui sebagai pilihan pengobatan tambahan untuk masalah menyusui (Prafitri et al., 2021). Kegiatan serupa juga dilakukan dengan menerapkan pendidikan kesehatan tentang ASI eksklusif melalui metode penyuluhan dan demonstrasi pada kader kesehatan, keluarga, ibu tentang ASI eksklusif, pijat oksitosin, tehnik menyusui yang benar, dan nutrisi masa menyusui pada mitra dan pendampingan pemberian ASI eksklusif pada ibu nifas (Wardhani et al., 2021). Hasil kegiatan lain yang dilakukan untuk program kesuksesan ASI eksklusif yang dilakukan pada kader dengan mengadakan pelatihan ASI eksklusif bagi para kader posyandu sebagai pemberi penyuluhan kesehatan kepada masyarakat di daerah sekitar, mengaplikasikan praktik dan demonstrasi, redemonstrasi kegiatan penyuluhan kesehatan tentang ASI eksklusif pada kader, mengevaluasi kader posyandu dalam proses penyuluhan kesehatan tentang ASI eksklusif pada ibu di Posyandu Balita. Hasil atau luaran dari kegiatan tersebut adalah meningkatnya kemampuan dan keterampilan para kader posyandu dalam memberikan penyuluhan kesehatan tentang ASI eksklusif dan mengoptimalkan peran kader posyandu dalam mensukseskan ASI eksklusif (Diyah Yuistika Handayani & Aprilina, 2015). Penulis dapat menyimpulkan bahwa kegiatan pengabdian kepada masyarakat untuk menyukseskan ASI eksklusif dapat dilakukan baik kepada ibu menyusui secara langsung ataupun kepada kader kesehatan. Metode yang dapat dilakukan yaitu penyuluhan dan demonstrasi ataupun praktik terkait dengan masalah menyusui.

Simpulan

Meningkatnya tingkat pengetahuan dan pemahaman masyarakat desa Ngemplak Kidul tentang ASI eksklusif, serta peserta mampu dalam mempraktikkan pijat oksitosin dengan benar.

Saran

Perlu diadakan edukasi kesehatan serupa dan pelatihan pijat oksitosin secara berkala sehingga dapat meningkatkan ketercapaian ASI eksklusif.

UCAPAN TERIMAKASIH

Rahayu Pratiwinoor selaku bidan desa di Desa Ngemplak Kidul Kabupaten Purworejo serta Semua pihak yang terkait dalam menyelesaikan penyusunan Laporan Pengabdian Kepada Masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, R., Muis, S. F., & Susantini, P. (2018). *Pengaruh konseling laktasi intensif terhadap pemberian air susu ibu (ASI) eksklusif sampai 3 bulan*. 2 (1), 16–23.
- Diyah Yuistika Handayani, & Aprilina, H. D. (2015). *Jurnal Ilmiah Ilmu-Ilmu Kesehatan. MEDISAINS: Jurnal Ilmiah Ilmu-Ilmu Kesehatan, XIII (1)*.
- Falikhah, N. (2014). ASI dan Menyusui (Tinjauan Demografi Kependudukan). *Jurnal Ilmu Dakwah, 13 (26)*, 31–46.
- Prafitri, L. D., Zuhana, N., & Ersila, W. (2021). Kelas Laktasi untuk Sukseskan ASI Eksklusif melalui NYUPIT (Penyuluhan dan Pijat Oksitosin). *Abdi Geomedisains, 2 (1)*, 35–43. <https://doi.org/10.23917/abdigeomedisains.v2i1.292>
- Safitri, A., & Puspitasari, D. A. (2019). Upaya Peningkatan Pemberian Asi Eksklusif Dan Kebijakannya Di Indonesia. *Penelitian Gizi Dan Makanan (The Journal of Nutrition and Food Research), 41(1)*, 13–20. <https://doi.org/10.22435/pgm.v41i1.1856>
- Saputri, I. N., Ginting, D. Y., & Zendato, I. C. (2019). PADA IBU POSTPARTUM experimental with the One Group Pre and Post Test Design . The population in. *Jurnal Kebidanan Kestra (JKK), 2 (1)*, 68–73.
- Suryani, E., & Astuti, K. E. W. (2018). Pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI ibu postpartum di BPM Wilayah Kabupaten Klaten. *Interest: Jurnal Ilmu Kesehatan, 123–128*. <http://jurnal.poltekkes-solo.ac.id/index.php/Int/article/viewFile/69/59>
- Usman, S., & Ramdhan, S. (2021). Hubungan Faktor Pemberian ASI Eksklusif dengan Kejadian Stunting Pada Anak Balita. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada, 10(1)*, 285–289. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i1.547>
- Wardhani, R. K., Dinastiti, V. B., & Fauziyah, N. (2021). Pendidikan Kesehatan Untuk Meningkatkan Asi Eksklusif. *Journal of Community Engagement in Health, 4(1)*, 149–154. <https://www.jceh.org/index.php/JCEH/article/view/129>