

PENYULUHAN TENTANG MANFAAT PIJAT OKSITOSIN DI DESA ULE
PATA KECAMATAN JAYA BARU BANDA ACEH

Martina^{1*}, Yuli Zuhkrina², Shinta Amalia³, Angela Zulbaini⁴, Maulida⁵,
Nurlaila⁶, Pipit Novel Anggraini⁷

¹⁻⁷Universitas Abulyatama

E-mail: ¹⁾ martina_bidan@abulyatama.ac.id, ²⁾ yuli_kebidanan@abulyatama.ac.id

Abstract

The decrease in the achievement of exclusive breastfeeding is influenced by several factors, including reduced milk production caused by hormones and the mother's perception of insufficient breast milk. The production and expenditure of breast milk in the body is influenced by two hormones, namely prolactin and oxytocin. To overcome the problem of breast milk production caused by decreased stimulation of the oxytocin hormone, namely by breastfeeding early in the first hours because the nipples are often sucked by the baby's mouth, the more hormones are produced, so that more milk comes out. In addition, oxytocin massage can also be done. This action can help maximize the production of oxytocin, the prolactin receptor and minimize the side effects of delayed breastfeeding by the baby. Efforts to stimulate prolactin and oxytocin hormones in the mother after giving birth other than expressing breast milk can be done by doing breast care or massage, cleaning the nipples, breastfeeding the baby often even though the milk has not come out, early and regular breastfeeding and oxytocin massage. For some mothers, it may be difficult to express breast milk, but more mothers are influenced by myths so that mothers are not sure that they can give breast milk to their babies. The feeling of the mother who is not sure that she can give breast milk to her baby will cause a decrease in the hormone oxytocin so that milk cannot come out immediately after giving birth and finally the mother decides to give formula milk to her baby often breastfeed the baby even though the milk has not come out, early and regular breastfeeding and oxytocin massage. The method used is Pre Test and Post Test using a questionnaire. Based on the results of the counseling there was an increase in respondents' knowledge of the benefits of oxytocin massage, which was in the good category as much as 26 (63.4%). The conclusion is that there is a significant increase in respondents' knowledge after being given counseling.

Keywords: *Oxytocin Massage, Breast Milk, Mother*

Abstrak

Penurunan pencapaian ASI Eksklusif dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain produksi ASI berkurang 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 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. Usaha untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin pada ibu setelah melahirkan selain dengan memeras ASI bisa dilakukan dengan melakukan perawatan

¹Universitas Abulyatama
Martina

*E-mail: martina_bidan@abulyatama.ac.id

atau pemijatan payudara, membersihkan puting, sering-sering menyusui bayi meskipun ASI belum keluar, menyusui dini dan teratur serta pijatan oksitosin. Pada sebagian ibu mungkin saja terjadi kesulitan pengeluaran ASI, namun lebih banyak ibu yang terpengaruh mitos sehingga ibu tidak yakin bisa memberikan ASI pada bayinya. Perasaan ibu yang tidak yakin bisa memberikan ASI pada bayinya akan menyebabkan penurunan hormone oksitosin sehingga ASI tidak dapat keluar segera setelah melahirkan dan akhirnya ibu memutuskan untuk memberikan susu formula pada bayinya. Metode yang dijalankan yaitu Pre Test dan Post Test dengan menggunakan kuesioner. Berdasarkan hasil penyuluhan terdapat peningkatan pengetahuan responden terhadap manfaat pijat oksitosin yaitu berada pada katagori baik sebanyak 26 (63,4%). Kesimpulan adanya peningkatan pengetahuan responden secara signifikan setelah diberikan penyuluhan.

Kata kunci: Pijat Oksitosin, ASI, Ibu

PENDAHULUAN

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) merekomendasikan agar bayi baru lahir mendapat Air Susu Ibu (ASI) eksklusif (tanpa tambahan apa-apa) selama enam bulan (Ramli, 2020). Hal ini dikarenakan ASI adalah nutrisi alamiah terbaik bagi bayi dengan kandungan gizi paling sesuai untuk pertumbuhan optimal (Indrasari, 2019). Oleh karena itu, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) merekomendasikan agar setiap bayi baru lahir mendapatkan ASI eksklusif selama enam bulan, namun pada sebagian ibu tidak memberikan ASI eksklusif karena alasan ASInya tidak keluar atau hanya keluar sedikit sehingga tidak memenuhi kebutuhan bayinya. Penurunan produksi ASI pada hari-hari pertama setelah melahirkan dapat disebabkan oleh kurangnya rangsangan hormon oksitosin dan prolaktin yang sangat berperan dalam kelancaran produksi ASI, sehingga menyebabkan ASI tidak segera keluar setelah melahirkan, bayi kesulitan dalam menghisap, keadaan puting susu ibu yang tidak menunjang (Ummah, 2014).

Penurunan pencapaian ASI Eksklusif dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain produksi ASI berkurang yang disebabkan oleh hormon dan persepsi ibu tentang ASI yang tidak cukup (Isnaini & Diyanti, 2018). Faktor produksi dan pengeluaran ASI dalam tubuh dipengaruhi oleh dua hormon, yaitu prolaktin dan oksitosin (Delima et al., 2016). 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 susu yang keluar pun 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 (Rahayu et al., 2015).

Pengeluaran ASI merupakan suatu proses pelepasan hormon oksitosin untuk mengalirkan air susu yang sudah diproduksi melalui saluran dalam payudara (Achmad, 2021). Pada sebagian ibu pengeluaran ASI bisa terjadi dari masa kehamilan dan sebagian terjadi setelah persalinan. Permasalahan pengeluaran ASI dini ini memberikan dampak buruk untuk kehidupan bayi (Sulastrri & Sugiyanto, 2016). Padahal justru nilai gizi ASI tertinggi ada di hari-hari pertama kehidupan bayi, yakni kolostrum. Penggunaan susu formula merupakan alternatif yang dianggap paling tepat untuk mengganti ASI penurunan produksi ASI pada hari-hari pertama setelah melahirkan dapat disebabkan kurangnya rangsangan hormone prolaktin dan oksitosin yang sangat berperan dalam kelancaran produksi ASI.

Usaha untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin pada ibu setelah melahirkan selain dengan memeras ASI bisa dilakukan dengan melakukan perawatan atau pemijatan payudara, membersihkan puting, sering-sering menyusui bayi meskipun ASI belum keluar, menyusui dini dan teratur serta pijatan oksitosin. Pada sebagian ibu mungkin saja terjadi kesulitan pengeluaran ASI, namun lebih banyak ibu yang terpengaruh mitos sehingga ibu tidak yakin bisa memberikan ASI pada bayinya. Perasaan ibu yang tidak yakin bisa memberikan ASI pada bayinya akan menyebabkan penurunan hormone oksitosin sehingga ASI tidak dapat keluar segera setelah melahirkan dan akhirnya ibu memutuskan untuk memberikan susu formula pada bayinya (Indrasari, 2019).

Triananinsi et al. (2019) menjelaskan pijat oksitosin adalah pemijatan tulang belakang pada *costa* (tulang rusuk) ke 5-6 sampai ke *scapula* (tulang belikat) yang akan mempercepat kerja saraf parasimpatis, saraf yang berpangkal pada medulla oblongata dan pada daerah daerah *sacrum* dari medulla spinalis, merangsang *hipofise posterior* untuk mengeluarkan oksitosin, oksitosin menstimulasi kontraksi sel-sel otot polos yang melingkari duktus laktiferus kelenjar mammae menyebabkan kontraktilitas mioepitel payudara sehingga dapat meningkatkan pemancaran ASI dari kelenjar mammae.

METODE PENELITIAN

Penyuluhan ini dilaksanakan di Desa Ule Pata Kecamatan Jaya Baru Kabupaten Aceh Besar pada Tanggal 12 Februari 2020 dengan responden berjumlah 41 orang. Metode yang digunakan dalam penyuluhan ini yaitu *pre tes* sebelum dilaksanakannya penyuluhan untuk melihat sejauh mana pengetahuan responden tentang materi penyuluhan ini selanjutnya

diberikan edukasi tentang manfaat pijat oksitosin melalui penyuluhan dan tanya jawab dan untuk proses terakhir dilakukan *post tes*. Alat ukur yang digunakan yaitu menggunakan kuesioner yang terdiri dari 10 item pertanyaan tentang materi yang diberikan pada saat penyuluhan. Setelah semua kuesioner selesai terisi selanjutnya data didistribusikan kedalam bentuk persentase dengan berpedoman pada teori yang dikemukakan oleh Notoatmodjo (2012) dengan kriteria:

- a) Baik : jawaban yang benar 76%-100%
- b) Cukup : jawaban yang benar 56%-75%
- c) Kurang : jawaban yang benar < 56%

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil dari Pre Test

Tabel 1. Distribusi frekuensi pengetahuan responden tentang manfaat pijat oksitosin di desa Ule Pata Kecamatan Jaya Baru Banda Aceh

| No | Pengetahuan | Frekuensi | Persentase |
|-------|-------------|-----------|------------|
| 1 | Baik | 4 | 9,8 |
| 2 | Cukup | 7 | 17,0 |
| 3 | Kurang | 30 | 73,2 |
| Total | | 41 | 100 |

Berdasarkan tabel 1. Dapat dilihat bahwa rata-rata pengetahuan responden tentang manfaat pijat oksitosin berada pada katagori kurang yaitu 30 (73,2%) dari total 41 responden yang terdapat di Desa Ule Pata Kecamatan Jaya Baru Banda Aceh.

B. Hasil dari Post Test

Tabel 2. Distribusi frekuensi pengetahuan responden tentang manfaat pijat oksitosin di desa Ule Pata Kecamatan Jaya Baru Banda Aceh

| No | Pengetahuan | Frekuensi | Persentase |
|-------|-------------|-----------|------------|
| 1 | Baik | 26 | 63,4 |
| 2 | Cukup | 8 | 19,5 |
| 3 | Kurang | 7 | 17,1 |
| Total | | 41 | 100 |

Berdasarkan tabel 2. Dapat dilihat bahwa rata-rata pengetahuan responden tentang manfaat pijat oksitosin terjadi peningkatan yaitu berada pada katagori baik yaitu 26 (63,4%) dari total 41 responden yang terdapat di Desa Ule Pata Kecamatan Jaya Baru Banda Aceh.

PEMBAHASAN

Pijat oksitosin adalah pijatan yang dilakukan di punggung, tepatnya di sepanjang tulang belakang sebagai upaya melancarkan keluarnya ASI dari payudara ibu menyusui. Pijat oksitosin bisa menjadi semakin efektif jika dilakukan secara rutin dan dilakukan dengan kelembutan dan rasa penuh kasih sayang. Pijatan ini diyakini mampu memicu peningkatan produksi hormon oksitosin. Hormon oksitosin adalah hormon yang membantu tubuh dalam proses pengeluaran ASI. Oleh sebab itu, pijatan ini pun dikenal dengan nama pijat oksitosin. Perlu diketahui bahwa oksitosin merupakan hormon yang bereaksi ketika Mama mendapatkan sentuhan. Hormon ini diproduksi di otak bagian belakang, yang efek kerjanya mirip seperti morfin. Dengan melancarkan produksi hormon ini, Mama akan merasa lebih bahagia, rileks dan bahkan dapat membantu mengurangi rasa nyeri. Hormon ini pun sangat penting dalam proses produksi dan kelancaran pengeluaran ASI. Pijat oksitosin membantu meningkatkan produksi hormon oksitosin dan juga prolaktin. Keduanya merupakan hormon yang penting bagi ibu menyusui. Bahkan pijat oksitosin sering dikaitkan juga dengan penurunan produksi hormon kortisol, yang dikenal sebagai hormon stres.

Selain membantu meningkatkan produksi ASI, pijat oksitosin juga membantu meningkatkan *let-down reflex*. Ini adalah suatu proses pengeluaran ASI menjadi lebih lancar untuk bisa dikonsumsi bayi. Melakukan pijat oksitosin secara rutin juga dapat memengaruhi sistem saraf perifer, yang kemudian membantu mengurangi nyeri serta melancarkan aliran darah ke seluruh jaringan tubuh. Mama pun bisa lebih santai, tenang, tidak stres dan tidur lebih nyenyak. Berikut langkah-langkah pijat oksitosin:

- 1) Posisikan tubuh senyaman mungkin, lebih baik jika Mama duduk bersandar ke depan sambil memeluk bantal. Jika tidak ada, Mama juga bisa bersandar pada meja
- 2) Berikan pijatan pada kedua sisi tulang belakang dengan menggunakan kepalan tangan. Tempatkan ibu jari menunjuk ke depan
- 3) Pijat kuat dengan gerakan melingkar
- 4) Pijat kembali sisi tulang belakang ke arah bawah sampai sebatas dada, mulai dari leher sampai ke tulang belikat
- 5) Lakukan pijatan ini berulang-ulang selama sekitar 3 menit atau sampai Mama merasa benar-benar nyaman

Penurunan pencapaian ASI Eksklusif dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain produksi ASI berkurang 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 di jam-jam pertama karena semakin puting sering dihisap oleh mulut bayi, hormon yang dihasilkan semakin banyak, sehingga susu yang keluar pun 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.

Pengeluaran ASI merupakan suatu proses pelepasan hormon oksitosin untuk mengalirkan air susu yang sudah diproduksi melalui saluran dalam payudara. Pada sebagian ibu pengeluaran ASI bisa terjadi dari masa kehamilan dan sebagian terjadi setelah persalinan. Permasalahan pengeluaran ASI dini ini memberikan dampak buruk untuk kehidupan bayi. Padahal justru nilai gizi ASI tertinggi ada di hari-hari pertama kehidupan bayi, yakni kolostrum. Penggunaan susu formula merupakan alternatif yang dianggap paling tepat untuk mengganti ASI penurunan produksi ASI pada hari-hari pertama setelah melahirkan dapat disebabkan kurangnya rangsangan hormone prolaktin dan oksitosin yang sangat berperan dalam kelancaran produksi ASI.

Usaha untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin pada ibu setelah melahirkan selain dengan memeras ASI bisa dilakukan dengan melakukan perawatan atau pemijatan payudara, membersihkan puting, sering-sering menyusui bayi meskipun ASI belum keluar, menyusui dini dan teratur serta pijatan oksitosin. Pada sebagian ibu mungkin saja terjadi kesulitan pengeluaran ASI, namun lebih banyak ibu yang terpengaruh mitos sehingga ibu tidak yakin bisa memberikan ASI pada bayinya. Perasaan ibu yang tidak yakin bisa memberikan ASI pada bayinya akan menyebabkan penurunan hormone oksitosin sehingga ASI tidak dapat keluar segera setelah melahirkan dan akhirnya ibu memutuskan untuk memberikan susu formula pada bayinya.

Pijat oksitosin adalah pemijatan tulang belakang pada *costa* (tulang rusuk) ke 5-6 sampai ke *scapula* (tulang belikat) yang akan mempercepat kerja saraf parasimpatis, saraf yang berpangkal pada medulla oblongata dan pada daerah daerah *sacrum* dari medulla spinalis, merangsang *hipofise posterior* untuk mengeluarkan oksitosin, oksitosin menstimulasi kontraksi sel-sel otot polos yang melingkari duktus laktiferus kelenjar mammae menyebabkan kontraktilitas mioepitel payudara sehingga dapat meningkatkan pemancaran ASI dari kelenjar mammae.

KESIMPULAN

Beberapa hal yang dapat disimpulkan dari hasil kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat, sebagai berikut:

- 1) Pemahaman masyarakat Desa Ule Pata Kecamatan Jaya Baru Banda Aceh dapat meningkat melalui penyuluhan tentang manfaat pijat oksitosin.
- 2) Adanya penambahan pengetahuan dan wawasan masyarakat Desa Ule Pata Kecamatan Jaya Baru Banda Aceh.

UCAPAN TERIMA KASIH

- 1) Universitas Abulayatama yang telah memfasilitasi penyuluhan ini
- 2) Kepala Desa Ule Pata Kecamatan Jaya Baru Banda Aceh yang telah memberikan izin untuk menyelenggarakan kegiatan ini
- 3) Seluruh Masyarakat yang telah berhadir dan berperan aktif pada saat penyuluhan berjalan
- 4) Seluruh teman-teman Dosen yang telah ikut membantu menyukseskan kegiatan penyuluhan

Seluruh mahasiswa yang telah berperan aktif untuk terlaksananya kegiatan penyuluhan

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad, I. H. (2021). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi Air Susu Ibu Di Rsud Dr. M. Haulussy Dan Rs Tingkat Ii Prof. Ja Latumeten Ambon. *Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi Air Susu Ibu Di Rsud Dr. M. Haulussy Dan Rs Tingkat Ii Prof. Ja Latumeten Ambon*.
- 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(4).
- Indrasari, N. (2019). Meningkatkan Kelancaran ASI dengan Metode Pijat Oksitoksin pada Ibu Post Partum. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 15(1), 48–53.
- Isnaini, N., & Diyanti, R. (2018). Hubungan Pijat Oksitosin Pada Ibu Nifas Terhadap Pengeluaran Asi Di Wilayah Kerja Puskesmas Raja Basa Indah Bandar Lampung Tahun 2015. *Jurnal Kebidanan Malabayati*, 1(2).
- Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*.
- Rahayu, D., Santoso, B., & Yunitasari, E. (2015). Produksi asi ibu dengan intervensi acupresure point lactation dan pijet oksitosin (The difference in breastmilk production

- between acupresure point for lactation and oxytocin massage). *Jurnal Ners*, 10(1).
- Ramli, R. (2020). Hubungan pengetahuan dan status pekerjaan ibu dengan pemberian ASI eksklusif di Kelurahan Sidotopo. *Jurnal Promkes: The Indonesian Journal of Health Promotion and Health Education*, 8(1), 36–46.
- Sulastri, W., & Sugiyanto, S. (2016). *Hubungan Tingkat Kecemasan Ibu dengan Pemberian Asi pada Masa Nifas Di Puskesmas Umbulbarjo I Yogyakarta Tahun 2016*. Universitas' Aisyiyah Yogyakarta.
- 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.
- Ummah, F. (2014). Pijat oksitosin untuk mempercepat pengeluaran ASI pada ibu pasca salin normal di Dusun Sono Desa Ketanen Kecamatan Panceng Gresik. *Jurnal Surya*, 2(18), 121–125.