

Edukasi praktik pijat oksitosin terhadap peningkatan kelancaran produksi Air Susu Ibu (ASI)

Tiara Fatrin*, Marchatus Soleha, Titin Apriyanti, Yona Sari, Aryanti

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdurahman Palembang
E-mail: tiarafatrin23.tf@gmail.com

Abstrak

Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan yang terbaik bagi bayi, karena mengandung semua zat gizi dengan jumlah dan komposisi ideal yang dibutuhkan oleh bayi. Salah satu kendala dini dalam pemberian ASI secara normal adalah ASI keluar dengan jumlah yang sedikit pada hari pertama setelah melahirkan. Salah satu cara untuk menstimulasi agar ASI ibu keluar dengan lancar adalah melalui pijat oksitosin. Tindakan pijat ini dilakukan pada sepanjang tulang belakang (*vertebrae*) sampai tulang *costae* kelima keenam. Pijat ini berfungsi untuk meningkatkan hormon oksitosin yang dapat menenangkan ibu, sehingga ASI pun lancar keluar. Kegiatan pengabdian pada masyarakat berupa edukasi praktik pijat oksitosin ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu nifas terhadap pijat oksitosin. Kegiatan ini diikuti oleh ibu nifas (*post-partum*) sebanyak 15 orang di praktek bidan mandiri (PBM) Husniati Palembang. Hasil dari kegiatan edukasi praktik ini adalah adanya peningkatan skor pengetahuan berdasarkan hasil rata-rata *pretest* (40,5%) dan *post-test* (84%). Dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan ibu nifas terhadap terapi pijat oksitosin. Pengabdian ini diharapkan dapat dilaksanakan berkesinambungan dengan pemberian edukasi kesehatan.

Kata kunci: Pijat Oksitosin, ASI, Edukasi, Praktik

Abstract

Training regarding the use of oxytocin massage to enhance the production of breast milk. *Breastmilk is the healthiest diet for infants since it includes all the nutrients they require in the right quantity and composition. The production of a tiny amount of breast milk on the first day after delivery is one of the initial hurdles to breastfeeding. Oxytocin massage is one technique for facilitating the release of breast milk. This movement is performed along the spine (vertebrae) to the fifth and sixth ribs. This massage assists to stimulate the hormone oxytocin, which can relax the mother and facilitate the release of breast milk. The purpose of this community service activity was to promote postpartum mothers' knowledge about oxytocin massage. This program was attended by fifteen postpartum mothers from the independent midwife practice of Husniati Palembang. The average findings of the pre-test (40.5%) and post-test (84%) indicate an increase in knowledge scores as a result of this practical education activity. In conclusion, postpartum mothers were becoming more knowledgeable about oxytocin massage therapy. Health education is supposed to be provided continually as part of this service.*

Keywords: *Oxytocin Massage, Breastmilk, Education, Practice*

1. PENDAHULUAN

Masa laktasi merupakan suatu masa terjadi perubahan pada payudara ibu, sehingga mampu memproduksi air susu ibu (ASI) dan merupakan suatu interaksi yang sangat kompleks antara rangsangan mekanik, saraf dan berbagai macam hormon sehingga ASI dapat dikeluarkan.¹ Kadang-kadang ibu mengatakan air susunya tidak keluar atau keluarnya hanya sedikit pada hari-hari pertama kelahiran bayinya. Ada yang kemudian malah membuang ASI-nya dan mengganti ASI dengan madu, air, makanan lain, atau bahkan susu formula. Hal seperti ini tidak boleh dilakukan karena air susu yang dikeluarkan pada hari-hari pertama kelahiran merupakan kolostrum.²

Salah satu tindakan yang perlu dilakukan untuk memaksimalkan kualitas dan kuantitas ASI, yaitu pijat oksitosin. Teknik pijat oksitosin adalah tindakan pijat pada bagian tulang belakang (*vertebra*) mulai dari servikalis ketujuh hingga ke kosta 5-6 yang akan mempercepat kerja saraf parasimpatis untuk mengirimkan perintah ke bagian belakang otak untuk menghasilkan oksitosin.³ Produksi dan pengeluaran ASI merupakan dua faktor yang dapat mempengaruhi keluarnya ASI. Hormon prolaktin merupakan hormon yang dapat mempengaruhi produksi ASI sedangkan hormon oksitosin merupakan hormon yang mempengaruhi pengeluaran ASI.⁴

Hormon oksitosin akan menyebabkan sel-sel otot yang mengelilingi saluran pembuat susu mengerut atau berkontraksi sehingga ASI terdorong keluar dari saluran produksi ASI dan mengalir siap untuk dihisap oleh bayi. Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi refleks oksitosin yaitu pikiran, perasaan dan emosi ibu. Pengeluaran oksitosin dapat terhambat atau meningkat oleh perasaan ibu. Jika ibu memiliki pikiran, perasaan dan emosi yang kuat, maka kemungkinan akan menekan refleks oksitosin dalam menghambat dan menurunkan produksi ASI.⁴

Pada Praktik Bidan Mandiri (PBM) Husniati Palembang, banyak ibu nifas yang tidak mengetahui cara pemijatan oksitosin untuk memperlancar produksi ASI. Hal ini dapat dipengaruhi oleh kurangnya kesadaran akan pentingnya kelancaran produksi ASI selama menyusui sehingga dapat memenuhi kualitas dan kuantitas ASI untuk bayi dan tidak adanya waktu karena kesibukan sehari-hari. Pelaksanaan pengabdian masyarakat di PBM Husniati Palembang tentang pijat oksitosin diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan ibu nifas sehingga pemberian ASI lebih lancar.

2. TINJAUAN PUSTAKA

Air susu ibu (ASI) adalah cairan kompleks yang mengandung lebih dari 200 unsur pokok yang telah diketahui dan berubah untuk memenuhi kebutuhan bayi. Mulai dari kolostrum ke susu transisional, kemudian ke susu matang, permulaan sampai akhir menyusui, pagi sampai sore hari pemberian ASI secara eksklusif selama 6 bulan pertama kehidupan dan tetap dilanjutkan hingga minimal dua tahun.⁵

Proses terjadinya pengeluaran air susu dimulai atau dirangsang oleh isapan mulut bayi pada puting payudara ibu. Gerakan-gerakan tersebut merangsang kelenjar pituitary anterior untuk memproduksi sejumlah prolaktin, yaitu hormon utama yang mengendalikan pengeluaran air susu. Selanjutnya hormon oksitosin akan masuk ke aliran ibu dan merangsang sel otot sekeliling alveoli sehingga berkontraksi membuat ASI yang telah terkumpul akan mengalir ke saluran-saluran ductus pada payudara (*let down reflex*), dan ASI dapat mengalir lancar.⁶

Pengeluaran ASI dapat dipercepat dengan Tindakan nonfarmakologi yaitu melalui pijat oksitosin yang dapat dilakukan dengan cara memijat area disekitar punggung (*vertebra pars thoratica*) untuk merangsang keluarnya ASI. Ibu akan merasakan puas, bahagia, percaya diri, karena bisa memberikan ASI pada bayinya. Ibu yang memikirkan bayinya dengan penuh kasih dan perasaan positif lainnya akan membuat reflek oksitosin bekerja.

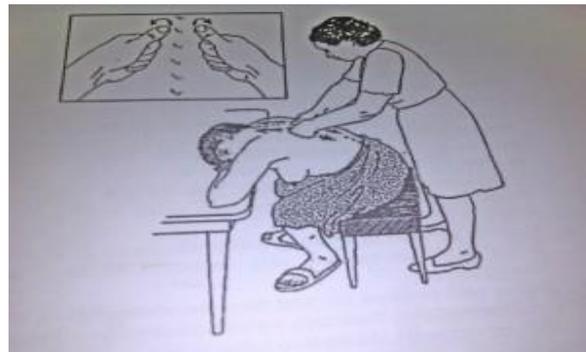
Keberhasilan menyusui ibu perlu mendapat dukungan dari suami dan peran keluarga lain juga membantu keberhasilan dalam memberikan ASI.⁷

Secara fisiologis, pijat oksitosin melalui neurotransmitter akan merangsang *medulla oblongata* dengan mengirim pesan ke *hypotalamus* di *hipofise posterior*. Hal tersebut merangsang refleks oksitosin atau *refleks let down* untuk mensekresi hormon oksitosin ke dalam darah. Dengan diberikan pijat oksitosin akan lebih memperlancar produksi ASI pada ibu menyusui dan juga memberikan kenyamanan pada ibu.³

Pijat oksitosin juga mudah dilakukan dengan gerakan yang tidak terlalu banyak sehingga dapat diingat oleh keluarga untuk dilakukan dan tak membutuhkan waktu yang lama. Dukungan dari suami dan keluarga juga berperan penting dalam menyusui. Salah satu wujud dukungan tersebut dapat dilihat dari suami dan keluarga menyetujui untuk melakukan pijat oksitosin sehingga ibu dapat termotivasi untuk menyusui bayinya serta adanya anggota keluarga yang bersedia membantu melakukan pekerjaan rumah yang biasa dilakukan ibu.⁸

Fungsi dari pijat oksitosin yaitu untuk meningkatkan hormon oksitosin dan ibu menjadi rileks setelah dilakukan pemijatan. Pijat oksitosin dapat memperlancar pengeluaran ASI dan meningkatkan produksi ASI dengan cara mengurangi tersumbatnya saluran produksi ASI.⁹ Pijat oksitosin dilakukan dalam beberapa langkah, yaitu sebagai berikut:

1. Ibu duduk bersandar ke depan
2. Lipat lengan diatas meja, dan meletakkan kepala di atas lengannya.
3. Payudara tergantung lepas tanpa pakaian
4. Seseorang memijat di sepanjang kedua sisi tulang belakang ibu, menggunakan ibu jari atau kepalan tangan.
5. Tekan kuat membentuk gerakan melingkar kecil dengan kedua ibu jari, pijat mulai dari leher, turun ke bawah kearah tulang belikat selama 2-3 menit.



Gambar 1. Cara menstimulasi refleks oksitosin sebelum ASI diperas

3. METODE

Pengabdian masyarakat ini dilakukan di PBM Husniati Palembang dengan sasaran dalam kegiatan ini adalah ibu nifas (*post-partum*) yang menyusui berjumlah 15 orang. Kegiatan pengabdian masyarakat dalam hal ini berupa edukasi praktik pijat oksitosin dalam meningkatkan kelancaran produksi ASI.

Metode kegiatan yang dilakukan dalam pengabdian masyarakat ini melalui 2 tahapan yaitu edukasi kesehatan pijat oksitosin dan demonstrasi praktik pijat oksitosin. Edukasi kesehatan pijat oksitosin dilakukan dengan pemberian informasi melalui ceramah, diskusi dan tanya jawab serta pemberian leaflet kepada ibu nifas tentang terapi pijat oksitosin dan demonstrasi cara pemijatan oksitosin.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik peserta dapat dilihat pada Tabel 1. Sebelum kegiatan, dibagikan lembar *pretest* untuk melihat pemahaman ibu nifas yang menyusui tentang terapi pijat oksitosin terhadap kelancaran produksi ASI. Setelah dilakukan *pretest* kemudian diberikan edukasi secara langsung tentang pijat oksitosin yang meliputi tehnik pijat oksitosin, manfaat dan fungsi pijat oksitosin.

Tabel 1. Karakteristik responden

Karakteristik	Jumlah (n)	Persentase (%)
Usia		
<35 tahun	10	60
>35 tahun	6	40
Tingkat Pendidikan Ibu		
SD-SMP	3	20
SMA	8	53,5
Perguruan Tinggi	4	26,7

Pada kegiatan edukasi yang dilakukan, terlihat antusias dan semangat ibu-ibu nifas tersebut. Selama mendemostrasikan cara pijat oksitosin, ibu-ibu nifas mengikuti dengan baik langkah-langkahnya. Setelah kegiatan berakhir, peserta diminta untuk mengisi lembar *post-test*. Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat terlihat dari adanya peningkatan pengetahuan ibu terhadap terapi pijat oksitosin. Persentase responden yang memiliki pengetahuan baik tentang pijat oksitosin pada *pretest* adalah 40,5%. Angka ini meningkat pada *post-test* yaitu sebesar 84%.

Ketidalcukupan produksi ASI adalah alasan utama ibu untuk menghentikan pemberian ASI, karena ibu merasa dirinya tidak mempunyai kecukupan produksi ASI untuk memenuhi kebutuhan bayi dan mendukung kenaikan berat badan bayi.¹⁰ Kurangnya rangsangan hormon prolaktin dan oksitosin menyebabkan penurunan produksi dan pengeluaran ASI pada hari-hari pertama setelah melahirkan yang berpengaruh terhadap kelancaran dan produksi ASI. Oleh karena itu, penting bagi ibu dan keluarga menerapkan pijat oksitosin, terutama pada hari awal kelahiran bayi.¹¹

Produksi ASI sangat dipengaruhi oleh kondisi psikologis ibu menyusui. Saat ibu menyusui merasa nyaman dan rileks, pengeluaran oksitosin dapat berlangsung dengan baik. Terdapat titik-titik yang dapat memperlancar ASI di antaranya, tiga titik di payudara yakni titik di atas puting, titik tepat pada puting dan titik dibawah puting, serta titik di punggung yang segaris dengan payudara. Pijat stimulasi oksitosin untuk ibu menyusui berfungsi untuk merangsang hormon oksitosin agar dapat memperlancar ASI dan

meningkatkan kenyamanan ibu. Pijatan di bagian punggung ibu yang membuat ibu rileks juga dapat merangsang pengeluaran oksitosin.¹²

Hormon oksitosin merangsang kontraksi lapisan miometrium uteri dalam proses persalinan. Hormon ini juga menghasilkan pengeluaran air susu melalui pengadaaan kontraksi sel-sel mioepitel di kelenjar payudara sebagai respons terhadap pengisapan puting susu yang dilakukan si bayi, yang kemudian terjadilah refleksi neurogenik (aliran listrik saraf) yang dihantarkan ke hipotalamus melalui serabut-serabut saraf di medula spinalis (daerah tulang belakang).¹²

Beberapa penyebab kegagalan menyusui juga telah diidentifikasi dari beberapa penelitian diantaranya adalah kurangnya dukungan sosial, kontak yang kurang intensif antara ibu dan bayi, pengaruh sosial yang permisif terhadap pemberian susu formula atau penghentian menyusui, praktik komersil dari pabrik susu formula, pengenalan dini makanan pengganti ASI, pengetahuan yang kurang tentang menyusui pada ibu dan petugas kesehatan, kecemasan dan stres ibu, kurang percaya diri pada ibu untuk menyusui, berat badan bayi yang kurang, ibu malnutrisi, multi atau primipara, kontrasepsi hormonal dan temperamen bayi.¹¹ Selanjutnya, dapat dilakukan edukasi mengenai faktor-faktor lain yang dapat mengganggu kelancaran pemberian ASI.

SIMPULAN

Setelah mengikuti edukasi, pengetahuan ibu nifas terhadap pijat oksitosin dalam meningkatkan kelancaran produksi ASI meningkat menjadi 85 % dari hasil *pretest* 40,5 %. Selanjutnya diharapkan ibu nifas dapat menyebarkan pengetahuannya kepada keluarga yang akan menerapkan praktik pijat oksitosin di rumah.

DAFTAR PUSTAKA

1. Fatrin T, Putri VD. Pengaruh Pijat Oketani terhadap peningkatan produksi asi pada ibu postpartum. *Jurnal Kesehatan Abdurrahman* 2021;10(2):42-52.
2. Widiyanti, F. A., Setyowati, H., Sari, K., & Susanti R. Perbedaan antara dilakukan Pijatan Oksitosin dan tidak dilakukan pijatan oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Ambarawa. *Journal Kebidanan Ngudi Waluyo*. 2014;1.
3. Purnamasari Devi Kurniati, Hindiarti Ingga Yudita. Metode Pijat Oksitosin, salah satu upaya meningkatkan produksi ASI. *Jurnal Kesehatan Perintis (Perintis's Health Journal)*. 2020;7.
4. Nurainun E, Susilowati E. Pengaruh Pijat Oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu nifas : Literature Review. *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*. 2021;7(1):20. doi:10.30602/jkk.v7i1.611
5. Cahyani GIA, Rejeki S. Aplikasi pemberian Pijat Oksitosin terhadap kelancaran ASI pada ibu postpartum. *Prosiding Seminar Nasional Unimus*. 2020;3:406-414.
6. Astutik RY. *Payudara Dan Laktasi*. Salemba Medika; 2014.
7. Munir Z, Yulia Astutik L. Pengaruh Pijat Oksitosin terhadap pengeluaran ASI pada ibu postpartum primipara di RSIA Srikandi IBI. *Jurnal Keperawatan Profesional (JKP)*. 2019;7.
8. Nurahmawati D. Analisis faktor breast care pada ibu post partum terhadap produksi ASI di Rumah Sakit Angkatan Darat Kota Kediri. *Jurnal Nusantara Medika*. 2021;5(1):61-70.
9. Latifah J, Wahid A. Perbandingan breast care dan Pijat Oksitosin terhadap produksi ASI pada Ibu postpartum. *Dunia Keperawatan*. 2015;3(1)
10. Anik R. *Panduan Praktikum Keperawatan Maternitas*. Deepublish; 2016.
11. Randayani Lubis D, Anggraeni L. Pijat Oksitosin terhadap kuantitas produksi Asi pada ibu menyusui yang memiliki bayi berusia 0-6 Bulan. *Jurnal Kebidanan Malahayati* 2021;7(3) :576-583.
12. Litasari R, Mahwati Y, Rasyad AS. Pengaruh pijat oksitosin terhadap pengeluaran dan produksi ASI pada ibu nifas. *Jurnal Kesehatan STIKes Muhammadiyah Ciamis*. 2020;5(2):61-70. doi:10.52221/jurkes.v5i2.37