

PELAKSANAAN PIJAT OKSITOSIN PADA IBU POST PARTUM DI BPM DINCE SYAFRINA PEKANBARU TAHUN 2018

Een Husanah¹⁾, Widya Juliarti¹⁾

¹⁾STIKes Hang Tuah Pekanbaru

Email : eenhusanah@htp.ac.id

ABSTRAK

Pijat oksitosin merupakan pemijatan pada sepanjang tulang belakang (vertebrae) sampai tulang costae kelima-keenam dan merupakan usaha untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin setelah melahirkan. Pijat oksitosin merupakan salah satu solusi untuk mengatasi ketidak lancarannya produksi ASI, mengurangi engorgement dan mengurangi sumbatan ASI. Oksitosin adalah yang dapat menenangkan ibu, sehingga ASI pun otomatis keluar. Bidan, suami atau anggota keluarga adalah orang yang dapat membantu ibu dalam memberikan terapi pijat oksitosin. Tujuan pengabdian ini adalah meningkatkan pengetahuan dan keterampilan pada ibu, suami beserta anggota keluarga dalam membantu memperbanyak produksi dan pengeluaran ASI sehingga bayi mendapat ASI yang cukup. Metode yang digunakan adalah penyuluhan dan demonstrasi atau praktik pelaksanaan pijat oksitosin. Dari kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan di BPM Dince Safrina pada bulan April 2018 lalu pada 15 orang ibu post partum, dapat terlihat hasil yang bermakna terhadap ibu post partum dalam proses menyusui yaitu meningkatnya pengetahuan dan pemahaman seorang ibu post partum dan keluarga tentang masalah ASI dan solusinya, produksi ASI yang kurang tidak hanya tergantung masalah nutrisi tetapi juga faktor lain seperti psikis dan lingkungan ibu, kemudian ibu dan keluarga mengetahui manfaat pijat oksitosin dan bisa mempraktikannya. Meningkatnya produksi ASI terlihat pada saat pelaksanaan pijat dan pada saat bayi disusui langsung setelah pelaksanaan pijat. Pijat dilakukan lebih kurang 5 menit dengan 5 kali tindakan atau pijatan pada punggung Ibu. Rata rata produksi ASI ibu post partum yang telah dilakukan pijatan naik 40-50 %, setelah dipompa.

Kata Kunci : pijat oksitosin, post partum

ABSTRACT

Oxytocin massage is massage along the spine (vertebrae) to the fifth-sixth costae bone and is an attempt to stimulate the hormone prolactin and oxytocin after childbirth. Oxytocin massage is one solution to overcome the smooth production of milk, reduce engorgement and reduce the blockage of breast milk. Oxytocin is what can calm the mother, so that milk automatically comes out. Midwife, husband or family members are people who can help the mother in giving oxytocin massage therapy. The purpose of this service is to increase knowledge and skills in mothers, husbands and family members in helping to increase milk production and expenditure so that the baby gets enough milk. The method used is counseling and demonstration or practice of oxytocin massage. From the community service activities that have been carried out at BPM Dince Safrina in April 2018 on 15 post partum mothers, significant results can be seen for post partum mothers in the process of breastfeeding namely increased knowledge and understanding of a post partum mother and family about breastfeeding problems and the solution, lack of milk production depends not only on nutritional problems but also other factors such as psychological and maternal environment, then the mother and family know the benefits of oxytocin massage and can practice it. Increased milk production is seen at the time of the massage and when the baby is breastfed immediately after the massage. Massage done more or less 5 minutes with 5 actions or massage on your back. The average post-partum mother's milk production which has been done by massage increases 40-50%, after pumping.

Key words: oxytocin massage, post partum

PENDAHULUAN

Pijat oksitosin adalah pemijatan pada sepanjang tulang belakang (vertebrae) sampai tulang costae kelima-keenam dan merupakan usaha untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin setelah melahirkan. Pijat oksitosin merupakan salah satu solusi untuk mengatasi ketidak lancarannya produksi ASI, mengurangi bengkak (engorgement) dan mengurangi sumbatan ASI. Pijatan oksitosin berfungsi untuk meningkatkan hormon oksitosin yang dapat menenangkan ibu, sehingga ASI pun otomatis keluar (Purnama, 2013).

Pijatan oksitosin memberikan rasa nyaman pada ibu setelah mengalami proses persalinan dapat dilakukan selama 2-3 menit secara rutin 2 kali dalam sehari (Depkes, 2007). Melalui pijatan atau rangsangan pada tulang belakang *neurotransmitter* akan merangsang *medulla oblongata* langsung mengirim pesan ke *hypotalamus* di *hyposife posterior* untuk mengeluarkan *oksisin*,-sehingga menyebabkan buah dada mengeluarkan ASI nya. Pijatan di daerah tulang belakang ini juga akan merelaksasi dan menghilangkan stress (Mardinarsih dan Endah, 2011).

Penurunan produksi dan pengeluaran ASI pada hari-hari pertama setelah melahirkan dapat disebabkan oleh kurangnya rangsangan hormon prolaktin dan oksitosin yang sangat berperan kelancaran produksi dan pengeluaran ASI. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kelancaran produksi dan pengeluaran ASI yaitu perawatan payudara frekuensi penyusuan, paritas, stress, penyakit atau kesehatan ibu, konsumsi rokok atau alkohol, pil kontrasepsi, asupan nutrisi (Purnama, 2013).

ASI adalah suatu emulsi lemak dalam larutan protein, laktosa dan garam-garam organik, yang di sekresi oleh kedua belah kelenjar payudara ibu, sebagai makanan utama bagi bayi. Faktor-faktor yang mempengaruhi komposisi air susu ibu adalah stadium laktasi, ras, keadaan nutrisi, dan Diet ibu. Air susu ibu menurut stadium laktasi adalah kolustrum, air susu transisi/peralihan dan air susu mature (nature) (Nugroho, 2010).

ASI sangat bermanfaat bagi bayi, manfaat tersebut diantaranya memperbaiki saluran cerna, mencegah depresi saat dewasa, mencegah gangguan mental dan perilaku, ASI juga menambah rasa nyaman, perkembangan otak dan kecerdasan, IQ lebih tinggi, psikologis, ASI juga akan berubah sesuai kebutuhan, DHA dan AA asi mengandung nutrisi yang mempunyai fungsi spesifik untuk pertumbuhan otak bayi, Asi mengandung lebih dari 100 enzim, asi dapat mengurangi penyakit jantung, asi juga terbukti ilmiah mencegah berbagai penyakit, Asi juga dapat mengurangi terjadinya diabetes yang tinggi serta obesitas pada bayi. Selain itu asi juga bisa tidak menyebabkan bayi kekurangan zat besi (Nirwana, 2014).

Tumbuh kembang optimal, *Global strategi for infant and Young Child Feeding* WHO/UNICEF merekomendasikan 4 hal yang penting yang harus di lakukan, antara lain: memberikan ASI kepada bayi segera dalam waktu 30 menit setelah bayi lahir, pemberian hanya ASI saja atau pemberian ASI Eksklusif sejak lahir sampai bayi berusia 6 bulan, memberikan MP-ASI sejak bayi berusia 6 bulan sampai 24 bulan atau lebih, (Yuliarti, 2010).

Menurut Roesli (2000), yang dikutip oleh Simanjuntak EN (2007), Memburuknya Gizi bayi dapat saja terjadi akibat ketidaktahuan ibu mengenai tata cara pemberian ASI kepada bayinya. Penghentian pemberian ASI dengan alasan ASI tidak keluar mengakibatkan bayi belum siap untuk menerima makanan pendamping ASI. Keadaan gizi bayi akan memburuk karena tidak memperoleh berbagai zat gizi dalam keadaan yang cukup, selain itu bayi dapat dengan mudah terserang berbagai penyakit. Salah satunya adalah Diare yang terjadi karena keadaan gizi yang buruk. Bidan Praktek Mandiri (BPM) Dince Syafrina, SST

merupakan BPM yang terletak di wilayah kerja Puskesmas Rumbai Pesisir, yang angka persalinannya rata rata 10-15 setiap bulannya. Data ini dilihat dari data persalinan tiga bulan terakhir. Survey pendahuluan yang dilakukan pada 10 orang ibu bersalin didapatkan ibu mengeluh ASI tidak keluar, 7 ibu mengeluhkan Asi sedikit. Tujuan pengabdian ini adalah meningkatkan pengetahuan dan keterampilan pada ibu,suami beserta anggota keluarga dalam membantu memperbanyak produksi dan pengeluaran ASI sehingga bayi mendapat ASI yang cukup.

TINJAUAN PUSTAKA

Pijat oksitosin merupakan salah satu solusi untuk mengatasi ketidaklancaran produksi ASI. Pijat oksitosin adalah pemijatan pada sepanjang tulang belakang (*vertebrate*) sampai tulang *eostae* kelima-keenam dan merupakan usaha untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin setelah melahirkan (Purnama, 2013).

1. Manfaat

Pijat oksitosin dilakukan untuk merangsang reflek oksitosin atau reflek letdown, Selain untuk merangsang letdown manfaat pijat oksitosin adalah untuk memberikan kenyamanan pada ibu, mengurangi bengkak (engorgemen), mengurangi sumbatan ASI, merangsang pelepasan hormon oksitosin, mempertahankan produksi ASI, ketika ibu dan bayi sakit (Purnama,2013).

2. Langkah-langkah pijat oksitosin

Cara pijat oksitosin Menurut widuri (2013), yaitu dengan cara:

- 1) Ibu duduk dengan meletakkan kedua tangannya dikursi atau sandaran yang diletakkan di depannya



Gambar 1. Posisi Duduk

- 2) Bebaskan punggung ibu dari pakaian

- 3) Kedua jari pemijat dicelupkan kedalam *baby oil* lalu lakukan gerakan pada punggung, tepatnya dilakukan disamping tulang punggungnya.



Gambar 2. Pijatan Melingkar Pada Punggung

- 4) Lakukan gerakan melingkar pada kedua ibu jari dari atas sampai kebawah lakukan sampai beberap kali sampai ibu merasakan lebih rileks



Gambar 3. Pijatan Menggunakan Kedua Ibu Jari

- 5) Kemudian bisa mengecek pengeluaran ASI dengan memencet puting payudara ibu.

METODE PELAKSANAAN

Dalam kegiatan pengabdian ini metode yang digunakan adalah penyuluhan dan demonstrasi atau praktik pelaksanaan pijat oksitosin. Materi yang diberikan dalam penyuluhan adalah tentang pemberian ASI eksklusif dan pijat Oksitosin. Pelaksanaan demonstrasi atau praktik pelaksanaan pijat oksitosin dilakukan sesuai dengan teknik pijat oksitosin

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan dan pelaksanaan praktek pijat oksitosin ini telah dilaksanakan pada bulan April 2018 pada 15 orang ibu post partum yang diberi perlakuan pijat oksitosin. Kegiatan pengabdian ini dilakukan ketika ada pasien post partum di BPM. Berdasarkan pengamatan selama kegiatan berlangsung, kegiatan pengabdian pada masyarakat ini memberikan hasil sebagai berikut :

- 1) Meningkatnya pengetahuan dan pemahaman ibu-ibu post partum tentang masalah ASI dan solusinya, dimana produksi ASI yang kurang tidak hanya tergantung masalah nutrisi tetapi juga faktor lain seperti psikis dan lingkungan ibu, kemudian ibu dan keluarga mengetahui manfaat pijat oksitosin dan bisa mempraktikannya. Hal ini dilihat dari kemampuan ibu post partum dalam menjawab pertanyaan yang diajukan oleh pemateri dan kesediaan ibu dan keluarga untuk dilakukan praktik pijat oksitosin.
- 2) Meningkatnya produksi ASI terlihat pada saat pelaksanaan pijat dan pada saat bayi di susui langsung setelah pelaksanaan pijat. Pijat dilakukan lebih kurang 5menit dengan 5 kali tindakan atau pijatan pada punggung Ibu. Rata rata produksi ASI ibu post partum yang telah dilakukan pijatan naik 40-50 %, setelah dipompa.

KESIMPULAN

1. Meningkatnya pengetahuan dan pemahaman ibu-ibu post partum tentang masalah ASI dan solusinya, dimana produksi ASI yang kurang tidak hanya tergantung masalah nutrisi tetapi juga faktor lain seperti psikis dan lingkungan ibu, kemudian ibu dan keluarga mengetahui manfaat pijat oksitosin dan bisa mempraktikannya. Hal ini dilihat dari kemampuan ibu post partum dalam menjawab pertanyaan yang diajukan oleh pemateri dan kesediaan ibu dan keluarga untuk dilakukan praktik pijat oksitosin.
2. Meningkatnya produksi ASI terlihat pada saat pelaksanaan pijat dan pada saat bayi di susui langsung setelah pelaksanaan pijat. Pijat dilakukan lebih kurang 5menit dengan 5 kali tindakan atau pijatan pada punggung Ibu. Rata rata produksi ASI ibu post partum yang telah dilakukan pijatan naik 40-50 %, setelah dipompa

DAFTAR PUSTAKA

- [5]. Atikah, (2010). Buku ASI dan Menyusui. Yogyakarta.Bobak, 2008. Buku Keperawatan Maternitas. Jakarta: EGC.
- [6]. Azizah&Yulinda (2016). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Pengeluaran Asi Pada Ibu Postpartum di BPM Pipin Heriyanti Yogyakarta tahun 2016. Media Ilmu Kesehatan Vol. 6, No. 1, April 2017
- [7]. Depkes RI. (2007). Manajemen Laktasi. Jakarta: EGC
- [8]. Endah (2011). Pengaruh Pijat Oksitosin terhadap Pengeluaran Kolostrum pada Ibu Post Partum di Ruang Kebidanan Rumah Sakit Muhammadiyah Bandung. Stikes Jenderal A. Yani Cimahi. Jurnal Kesehatan Kartika
- [9]. Februhartanty, J (2009). ASI dari ayah untuk ibu dan bayi. Jakarta: Semesta Media.
- [10]. Husin, Farid. (2013). Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti. Jakarta: Sagung Seto.
- [11]. Janha. (2011). Asuhan Pada Ibu Nifas. Jakarta.
- [12]. Marmi. (2010). Asuhan Kebidanan pada Masa Antenatal. Yogyakarta

- [13]. Nurhaeni, (2009). Buku ASI dan Tumbuh Kembang Bayi. Yogyakarta.
- [14]. Rahmawati , E (2013). Hubungan Pijat Oksitosin Dengan Pengeluaran Asi Pada Ibu postpartum hari 1-2 DI BPM HJ. NL Kota Balikpapan Tahun 2013. di akses tanggal 02 januari 2016
- [15]. Rukiyah, Ai.Y. dkk. 2012. Asuhan Kebidanan III (Nifas). Jakarta: Trans info media.
- [16]. Saleha, S. (2009). Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas. Jakarta: Salemba Medika.
- [17]. Suhermi, dkk. (2009). Perawatan Masa Nifas. Yogyakarta: Etramaya.
- [18]. Sulistyawati, A. (2009). Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas. Yogyakarta: Andi Offset.
- [19]. Wiji dkk. (2013). ASI dan Panduan Ibu Menyusui. Yogyakarta