

EDUKASI PIJAT OKSITOSIN DAN TEKNIK MENYUSUI PADA IBU NIFAS DI RSI IBNU SINA BUKITTINGGI

Media Fitri^{1*}, Dina Olivia², Annisa Khairiyati³, Latifah Khoiriah⁴, Asyfa Ramadila⁵

^{1,2,3,4}Program Studi DIII Kebidanan, Universitas Mohammad Natsir Bukittinggi

*Email Korespondensi: mediafitri09@gmail.com

Info Artikel	ABSTRACT
<p>Masuk: 13 Desember 2022 Revisi: 20 Desember 2022 Diterima: 27 Desember 2022</p> <p>Keywords: Postpartum Mothers, Oxytocin Massage, Breastfeeding Techniques</p> <p>Kata kunci: Ibu Nifas, Pijat Oksitosin, Teknik Menyusui</p> <p>e- ISSN: 2775-2402</p>	<p>Breastfeeding is a unique way of providing ideal food for the healthy growth and development of babies. So that we as health workers must contribute to mothers so that the breastfeeding process can run according to the target of exclusive breastfeeding. Insufficient milk production makes mothers experience difficulties in the breastfeeding process, especially in the early postpartum period. One of the efforts to overcome the lack of smooth milk production is by means of oxytocin massage and providing education on correct breastfeeding techniques. The purpose of this community service is so that postpartum mothers can know and understand how to deal with breast milk that does not come out during breastfeeding so that the prevalence of babies who do not get exclusive breastfeeding is higher. The method of implementing community service is the stages of counseling, practice and evaluation. After this community service was carried out, it was found that there was an increase in the knowledge and skills of postpartum mothers for the breastfeeding process. From the results of this community service, it was found that there was knowledge and skills for mothers and families to do oxytocin massage and correct breastfeeding techniques.</p> <hr/> <p style="text-align: center;">ABSTRAK</p> <p>Menyusui merupakan suatu cara yang tidak ada duanya dalam memberikan makanan ideal bagi pertumbuhan dan perkembangan bayi yang sehat. Sehingga kita sebagai tenaga Kesehatan harus memberikan andil untuk ibu sehingga proses menyusui tersebut dapat berjalan sesuai target ASI eksklusif. Produksi ASI yang tidak cukup membuat ibu mengalami kesulitan dalam proses menyusui terutama di awal pasca melahirkan. Salah satu upaya untuk mengatasi ketidaklancaran produksi ASI tersebut adalah dengan cara pijat oksitosin dan memberikan edukasi teknik menyusui yang benar. Tujuan pengabdian masyarakat ini supaya ibu nifas dapat mengetahui dan mengerti bagaimana mengatasi ASI yang tidak keluar pada saat menyusui sehingga prevalensi bayi yang tidak mendapatkan ASI eksklusif semakin tinggi. Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat ini adalah tahapan penyuluhan, praktek dan evaluasi. Setelah dilakukan pengabdian masyarakat ini didapatkan hasil adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu nifas untuk proses menyusui. Dari hasil pengabdian masyarakat ini didapatkan adanya pengetahuan dan keterampilan ibu dan keluarga melakukan pijat oksitosin dan teknik menyusui yang benar.</p>

PENDAHULUAN

ASI eksklusif yaitu pemberian hanya ASI saja tanpa tambahan minuman atau cairan lain dan tanpa tambahan makanan padat lain yang dimulai sejak bayi lahir sampai usia 6 bulan (Linda, 2019). Pemberian ASI pada hari pertama setelah bayi lahir dapat menurunkan risiko kematian bayi lahir dini hingga 45%. UNICEF merekomendasikan sebaiknya anak hanya diberi air susu ibu (ASI) selama paling sedikit 6 bulan dan pemberian ASI dilanjutkan sampai anak berumur dua tahun.

Indonesia sendiri telah mengupayakan untuk meningkatkan cakupan ASI diantaranya program IMD (Inisiasi Menyusui Dini) dan perawatan payudara pada prenatal dan postnatal yang bertujuan untuk meningkatkan produksi ASI serta mencegah puting susu lecet. Metode baru yang diperkenalkan untuk mencegah dan mengatasi permasalahan ini diantaranya adalah pijat laktasi. Pijat laktasi adalah Teknik pemijatan yang dilakukan pada daerah kepala atau leher, punggung, tulang belakang dan payudara yang bertujuan untuk menrangsang hormon prolactin dan oksitosin. Hasil penelitian Malta tahun 2016 tentang Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI, dengan hasil menggambarkan bahwa pijat laktasi adalah salah satu cara untuk mengurangi ketegangan dan memberikan rasa rileks yang dapat berdampak positif pada kelancaran produksi ASI karena refleks let down berjalan dengan baik, saat seseorang merasa bingung, depresi, cemas dan merasa nyeri terus menerus akan mengalami penurunan hormone oksitosin dalam tubuh saat merasa stress, refleks let down menjadi kurang maksimal akibatnya ASI tidak bisa Kembali diproduksi dan payudara akan terasa sakit, sehingga setelah dilakukan pemijatan laktasi, ibu akan menjadi relax dan produksi hormone prolactin dan oksitosin akan meningkat (Maita, 2016)

Indonesia sendiri telah mengupayakan untuk meningkatkan cakupan ASI diantaranya program IMD (Inisiasi Menyusu Dini) dan perawatan payudara pada prenatal dan postnatal yang bertujuan untuk meningkatkan produksi ASI serta mencegah puting susu lecet (Utami R, 2012). Metode baru yang diperkenalkan untuk mencegah dan mengatasi permasalahan ini diantaranya pijat laktasi. Salah satu upaya yang dilakukan oleh ibu untuk menunjang keberhasilan menyusui disebut manajemen laktasi, yang dimulai pada masa kehamilan, setelah persalinan dan masa menyusui bayi.

Menyusui merupakan suatu cara yang tidak ada duanya dalam memberikan makanan ideal bagi pertumbuhan dan perkembangan bayi yang sehat. Selain itu, mempunyai pengaruh biologis serta kejiwaan yang unik terhadap Kesehatan ibu dan bayi. Zat-zat anti infeksi yang terkandung dalam ASI membantu melindungi bayi terhadap penyakit. Namun, menyusui tidak selamanya dapat berjalan dengan normal. Tidak sedikit ibu akan mengeluh seperti adanya pembengkakan payudara akibat penumpukan ASI karena pengeluaran yang tidak lancer atau pengisapan oleh bayi

(Utami R, 2012). Oleh karena itu, untuk menghindari agar kondisi semacam ini tidak terjadi maka diperlukan Tindakan pijat laktasi.

Setelah ibu bisa menghasilkan ASI yang banyak tentu, seorang ibu harus mengetahui teknik menyusui, teknik menyusui ialah cara memberikan ASI untuk bayi dengan mendekatkan posisi tubuh ibu dan bayi dengan benar. Untuk mencapai keberhasilan menyusui diperlukan pengetahuan mengenai teknik menyusui (Nurmala, 2018). Banyaknya para ibu yang tidak mengetahui teknik menyusui yang benar mengalami masalah terutamanya pada putting, ASI tidak lancar keluar, bayi tidak menyusui, sehingga para ibu mengalami kesulitan. Diharapkan dengan adanya penyuluhan mengenai teknik menyusui dapat membantu para ibu dalam mengatasi masalah menyusui.

Melihat fenomena yang terjadi bahwa masih banyak para ibu yang belum memahami tentang pijat laktasi di Rumah Sakit Islam Ibnu Sina Bukittinggi maka kami bermaksud akan melakukan pengabdian masyarakat mengenai edukasi pada ibu nifas tentang pijat laktasi dan teknik menyusui yang benar. Pada akhir pengabdian masyarakat ini diharapkan para ibu dapat mengaplikasikan pijat laktasi yang dibantu oleh suaminya dan juga mengetahui bagaimana teknik menyusui yang benar sehingga ASI eksklusif dapat tercapai.

RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan uraian diatas, maka rumusan masalah dari kegiatan pengabdian pada masyarakat ini adalah melakukan, mengajarkan dan melatih ibu hamil, suami dan orang terdekat ibu hamil tentang teknik pijat laktasi dan teknik menyusui yang benar.

METODE KEGIATAN

Berdasarkan permasalahan diatas, sehingga untuk melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dalam beberapa tahapan, adapun tahapannya sebagai berikut :

1. Persiapan

Persiapan sebelum melakukan intervensi pemijatan pada ibu hamil yaitu tanggal 8 November 2022 dengan melakukan persamaan persepsi dengan komkordik Rumah sakit dan Kepala ruangan Kebidanan Rawatan RSI Ibnu Sina Bukittinggi sebagai tempat pengabdian kepada masyarakat. Tim Pengabdian masyarakat

bertugas untuk mendata dan mengumpulkan ibu nifas yang baru selesai melahirkan baik secara normal maupun secara section sesaria. Para ibunifas nanti akan dikumpulkan dalam satu ruangan untuk melakukan penyuluhan. Persiapan untuk konselor seperti adanya materi konseling dalam SAP dan leaflet.

2. Pelaksanaan untuk intervensi pijat oksitosin.

- a. Menyiapkan tempat yang aman, nyaman dan tenang.
- b. Menyiapkan bahan dan alat untuk melakukan pijat oksitosin dan penyuluhan teknik menyusui yang benar.
- c. Menyiapkan media sebagai alat peraga bila diperlukan

3. Pelaksanaan konseling atau pendidikan kesehatan

Pemberian konseling dilakukan setelah memberikan intervensi sebagai review kembali bagaimana teknik pijat oksitosin yang bisa nantinya di ajarkan ke suami-suami ataupun kearabat terdekat ibu nifas tersebut, serta kepada ibu nifas diberikan pengetahuan tentang teknik menyusui yang benar.

Pelaksanaan konseling berupa :

- a. Berikan salam kepada pasien
- b. Perkenalkan diri dan menyampaikan tujuan dari konseling
- c. Berikan perhatian dan sikap yang ramah kepada pasien
- d. Mengisi inform consent dan menjamin kerahasiaan pasien
- e. Memberikan materi konseling
- f. Memberikan evaluasi
- g. Memberikan saran dan tindak lanjut

HASIL DAN PEMBAHASAN PELAKSANAAN KEGIATAN INTERVENSI

1. Sebelum Pelaksanaan Pijat Oksitosin

Sebelum pelaksanaan pijat oksitosin, peserta dilakukan wawancara untuk mengetahui pengetahuan ibu nifas tentang pijat oksitosin ini. Dan didapatkan hasil bahwa sebagian besar ibu nifas tidak mengetahui tentang pijat oksitosin ini dan biasanya para ibu nifas melakukan pemijatan setelah melahirkan di tempat tukang pijat, itupun tidak terfokus pada pemijatan untuk meningkatkan ASI namun melakukan pemijatan untuk mengurangi ketidaknyamanan setelah melahirkan. Adapun pertanyaan-pertanyaan yang ditanyakan ke ibu nifas adalah (Mardiyansih, 2009) :

- (1) Apa itu pijat oksitosin,
- (2) Kapan pijat oksitosin dilakukan?,
- (3) Apa manfaat pijat oksitosin,
- (4) Apa tujuan dilakukannya pijat oksitosin?
- (5) Apa saja tahapannya dari pijat oksitosin?,
- (6) Apakah dampak dilakukan pijat laktasi bila tidak dilakukan dengan baik dan benar?,
- (7) Apa syarat yang harus ibu perhatikan sebelum melakukan pijat laktasi?,
- (8) Apa itu ASI eksklusif?,
- (9) Apa manfaat diberikannya ASI eksklusif?,
- (10) Bagaimana teknik menyusui yang benar pada bayi?

2. Penyampaian Materi

Penyampaian materi menggunakan media promosi power point dimana power point dijelaskan mengenai pijat oksitosin. Penyampaian materi dilakukan dengan metode ceramah tanya jawab dan diskusi, setiap ibu nifas diberikan kesempatan untuk mengajukan pertanyaan yang kemudian didiskusikan Bersama. Anggota kegiatan cukup antusias dengan materi yang disampaikan. Hal ini terlihat dari pertanyaan yang diajukan. Beberapa pertanyaan yang diajukan adalah masalah ASI mereka yang tidak keluar pada saat persalinan sebelumnya sehingga ibu tersebut tidak memberikan ASI kepada bayinya secara eksklusif. Jawaban pemateri “menanyakan waktu pertama bayi lahir bayi dilakukan Inisiasi Menyusui Dini tidak?, ibu mengatakan ada yang melakukan dan ada yang tidak, ibu mengatakan yang tidak melakukan inisiasi menyusui dini ini, bayinya akan disusui setelah ibu sudah merasa enak dan nyaman setelah selesai melahirkan, karena ibu merasa kelelahan se usai melahirkan, sehingga bayi diberikan susu formula oleh tenaga Kesehatan yang menolong dia melahirkan, pemateri menjawab salah satu ASI tidak lancar keluar karena payudara yang tidak di stimulasi secara dini dan terus menerus sehingga produksi ASI tidak lancar karena itu menyebabkan ASI tidak keluar dan tidak lancar. Pertanyaan selanjutnya adalah mengenai teknik pijat oksitosin, yang tadi diperagakan oleh pemateri pijat oksitosin dilakukan oleh orang lain untuk melakukannya? Jawaban pemateri “Secara teori pijat oksitosin bisa

dilakukan sendiri ataupun dibantu oleh orang lain, karena ada beberapa teknik seperti pijat pada daerah payudara, pada leher itu bisa dilakukan ibu seorang diri tanpa dibantu orang lain (Kemenkes RI, 2021). Selanjutnya setelah materi diberikan dilakukan praktek mengenai pijat oksitosin. Pemateri juga memberi kesempatan kepada salah satu peserta untuk mempraktekkan cara pijat oksitosin ke peserta lainnya.

3. Setelah Pelaksanaan Pijat Ibu Hamil

Setelah dilakukan pelaksanaan pijat oksitosin, ibu nifas merasakan rileksasi dan kenyamanan setelah pelaksanaan pijat. Ibu nifas yang tadinya merasakan nyeri punggung, nyeri pinggang setelah dilakukan pemijatan ada penurunan rasa nyeri yang dirasakan. Serta ibu hamil merasakan kenyamanan yang berbeda setelah dilakukan pijat ibu hamil ini. Setelah dilakukan pijat oksitosin maka ibu-ibu nifas diberikan leaflet yang bisa di bawa pulang untuk dibaca-baca di rumah. Setelah dilakukan kegiatan pemberian materi dan keterampilan maka semua peserta diberikan kembali pertanyaan seputar materi yang telah diberikan. Untuk melihat perubahan peningkatan pengetahuan ibu dapat dilihat melalui grafik di bawah ini :



Grafik 1. Peningkatan Pengetahuan Ibu sebelum dan sesudah kegiatan Pengabmas

Adapun hasil penilaian kegiatan ibu yang mampu melaksanakan pijat oksitosin sesudah diberikan materi tentang pijat oksitosin, dapat digambarkan melalui grafik dibawah ini :

Tabel 1. Hasil kegiatan pijat oksitosin

Kegiatan Pijat Oksitosin	Jumlah Ibu Nifas/Menyusui	Presentase (%)
Mampu Melakukan	11	92%
Tidak Mampu Melakukan	1	8 %
Jumlah	12	100 %

Dari hasil pengabdian kepada masyarakat didapatkan hasil bahwa adanya peningkatan pengetahuan ibu tentang teknik menyusui yang benar dan adanya keterampilan ibu maupun suami dalam melakukan pijat oksitosin.



Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat

SIMPULAN

Setelah dilakukan pengabdian masyarakat tentang edukasi teknik menyusui yang benar dan pijat oksitosin ini, dapat ditemukan solusi dari permasalahan ibu nifas yang tidak berhasil dalam proses ASI eksklusif. Diharapkan kepada petugas kesehatan agar dapat melanjutkan kegiatan edukasi dan intervensi ini kepada masyarakat. Disarankan juga kepada masyarakat bahwa jangan datang ke dukun ataupun tukang urut untuk melakukan pemijatan karena akan dapat berakibat fatal karena mereka belum terlatih untuk melakukan pemijatan khususnya untuk pijat setelah melahirkan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Selama kegiatan pengabdian masyarakat ini, saya dan tim pengabdian masyarakat mengucapkan terimakasih kepada RSI Ibnu Sina Bukittinggi yang telah memfasilitasi kami dalam melaksanakan pengabdian masyarakat ini, serta ibu nifas dan suami yang telah antusias mengikuti pengabdian masyarakat ini sampai selesai. Selanjutnya ucapan terimakasih kepada Universitas Mohammad Natsir yang telah menyediakan segala bahan dan alat selama proses pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Linda E (2019) 'ASI Eksklusif : Jawa Tengah : Yayasan Jmiul Fawaid
- Kementerian Kesehatan RI (2021) Profil Kesehatan Indonesia 2020, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta : Kemenkes RI
- Maita (2016) 'Pengaruh Pijat Oksitosin dengan Produksi ASI', Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes, Vol VII (No.3), pp. 173-175
- Mardiyarningsih, D. (2009) 'Efektifitas Kombinasi Teknik Marmet dan Pijatan Oksitosin terhadap Produksi ASI Ibu Post Sectio Caesarea di Rumah Sakit Wilayah Jawa', Jurnal Keperawatan Universitas Padjajaran, 4(3), pp. 112-118.
- Nurmala dkk (2018) Promosi Kesehatan. Surabaya: Airlangga University Press.
- Roesli Utami (2012) Inisiasi Menyusui Dini Plus ASI Eksklusif. Jakarta: Pustaka Bunda