

PENINGKATAN PENGETAHUAN IBU NIFAS TENTANG PIJAT OKSITOSIN DI PESURUNGAN LOR KOTA TEGAL

Nora Rahmanindar*¹, Juhrotun Nisa², Riska Arsita Harnawati³

^{1,2}Politeknik Harapan Bersama

³Program Studi Diploma III Kebidanan

e-mail: *¹norarahmanindar@gmail.com

Abstrak

Pemberian ASI eksklusif pada bayi selama 6 bulan menurut Riskesdes hanya 40,6 %, jauh dari target nasional yang mencapai 80%. Sehingga banyak ibu yang memberikan susu formula pada bayinya. Kurangnya pengetahuan ibu mengenai upaya – upaya yang dapat dilakukan untuk memperbanyak ASI termasuk salah satunya adalah pijat oksitosin menjadi salah satu penyebab ibu memutuskan memberikan susu formula. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan ibu nifas mengenai pijat oksitosin. Kegiatan dilakukan dengan cara memberikan informasi dan pendidikan kesehatan terutama tentang ASI, fisiologi laktasi, mitos – mitos selama menyusui, penyebab produksi ASI rendah, upaya memperbanyak ASI, pijat oksitosin. Kegiatan ini diberikan kepada ibu nifas yang memiliki bayi 0 – 6 bulan, sehingga dapat memberikan contoh cara melakukan pijat oksitosin secara langsung. Setelah informasi dan pendidikan kesehatan diberikan diharapkan dapat meningkatkan produksi ASI ibu nifas serta meningkatkan cakupan pemberian ASI di Pesurungan Lor.

Kata kunci : Pengetahuan, IbuNifas, Pijat Oksitosin

1. PENDAHULUAN

Angka kematian bayi di Indonesia masih tinggi, menurut Survei Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) angka kematian bayi (AKB) juga masih tinggi, 32 per 1.000 kelahiran hidup. Angka itu hanya turun sedikit dari AKB SDKI 2007 yang 34 per 1.000 kelahiran hidup (SDKI, 2012). Kemenkes RI mengungkapkan penyebab kematian bayi di Indonesia, antara lain bayi berat lahir rendah (29%), asfiksia (27%), tetanus dan infeksi (15%), masalah pemberian minum (10%), masalah hematologi (6%), diare serta pneumonia (13%).

Air Susu Ibu (ASI) merupakan nutrisi alamiah bagi bayi dengan kandungan gizi paling sesuai untuk pertumbuhan optimal. 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. Berdasarkan hasil Riskesdas pemberian ASI eksklusif pada bayi selama 6 bulan hanya 40,6 %, jauh dari target nasional yang mencapai 80%. Kurangnya produksi ASI menjadi salah satu penyebab ibu memutuskan memberikan susu formula pada bayinya. UNICEF menegaskan bahwa bayi yang menggunakan susu formula memiliki kemungkinan meninggal dunia pada bulan pertama kelahirannya, dan kemungkinan bayi yang diberi susu formula adalah 25 kali lebih tinggi angka kematiannya daripada bayi yang disusui ibunya secara eksklusif. Susu formula tidak memiliki kandungan yang lengkap seperti ASI, dan tidak mengandung antibody seperti yang terkandung dalam ASI. Hal ini menyebabkan bayi yang tidak mendapatkan ASI eksklusif akan mudah sakit.

Besarnya manfaat ASI tidak diimbangi oleh peningkatan perilaku pemberian ASI sehingga bayi tidak mendapatkan ASI dengan baik. Beberapa faktor yang menjadi penyebab bayi tidak mendapatkan ASI dengan baik salah satunya adalah faktor pengetahuan ibu. Keengganan ibu untuk menyusui karena rasa sakit, kelelahan, serta kekhawatiran ibu mengenai perubahan payudara setelah menyusui. Faktor sosial budaya, kurangnya dukungan keluarga dan lingkungan dalam proses menyusui juga sangat berpengaruh terhadap proses pemberian ASI. Kurangnya pendidikan kesehatan mengenai faktor-faktor yang dapat meningkatkan produksi ASI turut mempengaruhi pengetahuan ibu primipara yang dapat menyebabkan kurangnya volume ASI.

Tidak semua ibu postpartum langsung mengeluarkan ASI, karena pengeluaran ASI merupakan suatu interaksi yang sangat kompleks antara rangsangan mekanik, saraf dan macam-macam hormon yang berpengaruh terhadap pengeluaran oksitosin. Pengeluaran hormon oksitosin selain dipengaruhi oleh isapan bayi juga dipengaruhi oleh reseptor yang terletak pada sistem duktus, bila duktus melebar atau menjadi lunak maka secara reflektoris dikeluarkan oksitosin oleh hipofise yang berperan untuk memeras air susu dari alveoli, oleh karena itu perlu adanya upaya mengeluarkan ASI untuk beberapa ibu postpartum.

Pengeluaran ASI dapat dipengaruhi oleh dua faktor yaitu produksi dan pengeluaran. Produksi ASI dipengaruhi oleh hormon prolaktin sedangkan pengeluaran dipengaruhi oleh hormon *oksitosin*. Hormon *oksitosin* akan keluar melalui rangsangan ke puting susu melalui isapan mulut bayi atau melalui pijatan pada tulang belakang ibu bayi, dengan dilakukan pijatan pada tulang belakang ibu akan merasa tenang, rileks, meningkatkan ambang rasa nyeri dan mencintai bayinya, sehingga dengan begitu hormon oksitosin keluar dan ASI pun cepat keluar.

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

Pengeluaran produksi ASI tergantung dari reflek prolaktin dan oksitosin. Hal yang penting adalah bahwa bayi tidak akan mendapatkan ASI cukup apabila hanya mengandalkan reflek pembentukan ASI atau reflek prolaktin saja, harus dibantu dengan reflek oksitosin. Bila reflek ini tidak bekerja maka bayi tidak akan mendapatkan ASI yang memadai dan menimbulkan masalah, walaupun produksi ASI cukup. Maka untuk menanggulangi kegagalan dan masalah di dalam proses menyusui maka di anjurkan dengan pijat oksitosin, dimana pijat oksitosin merupakan salah satu solusi untuk mengatasi ketidaklancaran produksi ASI.

2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai peningkatan pengetahuan ibu nifas tentang pijat oksitosin ini diberikan kepada ibu nifas yang memiliki bayi 0 – 6 bulan di wilayah Pesurungan Lor.

Proses pelaksanaan kegiatan pengabdian melalui beberapa tahap, yaitu:

1. Pendataan ibu nifas yang mempunyai bayi umur 0-6 bulan oleh kader
2. Kontrak waktu dengan kader dan calon peserta
3. Mengumpulkan peserta, tamu undangan 30 orang

Peningkatan pengetahuan ibu nifas tentang pijat oksitosin dilakukan dengan cara memberikan informasi dan pendidikan kesehatan terutama tentang ASI, fisiologi laktasi, mitos – mitos selama menyusui, penyebab produksi ASI rendah, upaya memperbanyak ASI, pijat oksitosin. Kegiatan dilakukan selama 1 hari yaitu pada tanggal yang bertempat di rumah ibu RT 5 Pesurungan Lor.



Gambar 1 pengabdian masyarakat pengabdian pijat oksitosin



Gambar 2 pengabdian masyarakat pengabdian pijat oksitosin

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

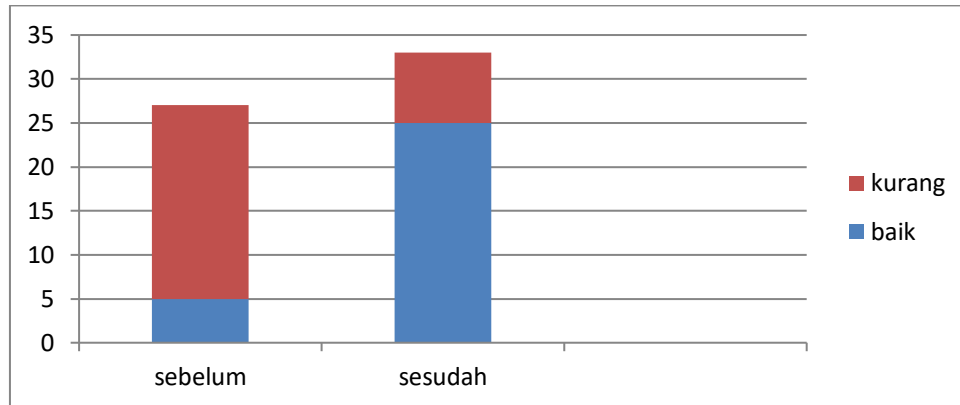
Kegiatan pengabdian masyarakat mengenai peningkatan pengetahuan ibu nifas tentang pijat oksitosin dilaksanakan selama 1 hari. Kegiatan ini diawali dengan menanyakan pengetahuan ibu mengenai mitos – mitos selama menyusui, penyebab produksi ASI rendah, upaya memperbanyak ASI. Mayoritas ibu dalam kegiatan ini telah mengetahui tentang ASI eksklusif yaitu hanya memberikan ASI saja selama 0-6 bulan tanpa memberikan tambahan cairan atau makanan apapun selain ASI.

Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, ibu nifas diajarkan bagaimana cara melakukan perawatan payudara untuk memperbanyak produksi ASI dengan pijat oksitosin. Pijatan atau rangsangan pada tulang belakang, neurotransmitter akan merangsang *medulla oblongata* langsung mengirim pesan ke *hypothalamus* di *hypofise posterior* untuk mengeluarkan oksitosin sehingga menyebabkan buah dada mengeluarkan air susunya. Pijatan di daerah tulang belakang ini juga akan merileksasi ketegangan dan menghilangkan stress dan dengan begitu *hormon oksitosin* keluar dan akan membantu pengeluaran air susu ibu, dibantu dengan isapan bayi pada puting susu pada saat segera setelah bayi lahir dengan keadaan bayi normal.

Informasi dan pendidikan kesehatan ini diberikan untuk meningkatkan pengetahuan ibu mengenai cara melakukan pijat oksitosin untuk memperbanyak ASI, sehingga ibu bisa memberikan ASI secara eksklusif.

Sebagian besar ibu nifas memiliki tingkat pengetahuan tentang metode perawatan payudara dengan baik. Informasi ini diperoleh dari tenaga kesehatan seperti Bidan desa serta melalui media cetak maupun media elektronik seperti buku, majalah, televisi internet dan sebagainya. Semakin banyak sumber informasi yang dimiliki maka tingkat pengetahuan yang dimiliki semakin tinggi.

Setelah diberikan pendidikan kesehatan oleh pemateri, terlihat adanya peningkatan pemahaman oleh ibu nifas. Selain mengenai perawatan payudara, ibu nifas juga mengerti dan dapat melakukan pijat oksitosin.



Gambar 2 : Grafik peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan

Tabel 1 Peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan

Pengetahuan	Baik	Kurang
Sebelum penyuluhan	5	25
Sesudah penyuluhan	22	8

4. KESIMPULAN

Pendidikan kesehatan yang dilakukan dengan cara penyuluhan adalah salah satu cara untuk memberikan informasi kepada masyarakat. Dengan diberikannya pendidikan kesehatan maka akan terbentuk perilaku sehat oleh masyarakat. Tujuan kegiatan peningkatan pengetahuan ibu nifas tentang pijat oksitosin dimaksudkan agar ibu nifas dengan bayi usia 0-6 bulan tahu cara memperbanyak produksi ASI, sehingga secara langsung dapat membantu peningkatan capaian ASI eksklusif untuk wilayah Pesurungan Lor.

5. SARAN

Pendidikan kesehatan juga perlu diberikan kepada keluarga, pada hal ini terutama suami. Selain itu perlu adanya pelatihan untuk para kader-kader posyandu sehingga informasi dapat diteruskan oleh para kader di wilayahnya.

DAFTAR PUSTAKA

- [1]. Faizatul Ummah. Pijat oksitosin untuk mempercepat pengeluaran asi pada ibupasca salin normal di dusun sono desa ketanen Kecamatan panceng Gresik. *Vol.02, No.XVIII, Juni 2014*
- [2]. Roesli, Utami (2008). *Inisiasi Menyusu Dini Plus ASI Eksklusif*. Jakarta : Pustaka Bunda
- [3]. Novia Tri Tresnani Putri, Sumiyati. Mengatasi Masalah Pengeluaran ASI ibu Post Partum dengan Pemijatan Oksitosin. *Jurnal Keperawatan Soedirman* , Volume 10. No.3, November 2015
- [4]. Fionie Tri Wulandari, Fidyah Aminin, Utami Dewi. Pengaruh pijat oksitosin terhadap pengeluaran kolostrum pada ibu post partum di Rumah Sakit Umum Daerah Provinsi Kepulauan Riau. *Jurnal Kesehatan*, Volume V, nomor 2, Oktober 2014 hlm 173-178
- [5]. Firriantini Ayu Widiyanti, dkk. Perbedaan antara dilakukan pijat oksitosin dan tidak dilakukan pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu nifas di Wilayah kerja Puskesmas Ambarawa. 2014
- [6]. Peraturan Walikota NO. 71 tahun 2012 tentang Pemberian ASI Eksklusif.
- [7]. Survei Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI), 2012