

Upaya Fisioterapi Meningkatkan Pengetahuan Ibu Menyusui Terkait Pijat Oksitosin di Kedungkandang Malang

Azizah Nour Apriani*¹, Nurul Aini Rahmawati², Lisna³

^{1,2}Program Studi Profesi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

³UPT Puskesmas Kedungkandang Kota Malang, Indonesia

*e-mail: azizahnoura@webmail.umm.ac.id¹, ainirahmawati@umm.ac.id², listanjung@gmail.com³

Abstrak

Produksi dan proses pengeluaran ASI sangat dipengaruhi oleh beberapa hormon yakni hormon prolaktin dan oksitosin. Peningkatan hormon oksitosin dapat dilakukan melalui pijat oksitosin. Pijat oksitosin merupakan pemijatan pada tulang belakang yang di mulai pada tulang belakang sampai tulang costae kelima – keenam. Pada kenyataan dilapangan masih banyak ibu yang mengeluhkan terkait ASI yang tidak keluar, ASI yang jumlahnya sedikit dan tidak lancar. Beberapa hal tersebut dapat terjadi akibat kurangnya pemahaman ibu terkait ASI itu sendiri dan proses menyusui bayi. Meningkatkan pengetahuan ibu terhadap upaya-upaya yang dapat dilakukan dalam meningkatkan kelancaran ASI menjadi tujuan utama dalam kegiatan penyuluhan fisioterapi dalam kegiatan ini. Kegiatan ini dilakukan dengan metode penyuluhan disertai pretest dan post test untuk mengetahui sejauh mana audiens atau ibu-ibu memahami terkait topik yang dibahas. Setelah dilakukan sekali penyuluhan hasil post test menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dari “tidak tahu” menjadi “tahu”.

Kata kunci: ASI, Oksitosin, Pijat

Abstract

The production and process of expressing breast milk is greatly influenced by several hormones, namely the hormones prolactin and oxytocin. Increasing the hormone oxytocin can be done through oxytocin massage. Oxytocin massage is a massage of the spine starting from the spine to the fifth – sixth rib bones. In reality, in the field there are still many mothers who complain about breast milk not coming out, breast milk being in small quantities and not flowing smoothly. Some of these things can occur due to the mother's lack of understanding regarding breast milk itself and the process of breastfeeding a baby. Increasing mothers' knowledge of efforts that can be made to improve breastfeeding is the main objective of the physiotherapy counseling activities in this activity. This activity is carried out using the counseling method accompanied by a pretest and posttest to find out the extent to which the audience or mothers understand the topic being discussed. After one counseling session, the post test results showed an increase in knowledge from "don't know" to "know".

Keywords: ASI, Massage, Oksitosin

1. PENDAHULUAN

Indonesia melakuakn penerapan terkait pentingnya ASI Eksklusif melalui proses di bentuknya Peraturan Pemerintah (PP) nomor 33/2012 tentang pemberian ASI Eksklusif (Supardi, 2022). Peraturan ini memberikan kewajiban kepada ibu untuk menyusui bayinya sejak lahir sampai bayi berusia 6 bulan. ASI memiliki manfaat untuk menjaga ketahanan tubuh bayi karena mengandung zat anti infeksi. Sebuah penelitian dilakukan oleh Carina Venter dan Tara Dean pada tahun 2008, menyatakan bahwa ASI mengandung zat immune modulator serta zat gizi yang unik. Selain itu, ASI mengandung zat gizi lengkap seperti karbohidrat berupa laktosa, lemak yang banyak (asam lemak tak jenuh ganda), protein utama berupa lactalbumin yang mudah dicerna, kandungan vitamin dan mineral yang banyak (Mukhodim et al., 2015).

Namun pada kejadian di lapangan, pemberian ASI secara eksklusif tidak semudah yang dibayangkan. Berbagai kendala muncul dalam upaya memberikan ASI eksklusif selama 6 bulan pertama kehidupan anak (Saputri et al., 2019). Masih banyak ibu yang mengeluhkan terkait ASI

yang tidak keluar, ASI yang jumlahnya sedikit dan tidak lancar. Beberapa hal tersebut dapat terjadi karena kurangnya pemahan ibu terkait ASI itu sendiri dan proses menyusui bayi (Rahayu, 2018).

Produksi dan proses pengeluaran ASI sangat dipengaruhi oleh beberapa hormon yakni hormon prolaktin dan oksitosin (Supardi, 2022). Hormon oksitosin akan mengakibatkan sel-sel otot yang mengelilingi saluran pembuat susu berkontraksi sehingga ASI terdorong keluar dari saluran produksi ASI kemudian mengalir untuk siap dihisap oleh anak. Beberapa faktor dapat mempengaruhi kerja dari hormon oksitosin seperti pikiran, perasaan dan emosi ibu (Fatrin et al., 2022). Hormon oksitosin yang kurang mendapat rangsangan akan mempengaruhi proses kelancaran ASI sehingga memberikan dampak yang kurang baik untuk kehidupan bayi dikarenakan nilai gizi pada ASI lebih tinggi dibandingkan dengan susu formula yang selalu menjadi alternatif dan dianggap paling tepat dalam mengganti produksi ASI yang mengalami penurunan (Rahayu, 2018).

Dalam proses menyusui terdapat kendala lain yakni produksi ASI yang sedikit pada hari pertama setelah ibu melahirkan. Beberapa Ibu tidak meberikan ASI pada bayinya dihari pertama karena ibu merasa cemas berlebih serta merasa takut yang mengakibatkan produksi ASI berkurang. Selain itu, terdapat kasusdimana pada bulan pertama ibu berhenti menyusui bayinya dikarenakan puting lecet, dan permasalahan payudara yang membengkak (Ibrahim, 2021). Beberapa upaya yang dapat dilakukan ibu dan keluarga, untuk meningkatkan kelancaran ASI yakni dengan merangsang beberapa hormon dalam proses menyusui salah satunya hormon oksitosin (Sulaeman et al., 2019).

Peningkatan hormon oksitosin dapat dilakukan melalui pijat oksitosin. Pijat oksitosin adalah proses pemijatan yang dilakukan pada tulang belakang dimulai pada tulang belakang sampai tulang costae 5-6 (Sulaeman et al., 2019). Pijat oksitosin dapat membantu merangsang produksi hormon oksitosin dimana hormon ini berperan penting dalam proses pengeluaran ASI. Efek dari pijatan itu sendiri dapat dirasakan setelah 6-12 jam, setelah dilakuakn pemijatan. Pijat oksitosin dapat membantu menimbulkan efek rileks pada ibu, serta memperlancar sistem saraf terhadap saluran ASI untuk kelancaran menyusui (Samsiah & Nursanti, 2021). Kegunaan dari pijat oksitosin ini untuk membantu meningkatkan hormon oksitosin dan membuat ibu menjadi rileks setelah dilakukan pemijatan (Fatrin et al., 2022). Dengan dilakukannya pijat oksitosin pada ibu menyusui diharapkan dapat memperlancar pengeluaran ASI yang sangat bermanfaat terhadap proses pemberian ASI. Selain itu, pijat ini juga dapat mencegah terjadinya bendungan ASI yang sering terjadi pada ibu menyusui dan mempercepat proses involusi uteri pada ibu nifas (Rahayu, 2018).

2. METODE

Penyuluhan terkait pijat oksitosin diberikan kepada ibu yang memiliki bayi usia 0-1 tahun di posyandu kelurahan kotalama RW 06 pada kelas ibu dan anak yang diadakan rutin setiap satu bulan sekali oleh puskesmas kedungkandang. Penyuluhan dilakukan pada hari Kamis tanggal 12 oktober 2023. Penyuluhan dilakukan dengan dibantu media leaflet seperti pada gambar 1.



Gambar 1. Media Leaflet

Audiensi berjumlah 12 ibu menyusui akan diberikan pre dan post test berupa pertanyaan singkat untuk melihat perbedaan pemahaman tentang pijat oksitosin sebelum penyuluhan dan sesudah penyuluhan. Dalam proses penyuluhan fisioterapis juga memberikan contoh langsung terkait gerakan memijat pada pijat oksitosin.

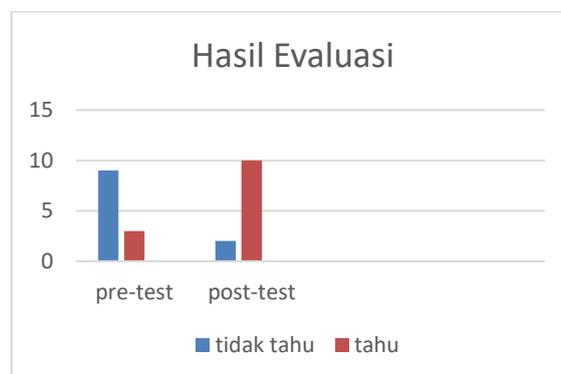
3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan ini dibagi dalam 2 sesi pelaksanaan yaitu penyuluhan materi dan evaluasi. Penyuluhan materi dilakukan tentang pijat oksitosin pada ibu yang masih memberi asi full pada anaknya. Sebelum dilakukan penyuluhan audiense diberikan lembar kuisioner terkait seberapa tahu tentang pijat oksitosin dan seberapa penting ASI untuk anak diawal kehidupannya. Masih banyak dari audiense yang masih belum mengetahui apa itu pijat oksitosin sehingga saat dilakukan pemaparan terkait materi penyuluhan meliputi pengetahuan terkait ASI, manfaat pemberian ASI, masalah yang mungkin dihadapi ibu menyusui, serta pijat oksitosin itu sendiri baik berupa pengertian hingga tatalaksanaan pemberian pijat oksitosin yang dilakukan praktik langsung dilapangan.



Gambar 2. Kegiatan Penyuluhan

Tahap evaluasi dilakukan melalui pre dan post test. Hasil dari *pretest* dan *post-test* dibandingkan untuk mengetahui keefektifan penyuluhan yang telah dilakukan dan didapatkan hasil seperti diagram dibawah ini.



Gambar 3. Hasil *pre-post test*

Dari Gambar 3 didapatkan hasil bahwa penyuluhan ini telah meningkatkan pengetahuan dari para ibu yang menjadi audiense. Penyuluhan dapat menjadi sarana untuk meningkatkan pengetahuan ibu terkait pijat oksitosin yang bisa menjadi salah satu upaya yang bisa dilakukan

untuk memperlancar pengeluaran ASI agar proses produksi ASI dapat terus terjadi. Hal ini juga dapat memberikan dampak positif pada hubungan ibu dan ayah maupun ibu dan keluarga, karena pelaksanaan pijat oksitosin ini tidak dapat dilakukan sendirian melainkan dibantu oleh orang lain.

Setelah dilakukan penyuluhan, ibu dengan keluhan ASI kurang lancar diminta untuk mempraktekan di rumah pijat oksitosin. Selain itu fisioterapi juga memberikan edukasi terkait pentingnya ASI untuk tumbuh kembang anak agar ibu tidak dengan mudah menyampingkan keluhannya terhadap kelancaran ASI dan memberikan susu formula sebagai alternatif yang mudah. Setelah diberikan penyuluhan, meningkatnya pengetahuan ibu yang cukup baik diharapkan dapat menerapkan pengetahuan pada dirinya sendiri. Metode penyuluhan atau ceramah merupakan metode yang tepat dalam menyampaikan informasi tentang pijat oksitosin pada ibu pada masa menyusui. Metode ini dilakukan dengan penyampaian materi yang sistematis dan teratur, efisien dalam penggunaan sarana dan prasarana

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil evaluasi akhir pada perbandingan pretest dan post test kegiatan penyuluhan ini berhasil meningkatkan pengetahuan ibu terkait pijat oksitosin dan pengetahuan ibu secara langsung terkait gerakan memijat pada pijat oksitosin yang bisa diterapkan di rumah bersama pasangan maupun orang tua. Selain itu penyuluhan memberikan gambaran pada audience terkait pentingnya ASI eksklusif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada para audience yang bersedia terlibat dalam kegiatan penyuluhan ini. Terimakasih kepada puskesmas Kedungkandang karena sudah memberikan kesempatan dan izin pada mahasiswa fisioterapi untuk melakukan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Fatrin, T., Soleha, M., Apriyanti, T., Sari, Y., & Aryanti, A. (2022). Edukasi praktik pijat oksitosin terhadap peningkatan kelancaran produksi Air Susu Ibu (ASI). *Jurnal Pengabdian Masyarakat: Humanity and Medicine*, 3(1), 39–46. <https://doi.org/10.32539/hummed.v3i1.73>
- Ibrahim, F. (2021). Penerapan Pijat Oksitosin dan Marmet untuk Meningkatkan Produksi ASI Ibu Nifas. *Journal Midwifery Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Gorontalo*, 6(2), 73. <https://doi.org/10.52365/jm.v6i2.317>
- Mukhodim, S., Hanum, F., Purwanti, Y., & Rohmah, I. (2015). *EFEKTIVITAS PIJAT OKSITOSIN TERHADAP PRODUKSI ASI* (Vol. 1, Issue 1).
- Rahayu, D. (2018). Penerapan Pijat Oksitosin dalam Meningkatkan Produksi ASI Ibu Postpartum. *Journals of Ners Community*, 09(01), 8–14.
- Samsiah, & Nursanti, I. (2021). PENGARUH PIJAT OKSITOSIN UNTUK MENINGKATKAN PRODUKSI ASI DI RUANG NIFAS RUMAH SAKIT. In *Indonesian Journal of Nursing Sciences and Practices*.
- Saputri, I. N., Ginting, D. Y., & Zendato, I. C. (2019). PENGARUH PIJAT OKSITOSIN TERHADAP PRODUKSI ASI PADA IBU POSTPARTUM. *JURNAL KEBIDANAN KESTRA (JKK)*, 2(1), 68–73. <https://doi.org/10.35451/jkk.v2i1.249>
- Sulaeman, R., Lina, P., Purnamawati, D., Keperawatan, J., & Kemenkes Mataram, P. (2019). PENGARUH PIJAT OKSITOSIN TERHADAP PENGELUARAN ASI PADA IBU POSTPARTUM PRIMIPARA. *Jurnal Kesehatan Prima*, 13(1). <https://doi.org/10.32.807/jkp.v13i1.193>
- Supardi, N. (2022). *JURNAL FISIOTERAPI DAN ILMU KESEHATAN SISTHANA PENGARUH PIJAT OKSITOSIN TERHADAP VOLUME ASI PADA IBU NIFAS (The Effect Of Oxytocin Massage On Breast Milk Volume In Postpartum Mothers)* Nurjannah Supardi. 4(2).