

PIJAT OKSITOSIN UNTUK MENGATASI ASI TIDAK LANCAR PADA IBU MENYUSUI DI PUSKESMAS TEJO AGUNG

Sri Lestariningsih^{*1}, Gangsar Indah Lestari², Dinah Khoiriyah³, Yeni Devianti⁴, Pegi

Diana Putri⁵, Linda Yuhana⁶,

^{1,2}Dosen Poltekkes Tanjungkarang Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Metro

^{3,4,5,6}Mahasiswa Poltekkes Tanjungkarang Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Metro

Jl. Brigjend Sutyoso No. 1 Kota Metro 0725 41819

^{*}srilestariningsih@poltekkes-tjk.ac.id

ABSTRAK

Ketidaklancaran ASI pada hari-hari pertama setelah melahirkan akan menjadi salah satu faktor yang menyebabkan tidak terwujudnya dalam pemberian ASI eksklusif. Ketidaklancaran ASI dapat disebabkan oleh terhambatnya sekresi oksitosin yang perannya sangat penting dalam melancarkan pengeluaran ASI. Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu menyusui tentang penyebab ketidaklancaran ASI dan akupresur yang meningkatkan ketrampilan ibu dalam melakukan pijat oksitosin untuk mengatasi ketidaklancaran ASI. Metode yang digunakan adalah penyuluhan dan pelatihan, akupresur dan evaluasi. Kegiatan dilaksanakan selama dua hari, diikuti dua belas orang ibu menyusui. Hasil kegiatan, terjadi peningkatan pengetahuan ibu menyusui dari kategori cukup (51-70) sebanyak 50% meningkat menjadi sangat baik (81-100) sebanyak 83%, dan terjadi peningkatan ketrampilan akupresur pijat oksitosin untuk meningkatkan produksi ASI.

Kata Kunci ; Menyusui, ASI, Akupresur, Pijat Oksitosin

PENDAHULUAN

ASI tidak keluar adalah kondisi tidak diproduksinya ASI atau sedikitnya produksi ASI. Hal ini disebabkan pengaruh hormon oksitosin yang kurang bekerja sebab kurangnya rangsangan isapan bayi yang mengaktifkan kerja hormon oksitosin. Pijat oksitosin merupakan salah satu solusi untuk mengatasi ketidaklancaran produksi ASI. Menurut laporan Rikesdas 2018, secara nasional cakupan pemberian Air Susu Ibu (ASI) Eksklusif 0–5 bulan di Indonesia 37,3 sedangkan Provinsi Lampung sebesar 32,5% beberapa tahun terakhir, menurut data Susenas cakupan ASI Eksklusif sebesar 34,3% pada tahun 2009, tahun 2010 menunjukkan bahwa baru 33,6% bayi kita mendapatkan ASI, tahun 2011 angka itu naik menjadi 42% (Kemenkes RI, 2019). Upaya untuk mengatasi ketidaklancaran ASI dapat dilakukan secara farmakologi dan non farmakologi. Upaya non farmakologi lebih mudah dilakukan, sederhana tidak memerlukan biaya dan tidak menimbulkan efek samping. Salah satu metode

non farmakologi yang bisa dilakukan untuk mengatasi ketidaklancaran ASI yaitu dengan akupresur dan pijat oksitosin.

Akupresur merupakan teknik pengobatan tradisional dari Tiongkok, yaitu dengan menekan titik-titik tertentu menggunakan ibu jari atau alat khusus yang terbuat dari kayu. Manfaat akupresur antara lain meningkatkan imunitas tubuh, merangsang sistem saraf, membuat tubuh rileks dan meningkatkan sirkulasi darah, (Hariadi Stefanus, 2017). Menurut Lowdermik, Perry & Bobak (2000), pijat oksitosin merupakan salah satu solusi untuk mengatasi ketidaklancaran produksi ASI. 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.

Berdasarkan uraian diatas, dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan dan pelatihan akupresur pijat oksitosin untuk mengatasi ketidaklancaran ASI pada ibu menyusui di Puskesmas Tejo Agung. Tujuan kegiatan PKM ini adalah untuk memberikan pengetahuan dan keterampilan pada ibu menyusui dan kader kesehatan di Puskesmas Tejo Agung tentang akupresur Pijat Oksitosin untuk Meningkatkan Produksi ASI pada Ibu Menyusui.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada Tanggal 25-26 November 2020. Lokasi dilaksanakan di Puskesmas Tejo Agung Metro Timur.

a. Edukasi tentang pijat oksitosin

Edukasi yang diberikan yaitu: pemberian materi tentang pijat oksitosin, ASI secara eksklusif, manfaat ASI bagi tumbuh kembang anak, dan teknik menyusui yang benar

b. Praktik/pelatihan Pijat Oksitosin

Demonstrasi dan melakukan Pijat Oksitosin terhadap ibu menyusui dan keluarga di Puskesmas Tejo Agung Metro Timur.

c. Monitoring dan evaluasi

Evaluasi kelancaran ASI setelah dilakukan pijat oksitosin.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengabdian kepada masyarakat tentang penyuluhan dan pelatihan akupresur untuk mengurangi nyeri persalinan dijelaskan sebagai berikut,

1. Penyuluhan kesehatan

Tabel 1 Pengetahuan ibu menyusui tentang ketidaklancaran ASI dan akupresur di Puskesmas Tejo Agung

Kategori Pengetahuan ibu menyusui	Sebelum Penyuluhan		Setelah Penyuluhan	
	Jumlah	%	Jumlah	%
Sangat Baik (81-100)			10	83,3
Baik (71-80)			1	8,3
Cukup (51-70)	6	50	1	8,3
Kurang (<50)	6	50		
Jumlah	12	100	12	100

Berdasarkan tabel 1 diketahui pengetahuan ibu menyusui tentang ketidaklancaran ASI dan akupresur Pijat Oksitosin sebelum penyuluhan sebagian besar memiliki pengetahuan cukup dengan persentase 50% dan pengetahuan kurang dengan persentase 50%. Setelah dilakukan penyuluhan kesehatan terjadi peningkatan pengetahuan dengan hasil, sebagian besar ibu hamil memiliki pengetahuan sangat baik dengan persentase 83,3%.

2. Pelatihan akupresur pijat oksitosin untuk mengatasi ketidaklancaran ASI.

Sebelum kegiatan semua ibu menyusui belum ada yang mengetahui tentang cara bagaimana melakukan akupresur pijat oksitosin untuk mengatasi ketidaklancaran ASI. Setelah kegiatan pelatihan 12 orang (100%) ibu hamil dapat melakukan akupresur pijat oksitosin untuk mengatasi ketidaklancaran ASI. Untuk meningkatkan pemahaman ibu menyusui, maka diberikan leaflet akupresur pijat oksitosin untuk mengatasi ketidaklancaran ASI. Pengetahuan tentang ketidaklancaran ASI, akupresur dan ketrampilan ibu dalam melakukan teknik akupresur pijat oksitosin dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan dan memperlancar ASI.

Saat melakukan penekanan pada bagian tulang punggung ditarik 1 jari ke kiri dan ke kanan, kemudian setelah dilakukan pemijatan secara melingkar selama 15 menit maka akan memberikan stimulasi pada putting susu sehingga dapat meningkatkan produksi ASI. Oksitosin bereaksi ketika tubuh mendapat sentuhan, hormone oksitosin di hasilkan di otak bagian belakang dengan cara kerja seperti efek morfin, dengan rasa mengurangi rasa sakit. Sehingga hormone oksitosin berperan penting dalam peningkatan produksi ASI. Penekanan titik akupresur mudah dilakukan, tekniknya sederhana dan tidak menimbulkan dampak negatif. Saat pemijatan ibu bisa meminta bantuan suami atau keluarga yang lain. Pemijatan ini bisa ibu lakukan sebanyak satu kali sehari sebelum mandi.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema penyuluhan dan pelatihan akupresur pijat oksitosin untuk mengatasi ketidaklancaran ASI pada ibu menyusui memberikan manfaat pada ibu. Terjadi peningkatan pengetahuan ibu menyusui tentang ketidaklancaran ASI dan keterampilan akupresur yang dilakukan untuk mengatasi ketidaklancaran ASI.

DAFTAR PUSTAKA

Arifianto. 2012. *Orang Tua Cermat Anak Sehat*. Gagas Media. Jakarta.

Arlina. 2018. Materi Pelatihan Totok Pediatrik. Prodi Diploma IV Kebidanan Metro

Dewi, Laksmi, Helena. 2017. *Pengenalan Ilmu Pengobatan Timur Akupresur Level Ii KKNi dan Akupresur Aplikatif untuk Mengurangi Keluhan pada Kasus-Kasus Kebidanan*.

Lowdermilk, P., & Perry, S. E. Bobak. (2000). *Maternity Womens Health Care*.

- Ummah, F. 2014. *Pijat Oksitosin untuk Mempercepat Pengeluaran Asi pada Ibu Pasca Salin Normal di Dusun Sono Desa Ketanen Kecamatan Panceng Gresik*. Vol.02, No.XVIII, Juni 2014
- Hartono, W. 2012. *Akupresur untuk Berbagai Penyakit*. Yogyakarta: Rapha Publishing <https://media.neliti.com/media/publications/114343-ID-hubungan-peran-orang-tua-dalam-pencegaha.pdf> Diakses 5 Desember 2018
- Hariadi Stefanus, d. 2017. *Pengenalan Ilmu Pengobatan Timur Pijat Akupresur dan Refleksi Untuk Mengurangi Keluhan pada Kasus-Kasus Kebidanan*. Jakarta: LKP Kunci Jemari.