



Upaya meningkatkan pengetahuan ibu menyusui tentang pijat oksitosin untuk melancarkan produksi ASI

Ainun Amiruddin, Nilda Yulita Siregar✉, Fransisca Noya, Nurfatimah Nurfatimah, Lisda Longgupa

Poltekkes Kemenkes Palu, Prodi D-III Kebidanan Poso, Poso, Indonesia

✉ nildayulitasiregar@gmail.com

doi <https://doi.org/10.31603/ce.4541>

Abstrak

ASI adalah sumber gizi utama bagi bayi yang belum dapat mencerna makanan padat. ASI sangat bermanfaat bila bayi diberikan selama 6 bulan pertama kehidupannya. Fenomena yang dijumpai saat ini adalah cakupan ASI yang semakin hari semakin menurun dengan berbagai faktor penyebabnya. Pijat oksitosin merupakan salah satu upaya memperlancar produksi ASI dengan mekanisme yang mampu memicu pengeluaran prolaktin dan oksitosin yang merupakan hormon yang diperlukan untuk mengeluarkan ASI. Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu menyusui tentang pijat oksitosin untuk melancarkan ASI. Kegiatan ini dilaksanakan di Desa Landangan pada tanggal 15 Oktober 2020. Sasaran kegiatan ini adalah ibu menyusui. Metode yang dilakukan dalam pengabdian masyarakat ini adalah membagikan lembar *pre test* yang dilanjutkan dengan pemberian penyuluhan menggunakan media *leaflet* dan diakhiri dengan pengisian lembar *post test*. Hasil evaluasi melalui pengisian kuesioner *pre-post test* menunjukkan kenaikan tingkat pengetahuan ibu menyusui. Rerata tingkat pengetahuan sebelum penyuluhan adalah 60 dan rerata setelah penyuluhan adalah 82.

Kata Kunci: Pengetahuan; ASI; Pijat Oksitosin; Penyuluhan

The efforts increasing the knowledge of breastfeeding mothers about oxytocin massage in enhancing breast milk production

Abstract

Breast milk is the main source nutrition for babies who are not yet able to digest solid food. Breast milk is very useful given for baby during the first 6 months of life. The phenomenon encountered today is that the coverage of breast milk is decreasing day by day with various factors causing it. Oxytocin massage is one of the efforts to facilitate the production of breast milk with a mechanism that can trigger the release of prolactin and oxytocin, hormones needed to secrete breast milk. The purpose of this activity is increasing the knowledge of breastfeeding mothers about oxytocin massage in enhancing breast milk production. This activity was carried out in Landangan Village on October 15, 2020. The target of this activity was breastfeeding mothers. The method used in this community service was distributing pre-test sheets, followed by providing counseling using leaflet media and ending with filling out post-test sheets. The results of the evaluation through filling out the pre-posttest questionnaire showed an increase in the level of knowledge of breastfeeding mothers. The average level of knowledge before counseling was 60 and the average after counseling was 82.

Keywords: Knowledge; Breast milk; Oxytocin massage; Counseling

1. Pendahuluan

ASI eksklusif adalah memberikan ASI saja tanpa diberikan makanan tambahan selama 6 bulan (Sugiarti, Zulaekah, & Puspowati, 2011). Menurut pendapat para ahli, ASI eksklusif dapat meningkatkan daya tahan tubuh bayi karena mengandung zat antibodi yang dapat membantu mencegah dari infeksi (Wulandari & Mayangsari, 2019). Pengeluaran ASI yang sedikit dipengaruhi oleh berkurangnya rangsangan hormon oksitosin. Kondisi psikologis ibu dapat mempengaruhi cara kerja hormon oksitosin. Pijat oksitosin memberikan rasa nyaman dan menumbuhkan rasa keyakinan pada ibu sehingga dapat menstimulasi pengeluaran hormon oksitosin (Roesli, 2009).

Kedudukan kesehatan ibu baik fisik maupun psikologis dan kesehatan payudara juga dapat mempengaruhi proses produksi pengeluaran ASI. Untuk itu diperlukan pemijatan oksitosin yang dilakukan pada tulang belakang sampai tulang costae kelima dan keenam (Sulaeman *et al.*, 2019). Pijat oksitosin dilakukan selama 2-3 menit secara rutin dalam 2 kali sehari pada ibu menyusui (Depkes RI, 2007). Pemijatan pada tulang belakang neurotransmitter akan merangsang *medulla oblongata* yang langsung mengirim pesan ke *hypotalamus* di *hyposife* posterior untuk mengeluarkan oksitosin sehingga menyebabkan buah dada mengeluarkan ASI (Endah & Masdinarsah, 2011). Setelah 6-12 jam pemijatan oksitosin dapat dilihat reaksinya yaitu merasakan sensasi rileks dan melancarkan aliran saraf. Selain itu, pijat ini juga berguna dalam membantu kontraksi rahim, mengurangi rasa nyeri, dan ibu menjadi lebih bahagia (Jannah *et al.*, 2018).

Persentase ASI eksklusif pada bayi usia Kurang dari 6 bulan di Provinsi Sulawesi Tengah dari tahun 2018 -2019 mengalami peningkatan persentase yang tidak terlalu signifikan. Pada tahun 2018 sebesar 57.7%, namun pada tahun 2019 menurun menjadi 54.7%. Persentase ini telah mencapai target akan tetapi masih perlu adanya penguatan yang dilakukan seperti konseling menyusui yang bekerja sama dengan kader kesehatan kepada masyarakat khususnya ibu menyusui dalam mengoptimalkan peran keluarga dalam meningkatkan pemberian ASI eksklusif (Sulteng, 2019).

Di Kabupaten Poso tahun 2016 sebesar 56.05%. Di Puskesmas Mapane tahun 2016 sebesar 48.97%. Data ini masih sangat jauh dari target pencapaian pemerintah yaitu 80%. Rendahnya pemberian ASI merupakan ancaman bagi tumbuh kembang anak yang akan berpengaruh pada pertumbuhan dan perkembangan kualitas SDM (Nurfatihah *et al.*, 2019). Tujuan dari penyuluhan ini untuk memberikan pengetahuan kepada ibu menyusui bagaimana cara melakukan pijat oksitosin.

2. Metode

Kegiatan penyuluhan ini dilakukan di desa Landangan pada hari Kamis, 15 Oktober 2020. Sasarannya adalah ibu menyusui yang datang ke posyandu. Untuk prosedur kegiatan yang pertama kami lakukan pengisian absen yang dilakukan peserta posyandu, pengisian absen dibantu oleh kader. Kemudian kami membagikan kuesioner *pre test*. Setelah *pre test* diisi, dilanjutkan dengan membagikan *leaflet* penyuluhan mengenai pijat oksitosin yang benar pada ibu menyusui serta hal-hal yang meningkatkan melancarkan ASI pada ibu menyusui. Pemberian penyuluhan dilakukan satu-satu kepada peserta.

Setelah melakukan penyuluhan kami membagikan kuesioner *post test* untuk mengevaluasi pengetahuan ibu. Pemberian *post test* dilakukan ketika ibu hendak meninggalkan posyandu, sekitar 15-20 menit setelah penyuluhan. Pengukuran tingkat pengetahuan dapat dibagi menjadi 3 kategori yaitu baik jika nilainya $>75\%$, cukup jika nilainya $60-75\%$ dan kurang jika nilainya $<60\%$ (Arikunto, 2006). Kuesioner *pre-post test* terdiri dari 10 pertanyaan pilihan ganda. Jika pertanyaan benar diberi skor 1 dan jika jawaban salah diberi skor 0. Hasil *pre-post test* kami sajikan dalam bentuk diagram garis untuk skor pengetahuan dan dalam bentuk tabel untuk kategori pengetahuan.

3. Hasil dan Pembahasan

Jumlah peserta dalam kegiatan ini kami batasi hanya 10 orang saja karena penyuluhan yang dilakukan menerapkan protokol kesehatan pandemik Covid-19. Kami dan peserta wajib menggunakan masker dan sebisa mungkin menjaga jarak. Kegiatan dimulai dengan pembagian kuesioner *pre test* seperti terlihat pada Gambar 1. Setelah pengisian selesai maka dilanjutkan dengan pemberian penyuluhan menggunakan media *leaflet* seperti terlihat pada Gambar 2.

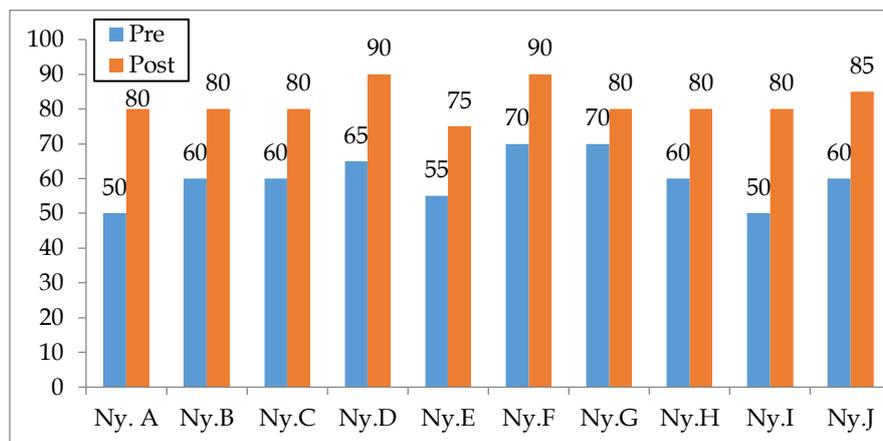


Gambar 1. Pembagian kuesioner *pre test*



Gambar 2. Penyuluhan menggunakan media *leaflet*

Hasil pengisian kuesioner dianalisis untuk mengukur hasil perbedaan pengetahuan sebelum dan setelah penyuluhan. Pada Gambar 3 terlihat bahwa terjadi peningkatan skor pengetahuan sebelum dan setelah dilakukan penyuluhan. Rata-rata skor hasil pengetahuan sebelum penyuluhan adalah 60 sedangkan sesudah penyuluhan adalah 82.



Gambar 3. Skor pengetahuan ibu sebelum dan setelah penyuluhan

Pada [Tabel 1](#) menunjukkan, kategori pengetahuan sebelum dilakukan penyuluhan adalah 70% cukup dan 30% kurang, sedangkan kategori pengetahuan setelah penyuluhan adalah 90% baik dan 10% cukup. Perubahan pengetahuan ibu sebelum dan sesudah penyuluhan sangat terlihat. Ibu sudah lebih paham tentang pijat oksitosin dan diharapkan pijatan ini dilakukan di rumah dengan bantuan suami atau anggota keluarga lainnya.

Penyuluhan tentang pijat oksitosin kepada ibu menyusui dilakukan melalui pemberian *leaflet* lalu memberikan kuesioner 10 soal tentang pijat oksitosin. Secara umum melalui kegiatan ini, terdapat kenaikan pengetahuan. Oleh karena itu penyuluhan tentang pijat oksitosin sangat penting dilakukan untuk memperlancar aliran ASI agar bisa memberikan ASI eksklusif sehingga mampu mengurangi masalah permasalahan pemberian ASI eksklusif.

[Tabel 1. Perbandingan kategori pengetahuan peserta sebelum dan setelah penyuluhan](#)

Pengetahuan	Sebelum		Setelah	
	n	%	n	%
Baik	0	0.0	9	90.0
Cukup	7	70.0	1	10.0
Kurang	3	30.0	0	0.0

Pengetahuan akan mempengaruhi perilaku seseorang dalam mengambil sikap. Tingkat pengetahuan dikelompokkan menjadi 6 tingkat yaitu mulai dari tahu, paham, aplikasi, analisis, sintesis dan terakhir yaitu evaluasi ([Notoatmojo, 2012](#)). Pada hasil penelitian Rosyid yang menyebutkan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan ibu dengan pemberian ASI eksklusif. Ibu yang kurang dalam mengetahui tindakan pemberian ASI eksklusif sehingga menyebabkan kegagalan dalam pemberian ASI eksklusif ([Rosyid & Sumarmi, 2017](#)). Selaras dengan hasil penelitian Muhammad juga mengatakan bahwa ibu dengan tingkat pengetahuan yang tinggi melakukan tindakan yang baik dalam pemberian ASI eksklusif. Sebaliknya ibu dengan tingkat pengetahuan yang rendah banyak yang tindakannya tidak baik dalam pemberian ASI eksklusif ([Ilhami, 2015](#)).

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan, dapat disimpulkan adanya perubahan pada skor pengetahuan ibu tentang pijat oksitosin dari sebelum penyuluhan 60 dan sesudah penyuluhan meningkat menjadi 82, dilihat dari hasil evaluasi melalui pengisian kuesioner. Diharapkan kepada petugas kesehatan dan kader posyandu dapat memberikan penyuluhan setiap bulan sehingga pemberian ASI Eksklusif akan senantiasa meningkat.

Acknowledgement

Kami mengucapkan terima kasih banyak kepada Kepala Desa Landangan, Bidan Koordinator Puskesmas Mapane, Bidan Desa Landangan, kader posyandu, serta responden yang sudah bersedia berpartisipasi dalam kegiatan ini.

Daftar Pustaka

- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Jannah, M., Kusumawardani, D., & Setyowati, A. (2018). Perbedaan Efek Pijat Oksitosin dan Perawatan Payudara terhadap Produksi ASI pada Ibu Nifas di Kota Pekalongan. *Jurnal Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan*, 3, 50–52. <https://doi.org/10.37402/jurbidhip.vol3.iss1.27>
- Ilhami, M. F.. (2015). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu tentang ASI Eksklusif dengan Tindakan Pemberian ASI Eksklusif Di Puskesmas Kartasura*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Notoatmojo, S. (2012). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nurfatimah, N., Entoh, C., & Ramadhan, K. (2019). Pengaruh Konseling Laktasi Terhadap Pemberian Asi Eksklusif Di Wilayah Kerja Puskesmas Mapane Kabupaten Poso. *Jurnal Publikasi Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 6(1), 1–6. <https://doi.org/10.20527/jpkmi.v6i1.6869>
- Depkes RI. (2007). *Panduan Manajemen Laktasi*. Depkes RI.
- Roesli, U. (2009). *Mengenal ASI Eksklusif*. PT. Pustaka Pengembangan Swadaya Nusantara.
- Rosyid, Z. N., & Sumarmi, S. (2017). Hubungan Antara Pengetahuan Ibu dan IMD Dengan Praktik ASI Eksklusif. *Amerta Nutrition*, 1(4), 406. <https://doi.org/10.20473/amnt.v1i4.2017.406-414>
- Endah, S. N., & Masdinarsah, I. (2011). Pengaruh Pijat Oksitosin terhadap Pengeluaran Kolostrum pada Ibu Post Partum di Ruang Kebidanan Rumah Sakit Muhammadiyah Bandung. *Jurnal Kesehatan Kartika*.
- Sugiarti, E., Zulaekah, S., & Puspowati, S. D. (2011). Faktor – faktor yang berhubungan dengan pemberian asi eksklusif di kecamatan karangmalang kabupaten sragen. *Jurnal Kesehatan*, 4(2), 195–206.
- Sulaeman, R., Lina, P., Mas'adah, & Purnamawati, D. (2019). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Pengeluaran Asi Pada Ibu Postpartum Primipara. *Jurnal Kesehatan Prima*, 13(1), 1–9.
- Sulteng (2019). *Profil kesehatan Provinsi Sulawesi tengah*.
- Wulandari, D. A., & Mayangsari, D. (2019). Jurnal Kebidanan Pengaruh Pijat Oksitosin dan Pijat Endhorpin terhadap Kelancaran Produksi ASI. *Jurnal Kebidanan*, XI(02), 128–134.



This work is licensed under a Creative Commons Attribution Non-Commercial 4.0 International License