

Edukasi Kesehatan Pijat Oksitosin Terhadap Tingkat Pengetahuan Produktivitas Asi Eksklusif Di Wilayah Puskesmas Tegalrejo, Yogyakarta.

Risa Arieska¹, Kadek Agustina Puspa Ningrum², Ni Luh Linda Ayuni Tani³, Ressa Andriyani Utami⁴

¹⁾ DIII Midwifery, Ministry of Health Polytechnic of Health Jakarta I,

²⁾ Bachelor of Midwifery, Buleleng Health Sciences College

³⁾ Nursing Professional Education, Buleleng Health Sciences College

⁴⁾ Nursing Professional Education, Ministry of Health Polytechnic of Health Jakarta I

risaarieska1996@poltekkesjakarta1.ac.id

Abstrak: Makanan yang sempurna bagi bayi karena dianggap steril dan memiliki antibodi guna menyelamatkan bayi dari berbagai ancaman penyakit yang umum terjadi pada masa anak – anak adalah ASI. Pemberian ASI merupakan langkah yang efektif dan efisien untuk pertumbuhan dan perkembangan serta kelangsungan hidup bayi. UNICEF merekomendasikan agar bayi mendapatkan ASI dalam 24 jam pertama setelah kelahiran kemudian diberikan ASI secara eksklusif selama tepat enam bulan pertama kehidupan bayi yang artinya bayi tidak mendapatkan makanan atau minuman lain atau yang sering disebut dengan MPASI yang disediakan oleh ibu. Banyak faktor yang mempengaruhi pemberian ASI Eksklusif diantaranya ; Faktor pemudah (pemahaman, pengetahuan, sikap, usia, nilai adat dan kebudayaan. Faktor pendukung (pendapatan keluarga, ketersediaan waktu, dan kesehatan ibu), Faktor pendorong (dukungan keluarga dan dukungan petugas kesehatan). Salah satu tindakan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan produksi ASI adalah dengan merangsang pengeluaran hormone menyusui. Proses pengeluaran ASI dipengaruhi oleh beberapa hormone, yaitu prolactin dan oksitosin. Hormon oksitosin dapat dirangsang melalui pijat oksitosin. Pijat oksitosin dilakukan dengan cara memijat pada daerah punggung sepanjang kedua sisi tulang belakang sehingga diharapkan dengan dilakukan pemijatan ini, ibu akan merasa rileks dan kelelahan setelah melahirkan akan hilang sehingga produksi ASI meningkat. Memberikan penyuluhan kesehatan tentang pijat oksitosin diharapkan menjadi salah satu kunci mendukung keberhasilan ASI Eksklusif. Dengan adanya edukasi kesehatan dapat mengurangi resiko bayi yang tidak mendapat ASI Eksklusif kurang dari target cakupan ASI. Realisasi yang telah dilakukan antara lain penyuluhan kesehatan dengan ceramah tentang edukasi pijat oksitosin kepada Ibu post partum yang ada di Wilayah Puskesmas Tegalrejo, Yogyakarta. Hasil yang diperoleh dari kegiatan penyuluhan kesehatan ini ternyata ibu post partum sangat membutuhkan informasi yang benar dan tepat tentang pijat oksitosin, karena bila ibu memiliki pengetahuan yang cukup dan akan memiliki persepsi yang benar sehingga diharapkan produktivitas ASI akan bertambah.

Kata Kunci : ASI Eksklusif, Edukasi Kesehatan, Leaflet, Pengetahuan, Pijat Oksitosin, Produktivitas

Abstract: *The perfect food for babies because it is considered sterile and has antibodies to save babies from various disease threats that are common in childhood is breast milk. Breastfeeding is an effective and efficient step for the growth and development and survival of the baby. UNICEF recommends that babies receive breast milk within the first 24 hours after birth and then be given breast milk exclusively for exactly the first six months of the baby's life, which means that the baby does not receive other food or drink or what is often called MPASI provided by the mother. Many factors influence exclusive breastfeeding including; Facilitating factors (understanding, knowledge, attitudes, age, traditional and cultural values. Supporting factors (family income, availability of time, and maternal health), Driving factors (family support and support from health workers). One of the actions that can be taken to increase production Breast milk stimulates the release of breastfeeding hormones. The process of producing breast milk is influenced by several hormones, namely prolactin and oxytocin. The oxytocin hormone can be stimulated through oxytocin massage. Oxytocin massage is done by massaging the back area along both sides of the spine so it is hoped that by doing this massage, the mother will feel relaxed and fatigue after giving birth will disappear so that breast milk production will increase. Providing health education about oxytocin massage is expected to be one of the keys to supporting the success of exclusive breastfeeding. Health education can reduce the risk of babies not receiving exclusive breast milk, less than the target breast milk coverage. Realizations that have been carried out include health education with lectures on oxytocin massage education for post partum mothers*

in the Tegalrejo Community Health Center Area, Yogyakarta. The results obtained from this health education activity show that post partum mothers really need correct and appropriate information about oxytocin massage, because if mothers have sufficient knowledge and will have the correct perception, it is hoped that breast milk productivity will increase.

Keywords : Exclusive Breastfeeding, Health Education, Leaflets, Knowledge, Oxytocin Massage, Productivity

Pendahuluan

Makanan yang sempurna bagi bayi karena dianggap steril dan memiliki antibodi guna menyelamatkan bayi dari berbagai ancaman penyakit yang umum terjadi pada masa anak – anak adalah ASI. (Kemenkes RI, 2022). ASI Eksklusif merupakan makanan pertama, utama dan terbaik bagi bayi, yang bersifat alamiah. ASI mengandung berbagai zat gizi yang dibutuhkan dalam proses pertumbuhan dan perkembangan bayi (Kemenkes RI, 2019)

World Health Organization (WHO,2018) menyatakan memberikan Air Susu Ibu (ASI) kepada bayi merupakan suatu langkah yang sangat efektif dan efisien untuk pertumbuhan dan perkembangan kesehatan serta kelangsungan hidup bayi. (Kemenkes RI, 2019) *World Health Organization* (2018) dan UNICEF merekomendasikan agar bayi mendapatkan ASI dalam 24 jam pertama setelah kelahiran kemudian diberikan ASI secara eksklusif selama tepat enam bulan pertama kehidupan bayi yang artinya bayi tidak mendapatkan makanan atau minuman lain atau yang sering disebut dengan MPASI yang disediakan oleh ibu. *United National Childrens Found* (UNICEF) memperlihatkan hasil riset dari lima negara yang menyatakan bahwa sebagian besar bayi pernah mendapatkan ASI eksklusif selama 2 tahun kehidupan pertama sebanyak 82% (Eastern and Southern Afrika), 69% (South Asia), 63% (West and Central Afrika), 62% (Latin Amerika dan Caribbean), 59% (East Asia dan North Afrika), dan 67% bayi di dunia pernah menerima ASI eksklusif, namun jangkauan ini cukup bervariasi mulai dari negara yang berpenghasilan rendah, menengah dan negara berpenghasilan tinggi (UNICEF, 2019)

Kementerian Kesehatan (Kemenkes) di Indonesia mencatat 20 provinsi dengan presentase pemberian ASI eksklusif bayi berusia 0 – 5 bulan sebesar 71,58% pada 2021 dan 72,04% pada 2022 (Mintaningtyas & Isnaini, 2022). Angka ini menunjukkan perbaikan dari tahun sebelumnya yang sebesar 69,62%. Namun sebagian besar provinsi masih memiliki presentase pemberian ASI eksklusif di bawah rata – rata nasional, Gorontalo tercatat sebagai provinsi dengan presentase terendah yakni hanya 52,75% diikuti Kalimantan Tengah dan Sumatera Utara sebesar 55,98% dan 57,83%, secara keseluruhan cakupan ASI eksklusif di Indonesia baru mencapai 20% masih jauh dari target yang ditetapkan sebesar 88% (Admin & Untari Anggeni, 2021). Dinas Kesehatan Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) pada tahun 2022 mencatat jumlah bayi yang mendapat ASI eksklusif adalah sebesar 77,16%. Kota Yogyakarta merupakan satu dari lima kabupaten yang dimiliki oleh DIY yang belum mencapai target cakupan ASI (73,25%) dan empat kabupaten lainnya telah melebihi target seperti Sleman 85%, Bantul 82,03%, Kulonprogo 80,36%

dan Gunung Kidul 78,01% (Profil Kesehatan Provinsi DIY, 2022) (Purnamasari, 2022). Banyak faktor yang mempengaruhi pemberian ASI Eksklusif diantaranya ; Faktor pemudah (pemahaman, pengetahuan, sikap, usia, nilai adat dan kebudayaan. Faktor pendukung (pendapatan keluarga, ketersediaan waktu, dan kesehatan ibu), Faktor pendorong (dukungan keluarga dan dukungan petugas kesehatan) (Amir & Angraeni, 2020; WARWURU et al., 2021; Windari et al., 2017). Tindakan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan produksi ASI adalah dengan merangsang pengeluaran hormone menyusui.

Proses pengeluaran ASI dipengaruhi oleh beberapa hormone, yaitu prolactin dan oksitosin (Alamsyahbudin et al., 2021). Hormon oksitosin dapat dirangsang melalui pijat oksitosin. Pijat oksitosin dilakukan dengan cara memijat pada daerah punggung sepanjang kedua sisi tulang belakang sehingga diharapkan dengan dilakukan pemijatan ini, ibu akan merasa rileks dan kelelahan setelah melahirkan akan hilang sehingga produksi ASI meningkat (Mintaningtyas & Isnaini, 2022)

Melalui pijatan atau rangsangan pada tulang belakang, neurotransmitter akan merangsang medulla oblongata langsung mengirim pesan ke hypothalamus di hypofise posterior untuk mengeluarkan oksitosin sehingga menyebabkan payudara mengeluarkan air susu.(Alamsyahbudin et al., 2021b) Dengan pijatan didaerah tulang belakang ini juga akan merileksasi ketegangan dan menghilangkan stress dan dengan begitu hormon oksitosin keluar sehingga akan membantu pengeluaran ASI, dibantu dengan isapan bayi pada puting susu pada saat segera setelah bayi lahir dengan keadaan bayi normal.(Syera Mahyuni Harahap, 2021)

Penelitian yang dilakukan oleh Hemranani (2020) menyatakan pijat oksitosin adalah salah satu cara menstimulasi keluarnya oksitosin dari kelenjar pituitary posterior. Frekuensi dilakukan pijat oksitosin juga dapat mempengaruhi produksi ASI (Belasari, 2017). Pijat oksitosin lebih efektif apabila dilakukan dua kali sehari yaitu tiap pagi dan sore hari. Pengeluaran ASI ini terjadi karena sel otot halus di sekitar alveoli mengerut sehingga memeras ASI untuk keluar. (Ferilia Adiesti, 2023)Penyebab otot-otot itu mengerut adalah suatu hormon yang dinamakan oksitosin. Dengan diberikannya edukasi tentang pijat oksitosin diharapkan agar dapat mempraktekkannya agar produksi ASI menjadi lancar (Harjanti & Puspita, 2019). Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan: a. Memberikan informasi yang jelas,lengkap dan benar tentang pijat oksitosin kepada masyarakat (ibu-ibu), b. meningkatkan pemahaman masyarakat(ibuibu) untuk mengenal faktor yang mempengaruhi produktivitas ASI, c. Meningkatkan pemahaman masyarakat(ibuibu) tentang pijat oksitosin, d. meningkatkan pemahaman dan mengajak masyarakat (ibu-ibu) untuk melakukan pijat oksitosin terhadap pengaruh produktivitas ASI. Mengacu berdasarkan identifikasi masalah, maka dapat dibuat rancangan kegiatan sebagai acuan pembuat kerangka masalah yang dilakukan adalah : a. Memberikan penyuluhan untuk menambah pengetahuan tentang pijat oksitosin b. Memberikan pendidikan kesehatan tentang pijat oksitosin yang mempengaruhi

produktivitas ASI c. Memberikan pendidikan kesehatan tentang pentingnya menjaga kecukupan ASI pada bayi d. Meningkatkan pengetahuan tentang pijat oksitosin.

Metode

Realisasi dari pemecahan masalah diatas, yang telah dilakukan antara lain edukasi berupa penyuluhan kesehatan dengan menggunakan media leaflet tentang pijat oksitosin dan beberapa faktor yang mempengaruhi faktor produktivitas ASI. Penyuluhan telah dilakukan. Sasaran dalam pendidikan kesehatan ini adalah ibu Post Partum Puskesmas Tegalrejo Yogyakarta. Adapun bentuk kegiatannya berupa penyuluhan secara lokal pada pertemuan dengan pendekatan lintas sektoral.

Metode yang dilakukan dalam pengabdian masyarakat ini meliputi kegiatan: a. Ceramah dengan media leaflet, makalah dan tanya jawab tentang pijat oksitosin, dengan diawali dan diakhiri dengan test. b. Penyampaian materi berupa tentang pijat oksitosin, c. Faktor yang mempengaruhi produktivitas ASI, serta upaya yang bisa dilakukan dengan pijat oksitosin dalam memperlancar produktivitas ASI.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan edukasi kesehatan dalam bentuk penyuluhan melalui media leaflet ini dilaksanakan pada tanggal 9 November 2023 dengan jumlah peserta 28 orang ibu post partum di wilayah kerja Puskesmas Tegalrejo, Yogyakarta. Kegiatan diawali dengan pembukaan oleh ketua penelitian, selanjutnya dengan memberikan pretes mengenai materi pijat oksitosin yang akan diberikan yakni seputar pengertian, tatacara pijat oksitosin, tanda kecukupan produksi ASI, faktor yang mempengaruhi produktivitas ASI. Setelah pretes dilakukan kemudian diberikan materi berdurasi 2 jam dengan materi yang telah tersebut, dengan membuka forum diskusi (tanya jawab) yang disambut dengan sangat antusias oleh ibu-ibu peserta dengan mengajukan pertanyaan-pertanyaan yang beragam mengenai masalah - masalah yang terkait dengan pijat oksitosin dan produktivitas ASI yang sebelumnya belum atau kurang begitu dimengerti. Setelah forum diskusi diakhiri dengan memberikan postes dengan pertanyaan yang sama.

Kegiatan ini dilakukan sebagai media pendidikan kesehatan yang sesuai dengan kebutuhan sasaran. Media pendidikan kesehatan yang disiapkan adalah berupa leaflet dengan isi materi sesuai dengan hasil diskusi dengan ibu post partum yaitu kenali tanda kecukupan produktivitas ASI. Materi berisi tentang topik tentang pijat oksitosin, faktor yang mempengaruhi Produktivitas ASI. Leaflet dipilih sebagai media pelatihan, karena leaflet praktis dalam pembuatannya dan dapat dibaca kembali setelah kegiatan pendampingan selesai dilakukan. Leaflet juga dipandang masih efektif digunakan sebagai media promosi kesehatan terutama dengan sasaran orang dewasa. (Barik Al, 2019)

Evaluasi dari kegiatan ini adalah ketersediaan leaflet sebagai media pelatihan kesehatan. Leaflet tersebut disusun untuk membantu proses edukasi kesehatan didesain dengan menggunakan warna yang semenarik mungkin dan dikembangkan dengan menggunakan bahasa yang mudah dipahami dan informatif. Pengembangan leaflet dapat ditingkatkan dengan menggunakan bahan yang lebih baik sehingga dapat disimpan dalam jangka waktu yang lebih lama.



Gambar 1. Dokumentasi Edukasi Kesehatan Tentang Pijat Oksitosin pada Ibu Post Partum di Puskesmas Tegalrejo, Yogyakarta

Hasil pengukuran yang didapatkan , sebelum dilakukan penyuluhan, pretes yang diberikan kepada ibu postpartum, menunjukkan bahwa dari 16 item pertanyaan didapatkan bahwa terbanyak dari para wanita menopause tersebut memiliki pengetahuan yang kurang (<55%) sebanyak 15 orang, pengetahuan cukup (56 – 75%) sebanyak 8 orang, dan 5 orang berpengetahuan baik(76 – 100%). Sedangkan setelah dilakukan penyuluhan dengan media leaflet, postest yang diberikan menunjukkan hasil signifikan terlihat bahwa sebanyak 3 orang berpengetahuan kurang (<55%), 5 orang berpengetahuan cukup (56 – 75%) dan sisa 20 orang berpengetahuan baik (76 – 100%).(lihat diagram 1)

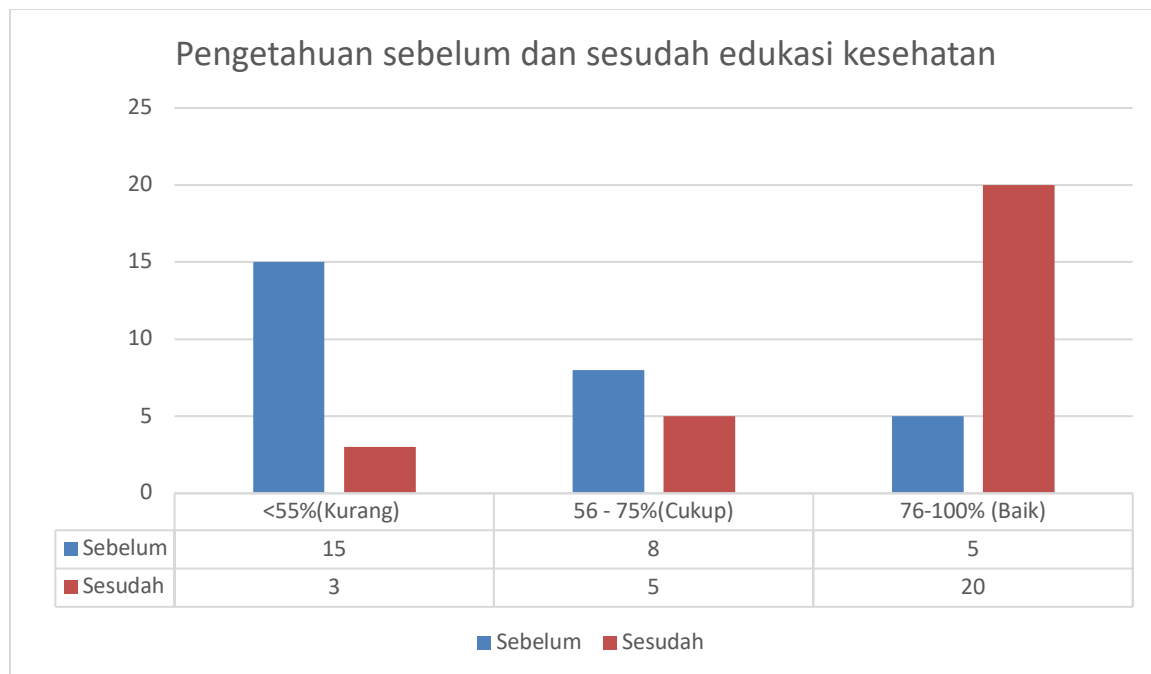


Diagram 1. Tingkat Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Edukasi Kesehatan

Berdasarkan gambaran tersebut secara umum dapat ditarik kesimpulan bahwa ada peningkatan pengetahuan ibu-ibu postpartum tentang pijat oksitosin dan cara menjaga kecukupan produktivitas ASI antara sebelum diberikan pendidikan kesehatan dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan melalui metode penyuluhan dengan media leaflet. Media leaflet yang digunakan dalam penyuluhan, biasanya akan membantu mempermudah seseorang dalam memahami isi dari materi yang disampaikan. Oleh karena itu, apabila materi yang disampaikan oleh pembicara kurang jelas, maka peserta dapat membaca sendiri dari leaflet yang diberikan. Selanjutnya peserta dapat meminta penjelasan dengan mengajukan pertanyaan, apabila kurang jelas. Namun demikian, untuk menanamkan pengetahuan yang baik tentang kesehatan dalam hal ini pijat oksitosin dan cara menjaga kecukupan ASI maka dapat dilakukan dengan konsultasi kesehatan secara perorangan.

Kesimpulan

Edukasi Kesehatan melalui media leaflet tentang pijat oksitosin terhadap produktivitas ASI kepada ibu postpartum di wilayah kerja Puskesmas Tegalrejo Yogyakarta, efektif meningkatkan pengetahuan wanita tentang pijat oksitosin. Dampak dari kegiatan PKM ini adalah timbulnya kesadaran bagi para wanita mengetahui cara melakukan pijat oksitosin serta melakukan berbagai upaya-upaya untuk menjaga produktivitas ASI.

Referensi

- Admin, & Untari Anggeni. (2021). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Post Partum (Studi Literatur) Tahun 2021. *Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan*, 11(22). <https://doi.org/10.52047/jkp.v11i22.114>
- Alamsyahbudin, E., Veri, N., & Mutiah, C. (2021a). Edukasi Pijat Oksitosin Dan Marmet Untuk Peningkatan Hormon Prolaktin Dalam Kelancaran Asi Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Wilayah Kerja Puskesmas Langsa Baro Kota Langsa. *Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat*, Vol. 4(No. 3), 1–11.
- Alamsyahbudin, E., Veri, N., & Mutiah, C. (2021b). *Edukasi Pijat Oksitosin Dan Marmet Untuk Peningkatan Hormon Prolaktin Dalam Kelancaran Asi Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Wilayah Kerja Puskesmas Langsa Baro Kota Langsa.*
- Amir, F., & Angraeni, D. (2020). Hubungan Dukungan Petugas Kesehatan Terhadap Pemberian Kolostrum Pada Bayi Baru Lahir Di Puskesmas Patingalloang Makassar Tahun 2020. *Jurnal Kesehatan Delima Pelamonia*, 4(1). <https://doi.org/10.37337/jkdp.v4i1.172>
- Belasari, R. (2017). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Kecukupan Asi Pada Ibu Nifas (Di Wilayah Kerja Puskesmas Jelakombo, Kec. Jombang, Kab. Jombang). *Skripsi.*
- Ferilia Adiesti, N. A. K. C. A. S. (2023). *Pemberdayaan Ibu Hamil Dengan Pemberian Edukasi Pijat Oksitosin Untuk Memperlancar Asi Pada Masa Menyusui Di Desa Gayaman Mojoanyar Mojokerto.*
- Harjanti, A. I., & Puspita, N. V. I. (2019). Analisis Manfaat Penerapan Pijat Oksitosin Dan Edukasi Dengan Pemberian Asi Eksklusif Pada Bayi 0-6 Bulan. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, 10(2). <https://doi.org/10.33666/jitk.v10i2.223>
- Kemendes RI. (2019). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019.*
- Kemendes RI. (2022). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2022.*
- Mintaningtyas, S. Iriami, & Isnaini, Y. S. (2022). Edukasi Pijat Oksitosin Sebagai Upaya Optimalisasi Peran Keluarga Dimasa Pandemi Covid-19 Dalam Pemberian Asi Eksklusif. *Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat*, Vol. 5(No. 9), 1–18.
- Purnamasari, D. (2022). Hubungan Usia Ibu Dengan Pemberian Asi Eksklusif Di Kota Yogyakarta. *Jurnal Bina Cipta Husada*, xviii(1).
- Syera Mahyuni Harahap. (2021). *Edukasi Dan Praktik Pijat Oksitosin Pada Ibu Menyusui Di Desa Purba Nauli Kecamatan Angkola Muara Tais Kabupaten Tapanuli Selatan Tahun 2021.*
- Unicef. (2019). Why Family-Friendly Policies Are Critical To Increasing Breastfeeding Rates Worldwide. *Press Release, I.*
- Warwuru, P. M., Sibua, S., & Mokoagow, N. (2021). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Pemberian Asi Pada Ibu Post Partum Di Rumah Sakit Umum Daerah Kotamobagu. *Coping: Community Of Publishing In Nursing*, 9(1). <https://doi.org/10.24843/coping.2021.v09.i01.p08>
- Windari, E. N., Dewi, A. K., & Siswanto, S. (2017). Pengaruh Dukungan Tenaga Kesehatan Terhadap Pengetahuan Ibu Tentang Deteksi Dini Kehamilan Di Wilayah Kerja Puskesmas Sisir Kelurahan Sisir Kota Batu. *Journal Of Issues In Midwifery*, 1(2).