

## *Penyuluhan Kesehatan tentang Pijat Oksitosin Pada Ibu Hamil Trimester II dan III*

### *Health Education about Oxytocin Massage in Pregnant Women Trimester II and III*

**Herlinda<sup>1)</sup>, Sari Widyaningsih<sup>2\*)</sup>**

<sup>1,2</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sapta Bakti Bengkulu

\*Email Korespondensi : [herlinda14@gmail.com](mailto:herlinda14@gmail.com)

#### **Abstract**

*Oxytocin massage is massage along the spine (vertebrae) to the fifth-sixth costae and is an attempt to stimulate the hormones prolactin and oxytocin after childbirth. Oxytocin massage is one of the solutions to overcome non-smooth milk production, reduce engorgement and reduce breast milk blockage. Oxytocin is what can calm the mother, so that the milk comes out automatically. Midwives, husbands or family members are people who can help mothers in providing oxytocin massage therapy. The purpose of this community service is to increase the knowledge and skills of mothers, husbands and family members in preparing pregnant women so that the production and release of breast milk runs smoothly. The method used is counseling and demonstration or practice of implementing oxytocin massage. From the community service activities that were carried out at the Prosperous Posyandu in the Work Area of the Jalan Gedang Health Center in August 2023 for 15 pregnant women, it was found that there were still pregnant women who did not know about the importance of exclusive breastfeeding, Oxytocin Massage and how to practice it. Massage is done for about 5 minutes with 5 actions or massage on the back*

*Keywords: Oxytocin Massage, Pregnant Women TM II and III*

**Keywords:** Promotion, Digital Marketing, Local Products

#### **Abstrak**

Pijat oksitosin merupakan pemijatan pada sepanjang tulang belakang (vertebrae) sampai tulang costae kelima-keenam dan merupakan usaha untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin setelah melahirkan. Pijat oksitosin salah satu solusi untuk mengatasi ketidak lancaran produksi ASI, mengurangi engorgement dan mengurangi sumbatan ASI. Oksitosin adalah yang dapat menenangkan ibu, sehingga ASI pun otomatis keluar. Bidan, suami atau anggota keluarga adalah orang yang dapat membantu ibu dalam memberikan terapi pijat oksitosin. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan dan keterampilan pada ibu, suami beserta anggota keluarga dalam mempersiapkan ibu hamil sehingga produksi dan pengeluaran ASI menjadi lancar. Metode yang digunakan adalah penyuluhan dan demonstrasi atau praktik pelaksanaan pijat oksitosin. Dari kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan di Posyandu Sejahtera Wilayah Kerja Puskesmas Jalan Gedang pada bulan Agustus 2023 pada 15 orang ibu hamil, didapati bahwa masih adanya ibu hamil yang belum mengetahui tentang pentingnya pemberian ASI Eksklusif, Pijat Oksitosin dan cara mempraktekannya. Pijat dilakukan lebih kurang 5 menit dengan 5 kali tindakan atau pijatan pada punggung.

**Kata Kunci :** *Oxytocin Massage, Pregnant Women TM II and III*

## PENDAHULUAN

Menurut data World Health Organization (WHO) dan UNICEF, cakupan ASI eksklusif pada bayi di bawah 6 bulan adalah 41% dan ditargetkan mencapai 70% pada tahun 2030 (2018 dalam Global Breastfeeding Scorecard, 2018). Standar pertumbuhan anak yang diterapkan diseluruh dunia menurut WHO yaitu menekankan pemberian ASI sejak lahir sampai usia 6 bulan. Setelah itu bayi mulai diberikan makanan pendamping ASI sampai usia mencapai 2 tahun dan tetap menyusui (Arma, 2017).

Berdasarkan data dari profil kesehatan Indonesia tahun 2017, cakupan presentasi bayi yang mendapat ASI eksklusif di Indonesia adalah sebesar 61,33% (Profil Kesehatan Indonesia, 2017). Pemerintah telah menargetkan pencapaian ASI Eksklusif di Indonesia sebesar 80%, namun hal itu masih belum tercapai hingga saat ini. Upaya untuk meningkatkan cakupan ini dengan memberikan informasi yang benar dan tepat mengenai berbagai manfaat ASI eksklusif bagi ibu maupun bayi sehingga dapat meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya pemberian ASI Eksklusif pada bayi. "Pemberian ASI memiliki beragam manfaat kesehatan, sosial, dan ekonomi baik bagi anak maupun ibu," ujar Perwakilan UNICEF Indonesia Debora Comini. "Saat ini, dukungan terhadap ibu menyusui sangat dibutuhkan agar ibu dapat memberikan anak-anaknya awal yang terbaik dalam hidup mereka.

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. Pijat oksitosin merupakan salah satu solusi untuk mengatasi ketidak lancar produksi ASI, mengurangi bengkak (engorgement) dan mengurangi sumbatan ASI. Pijatan oksitosin berfungsi untuk meningkatkan hormon oksitosin yang dapat menenangkan ibu, sehingga ASI pun otomatis keluar (Purnama, 2013).

ASI sangat bermanfaat bagi bayi, manfaat tersebut diantaranya memperbaiki saluran cerna, mencegah depresi saat dewasa, mencegah gangguan mental dan perilaku, ASI juga menambah rasa nyaman, perkembangan otak dan kecerdasan, IQ lebih tinggi, psikologis, ASI juga akan berubah sesuai kebutuhan, DHA dan AA asi mengandung nutrisi yang mempunyai fungsi spesifik untuk pertumbuhan otak bayi, ASI mengandung lebih dari 100 enzim, ASI dapat mengurangi penyakit jantung, asi juga terbukti ilmiah mencegah berbagai penyakit, ASI juga dapat mengurangi terjadinya diabetes yang tinggi serta obesitas pada bayi. Selain itu asi juga bisa tidak menyebabkan bayi kekurangan zat besi (Nirwana, 2014).

Penyuluhan kesehatan adalah kegiatan pendidikan yang dilakukan dengan cara menyebarkan pesan, menanamkan keyakinan, sehingga masyarakat tidak saja sadar, tahu dan mengerti, tetapi juga mau dan bisa melakukan suatu anjuran yang ada hubungannya dengan kesehatan. Pendidikan kesehatan tidak dapat diberikan kepada seseorang oleh orang lain, bukan seperangkat prosedur yang harus dilaksanakan atau suatu produk yang harus dicapai, tetapi sesungguhnya merupakan suatu proses perkembangan yang berubah secara dinamis, yang didalamnya seseorang menerima atau menolak informasi, sikap, maupun praktek baru, yang berhubungan dengan tujuan hidup sehat. Penyuluhan kesehatan tentang pijat oksitosin bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil dan suami atau pendamping ibu tentang cara pijat 3 oksitosin yang dapat meningkatkan produksi ASI.

## METODE PELAKSANAAN

Penyuluhan tentang pijat oksitosin dilakukan dengan metode ceramah, demonstrasi tentang cara melakukan pijat oksitosin dan juga ada proses tanya jawab. Pemberian liflet dan juga peragaan tentang cara Pijat oksitosin.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dengan cara pemberian penyuluhan kesehatan tentang Pijat Oksitosin pada ibu hamil Trimester II dan III. Sasarannya adalah ibu hamil dan juga suami/wali yang mendampingi. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 8

Agustus 2023 di Posyandu Sejahtera Wilayah Kerja Puskesmas Jalan Gedang. Jumlah peserta dalam kegiatan ini adalah 15 ibu hamil yang didampingi oleh suami/wali. Kegiatan ini secara keseluruhan berlangsung dengan baik dari awal kegiatan hingga akhirnya.

ASI eksklusif sangat disarankan untuk diberikan pada bayi baru lahir sampai usia enam bulan dan tanpa adanya pendamping ASI. Keluarnya ASI yang lancar pada ibu menyusui merupakan kebutuhan yang sangat penting untuk memenuhi nutrisi bayi, ASI merupakan nutrisi terbaik bagi bayi untuk mencegah infeksi dan beberapa penyakit lainnya. Pada ibu nifas, keadaan emosinya dinilai masih belum stabil dan berkaitan dengan refleksi oksitosin. Presentase keadaan emosi ibu berkaitan dengan refleksi oksitosin yang dapat mempengaruhi produksi ASI sekitar 80% sampai 90% (Nurainun, E., & Susilowati, E, 2021).

Pijat oksitosin merupakan pijat yang dilakukan untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin setelah melahirkan. Pijat ini dilakukan pada tulang belakang dengan pemijatan dimulai dari tulang belakang servikal (cervikal vertebrae) sampai tulang belakang torakalis dua belas. Fungsi dari pijat oksitosin yaitu untuk meningkatkan hormone oksitosin dan ibu menjadi rileks setelah dilakukan pemijatan. Pijat oksitosin dapat memperlancar pengeluaran ASI dan meningkatkan produksi ASI dengan cara mengurangi tersumbatnya saluran produksi ASI (Latifah & Wahid, 2015).

Pijat oksitosin juga mudah dilakukan dengan gerakan yang tidak terlalu banyak sehingga dapat diingat oleh keluarga untuk dilakukan dan tak membutuhkan waktu yang lama. Dukungan dari suami dan keluarga juga berperan penting dalam menyusui. Salah satu wujud dukungan tersebut dapat dilihat dari suami dan keluarga menyetujui untuk melakukan pijat oksitosin sehingga ibu dapat termotivasi untuk menyusui bayinya serta adanya anggota keluarga yang bersedia membantu melakukan pekerjaan rumah yang biasa dilakukan ibu (Asih, 2017).

Pemberi materi menjelaskan tentang pentingnya ASI dan cara meningkatkan produksi asi salah satunya dengan pijat Oksitosin. Langkah-langkah pijat oksitosin diperagakan oleh pemateri dan langsung dipraktekkan oleh peserta penyuluhan.



**Gambar 1. Kegiatan penyuluhan**

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat dalam bentuk penyuluhan kesehatan tentang pijat oksitosin pada ibu hamil dan suami/wali yang mendampingi berjalan dengan baik. Seluruh peserta dapat memahami pentingnya pijat oksitosin bagi produksi ASI dan juga dapat mempraktikkan cara/langkah-langkah dalam melakukan pijat oksitosin.

## Saran

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat dalam bentuk penyuluhan kesehatan tentang pijat oksitosin pada ibu post partum dan suami/wali yang mendampingi berjalan dengan baik. Seluruh peserta dapat memahami pentingnya pijat oksitosin bagi produksi ASI dan juga dapat mempraktikkan cara/langkah-langkah dalam melakukan pijat oksitosin.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arma, N., et.al, (2017). Asuhan Kebidanan. Medan
- Asih, Yusari. 2017. Pengaruh Pijat Oksitoksin Terhadap Produksi ASI pada Ibu Nifas. *Jurnal Keperawatan*. Vol. XIII, No.2. ISSN : 1907-035
- Latifah, J., & Wahid, A. (2015). Perbandingan Breast Care dan Pijat Oksitosin, 3(1), 34–43.
- Nurainun, E., & Susilowati, E. (2021). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Nifas: Literature Review. *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*, 7(1), 20-26.
- Nurainun, E., & Susilowati, E. (2021). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Nifas : Literature Review. *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*, 7(1), 20.
- Pramana, Y. S., & Isytiaroh, I. (2021). Literature Review: Terapi Pijat Oksitosin Untuk Meningkatkan Produksi Asi Pada Ibu Post Partum. In *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan* (Vol. 1, pp. 2129-2133). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2017.