

Pendampingan Pijat Oksitosin Dalam Mengatasi ASI Kurang Pada Ibu Nifas Di Desa Bijawang Kec.Ujung Loe Kab.Bulukumba

Sumarni¹,Husnul Khatimah² Fitriana Ibrahim³Jusni⁴Sulfa Indra Wini⁵

^{1,2,4,5}Akademi Kebidanan Tahirah Al Baeti Bulukumba, Indonesia

³ Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Datu Kamanre

Sumarni.unhas66@gmail.com

ABSTRAK

Permasalahan pada masa nifas adalah mengalami ketidak lancaran pengeluaran ASI; tidak adanya produksi ASI, produksi ASI (payudaranya) penuh, namun ejeksi ASI tidak lancar, puting susu yang kurang menonjol, dan lain-lain sehingga masih banyak bayi yang diberikan Pengganti Air Susu Ibu (PASI), padahal makanan yang terbaik untuk bayi adalah ASI sehingga dapat mempengaruhi cakupan capaian ASI eksklusif. Selain itu ibu menyusui harus terhindar dari stress, cemas, ketidak nyamanan, ketidak tenangan atau ibu harus selalu bahagia. Salah satu cara mengatasi ASI kurang yang dapat dilakukan adalah pijat oksitosin. Pijat oksitosin adalah memberikan kenyamanan pada ibu, mengurangi sumbatan ASI, merangsang pelepasan hormon oksitosin, mempertahankan produksi ASI ketika ibu dan bayi sakit. Maka dilakukan pendampingan Pijat Oksitosin dalam menyelesaikan masalah ASI Kurang . Metode dalam kegiatan ini adanya persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Kegiatan pendampingan pijat oksitosin dengan hasil telah terlaksana dengan baik berdasarkan perencanaan didasarkan pada antusiasme ibu yang terlihat berpartisipasi dalam kegiatan ini. Kesimpulan ibu yang terlihat berpartisipasi dalam kegiatan ini dalam pendampingan ASI kurang pada ibu nifas berdampak positif pada ibu.

Kata Kunci : Pendampingan, Asi;Kurang, Nifas

ABSTRACT

Problems during the puerperium are experiencing non-fluent milk production; no milk production, full milk production (breasts), but milk ejection is not smooth, nipples that are less prominent, etc. so that it can affect the coverage of exclusive breastfeeding outcomes. In addition, breastfeeding mothers must avoid stress, anxiety, discomfort, anxiety or mothers must always be happy. One way to deal with less breast milk that can be done is oxytocin massage. Oxytocin massage is to provide comfort to the mother, reduce breast milk blockage, stimulate the release of the hormone oxytocin, maintain milk production when the mother and baby are sick. So Oxytocin Massage assistance is carried out in solving the problem of Lack of Breastfeeding. The method in this activity is preparation, implementation and evaluation. The oxytocin massage mentoring activity with the results has been carried out well based on planning based on the enthusiasm of the mother who is seen participating in this activity. The conclusion is that mothers who participate in this activity in breastfeeding assistance are lacking in postpartum mothers which have a positive impact on mothers.

Keywords: Assistance, Breastfeeding; Lack, Postpartumm

PENDAHULUAN

Masa nifas adalah masa selama persalinan dan segera setelah kelahiran yang meliputi hari-hari berikutnya pada waktu saluran reproduksi kembali ke keadaan tidak hamil yang normal (Evin Noviana, 2018). Salah satu permasalahan pada masa nifas adalah mengalami ketidak lancaran pengeluaran ASI; tidak adanya produksi ASI, produksi ASI (payudaranya) penuh, namun ejeksi ASI tidak lancar, puting susu yang kurang menonjol, dan lain-lain sehingga masih banyak bayi yang diberikan Pengganti Air Susu Ibu (PASI), padahal makanan yang terbaik untuk bayi adalah ASI.

Padahal pemberian ASI Eksklusif berpengaruh dalam proses tumbuh kembang dan kesehatan bayi. Selain menurunkan resiko penyakit jantung ketika dewasa ASI juga melindungi bayi dari berbagai penyakit lainnya. Air susu ibu (ASI) merupakan nutrisi terbaik untuk bayi yang baru lahir dan merupakan satu-satunya makanan sehat yang di perlukan bayi pada bulan pertama kehidupannya. Tetapi tidak semua ibu dapat memberikan ASI Eksklusif untuk bayinya (Kemenkes RI, 2019).

Sedangkan Berdasarkan data Profil Kesehatan Indonesia (2018), Di Indonesia

pada tahun 2018 menunjukkan bahwa presentase bayi yang telah mendapatkan ASI eksklusif sampai berusia 6 bulan adalah sebesar 37,3% (Kemenkes RI, 2018). Angka tersebut sudah melampaui target Renstra tahun 2018 yaitu 47%. Persentase tertinggi cakupan pemberian ASI eksklusif terdapat pada Provinsi Jawa Barat (90,79%), sedangkan persentase terendah terdapat di Provinsi Gorontalo (30,71%). Sebanyak enam provinsi belum mencapai target Renstra tahun 2018 (Kemenkes RI, 2018).

Beberapa faktor yang mempengaruhi pengeluaran ASI di antaranya perubahan sosial budaya, faktor psikologis, faktor fisik ibu, meningkatnya promosi susu formula, faktor petugas kesehatan, makanan ibu, berat badan lahir bayi, penggunaan alat kontrasepsi. Pijatan ini berfungsi untuk meningkatkan hormon oksitosin yang dapat menenangkan ibu, sehingga ASI pun otomatis keluar. Produksi ASI sangat dipengaruhi oleh faktor kejiwaan karena perasaan ibu dapat menghambat atau meningkatkan pengeluaran oksitosin, bila ibu dalam keadaan tertekan, sedih, kurang percaya diri dan berbagai bentuk ketegangan emosional dapat menurunkan produksi ASI. Sehingga ibu yang sedang menyusui

Publisher: Akademi Kebidanan Tahirah Al Baeti Bulukumba pelaksanaan, dan evaluasi. Rincian

sebaiknya jangan terlalu banyak dibebani oleh urusan pekerjaan rumah tangga, urusan kantor, dan lainnya (Sari, 2020).

Manfaat pijat oksitosin adalah memberikan kenyamanan pada ibu, mengurangi sumbatan ASI, merangsang pelepasan hormon oksitosin, mempertahankan produksi ASI ketika ibu dan bayi sakit (Siregar et al., 2020). Pijat Oksitosin merupakan salah satu solusi untuk mengatasi ketidak lancarannya produksi ASI. Kurangnya produksi ASI menjadi salah satu penyebab ibu memutuskan memberikan susu formula pada bayinya. Adanya rasa tidak percaya diri dan kekhawatiran, Pijat Oksitosin dalam Pengeluaran ASI menyebabkan terhambatnya pengeluaran hormon oksitosin. Hormon ini berdampak pada pengeluaran hormon prolaktin sebagai stimulasi produksi ASI.

Berdasarkan latar belakang di atas maka ketidak lancarannya produksi ASI pada masa nifas yang dapat di pengaruhi terhadap pemberian ASI Eksklusif, sehingga perlu dilakukan pendampingan Pijat Oksitosin dalam menyelesaikan masalah ASI Kurang.

METODE PELAKSANAAN

Dalam pelaksanaan dan persiapannya, Kegiatan yakni tahap persiapan,

pelaksanaan dapat dilihat sebagai berikut:

Persiapan. Persiapan program diawali dengan mencari tahu permasalahan ibu nifas yang ada di Desa Bijawang Ke. Ujung Loe Kab. Bulukumba, maka berdasarkan masalah tersebut, dipilih sebagai tempat pelatihan memang sudah dilakukan dari awal sebagai bagian dari bentuk kerjasama. Di awal mula, tim dosen berkomunikasi dengan dengan Dosen pengampuh Mata Kuliah Asuhan Masa Nifas yang ditugaskan Institusi mendampingi pelaksanaan pelatihan. Dari hasil komunikasi, diperoleh beberapa permasalahan mitra. Salah satu dari beberapa permasalahan yang dialami institusi mitra terkait adalah solusi asi kurang pada ibu nifas dan kegiatan ini merupakan kegiatan lanjutan serta merupakan keunggulan dari visi Akademi Kebidanan Tahirah Al Baeti yaitu Pelayanan *Home Care*.

Pelaksanaan. Kegiatan ini dilaksanakan dari tanggal 29 Desember 2022- 3 Januari 2023, sebelumnya telah dilakukan sosialisasi atau penyuluhan tentang Edukasi Solusi Asi Kurang Pada Ibu Nifas pada tanggal 8 Desember 2021. Pada kegiatan lanjutan ini yaitu pendampingan pijat oksitosin dihadiri oleh ibu hamil dan ibu nifas dengan jumlah peserta 25.

Evaluasi. Setelah pendampingan dilakukan tanya jawab terkait yang dirasakan ibu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini dilaksanakan dari tanggal 29 Desember 2022 - 3 Januari 2023 telah terlaksana dengan baik berdasarkan perencanaan didasarkan pada antusiasme ibu yang terlihat berpartisipasi dalam kegiatan ini.

Gambar
Dokumentasi Kegiatan Hari pertama



Gambar
Dokumentasi Kegiatan Hari Kedua



Publisher: Akademi Kebidanan Tahirah Al Baeti Bulukumba
nyamanan pada ibu menyusui akan

Wanita yang menyusui akan mengalami peningkatan kadar hormon oksitosin dalam tubuhnya. Hormon ini akan membantu untuk merangsang hormon sehingga dapat menurunkan resiko perdarahan selama masa postpartum. ASI eksklusif membantu menunda proses menstruasi dan ovulasi selama kira-kira 20 sampai 30 minggu atau lebih. Pijat oksitosin ini dilakukan untuk merangsang *refleks oksitosin* atau *refleks let down*. Selain untuk merangsang let down manfaat pijat oksitosin adalah untuk memberikan kenyamanan pada ibu, mengurangi bengkak (*engorgement*), mengurangi sumbatan ASI, merangsang pelepasan hormon oksitosin, mempertahankan produksi ASI ketika ibu dan bayi sakit, (Marmi, 2020)

Pijat oksitosin akan memberikan efek relaksasi, menghilangkan ketegangan dan stress sehingga hormon oksitosin keluar dan akan membantu pengeluaran produksi ASI. Hal ini menunjukkan bahwa pendampingan pijat oksitosin memberikan manfaat dalam meningkatkan produksi ASI. (Medan, 2018) yaitu pijat oksitosin merupakan salah satu terapi pendukung yang efektif untuk mengurangi ketidaknyamanan fisik serta memperbaiki gangguan mood. Pengurangan ketidak

membantu peningkatan produksi ASI.

Maka dapat diasumsikan bahwa pengeluaran ASI di pengaruhi oleh dua hormon, yaitu prolaktin dan oksitosin. Hormon oksitosin berfungsi pada pengeluaran ASI dan cara kerjanya dipengaruhi oleh proses hisapan bayi. Semakin sering puting susu dihisap oleh bayi maka semakin banyak pula pengeluaran ASI. Hormon oksitosin sering di sebut sebagai hormon kasih sayang, sebab kadar nya sangat dipengaruhi oleh, suasana hati, rasa bahagia, rasa dicintai, rasa aman, ketenangan, rileks. Hal ini sesuai dengan penelitian yang di lakukan AM. Samosir (2022) bahwa oksitosin sangat berpengaruh pada peneluaran ASI.

KESIMPULAN

Simpulan dari Kegiatan ini menunjukkan bahwa pendampingan pijat oksitosin memberikan manfaat dalam meningkatkan produksi ASI., pada umumnya telah terlaksana dengan baik berdasarkan perencanaan didasarkan pada antusiasme ibu yang terlihat berpartisipasi dalam kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

Evin Noviana. (2018). Asuhan Kebidanan Masa Nifas dan Menyusui. Kebidanan.

Kemendes RI. (2019). Profil Kesehatan Indonesia 2018 Kemendes RI. In Health Statistics.

Kemendes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Kementerian Kesehatan RI, 53(9), 1689–1699.

Sari.(2020).RahasiaSuksespengoptimalkan Produksi Asi Dan Pijat Oksitosin. Kebidanan.

Siregar, G. G., Purba, T. J., Anatasya, S., & Gulo, R. A. P. (2020). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Postpartum. *Jurnal Penelitian Kebidanan & Kespro*, 2(2), 53–58. <https://doi.org/10.36656/jpk2r.v2i2.245>

Marmi (2020). Asuhan Kebidanan Komprehensif. *Jambura Health and Sport Journal*, 2(2), 68–77. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v2i2.7102>

Medan, P. K. (2018). Politeknik kesehatan medan. Kesehatan.

Tsania, H. A., & Astuti, Y. (2019). Implementation Oxytocin Massage To Sperding Colostrum At Matternal. *Kebidanan*, 4(1), 22–29.

Utami, N. A., Tafwidhah, Y., & Maulana, M. A. (2019). the Effect of Breast Care Towards the Expenditure of Asi in Breast Mother in Puskesmas Uptd South Pontianak District. *ProNers*, 4(1).

V.A.R.Barao, R.C.Coata, J.A.Shibli, M.Bertolini, & J.G.S.Souza. (2022). Hubungan Pengetahuan Ibu dengan Praktik IMD, ASI Eksklusif,. *Braz Dent J.*, 33(1), 1–12.