

## **EDUKASI PEMANFAATAN PIJAT OKSITOSIN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III SEBAGAI UPAYA RELAKSASI SAAT MASA NIFAS**

Dewita<sup>1</sup>, Emilda AS<sup>2</sup>, Nonong Hanis<sup>3</sup>

<sup>1,2</sup> Prodi D-III Kebidanan Langsa Poltekkes Kemenkes Aceh

<sup>3</sup> Jurusan Keperawatan Banda Aceh Poltekkes Kemenkes Aceh

Dewita,witadewita1980@gmail.com (08116702050)

### **Abstrak**

Pada masa nifas sebagian ibu postpartum tidak langsung mengeluarkan ASI, karena pengeluaran ASI merupakan suatu interaksi yang sangat kompleks antara rangsangan mekanik, saraf dan bermacam-macam hormon yang berpengaruh terhadap pengeluaran oksitosin. Pengeluaran hormon oksitosin selain dipengaruhi oleh isapan bayi juga dipengaruhi oleh reseptor yang terletak pada sistem duktus, bila duktus melebar atau menjadi lunak maka secara *reflektoris* dikeluarkan oksitosin oleh *hipofise* yang berperan untuk memeras air susu dari *alveoli*, oleh karena itu perlu adanya upaya mengeluarkan ASI pada masa nifas dengan cara pijat oksitosin. Masalah dalam pengabdian masyarakat ini adalah kurangnya pemahaman ibu hamil tentang pemanfaatan pijat oksitosin sebagai upaya relaksasi serta meningkatkan produksi ASI. Target kegiatan pengabdian masyarakat adalah ibu hamil Trimester III. Luaran yang dihasilkan adalah adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil Trimester III tentang pemanfaatan pijat oksitosin sebagai upaya relaksasi di Desa Karang Anyar Kota Langsa. Metode atau bentuk kegiatan yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah penyuluhan dengan ceramah dan tanya jawab. Penilaian mengenai pemahaman ibu hamil tentang pijat oksitosin dengan 3 tahap (tahap *pretest*, tahap penyuluhan, tahap *posttest*). Pengabdian masyarakat dilaksanakan pada tanggal 21 s/d 23 November 2018 di Desa Karang Anyer Kecamatan Langsa Baro, dengan hasil rata-rata pengetahuan Ibu hamil setelah diberikan edukasi menjadi meningkat dari sebelumnya 5,6 ( 56% ) menjadi 8,2 ( 82 % ). Edukasi tentang pemanfaatan pijat oksitosin pada ibu hamil trimester III sebagai upaya relaksasi saat masa nifas terbukti meningkatkan pengetahuan pada ibu sebesar 82 %.

**Kata kunci:** Edukasi; pijat oksitosin; ibu hamil

### **Abstract**

*During the puerperium, some postpartum mothers do not immediately express breast milk, because breastfeeding is a very complex interaction between mechanical stimuli, nerves and various hormones that affect the release of oxytocin. The release of the hormone oxytocin in addition to being influenced by the baby's sucking is also influenced by receptors located in the ductal system, when the ducts widen or become soft, oxytocin is released reflexively by the pituitary which plays a role in squeezing milk from the alveoli. postpartum by means of oxytocin massage. The problem in this community service is the lack of understanding of pregnant women about the use of oxytocin massage as an effort to relax and increase milk production. The target of community service activities is third trimester pregnant women. The resulting output is an increase in the knowledge of third trimester pregnant women about the use of oxytocin massage as a relaxation effort in Karang Anyar Village, Langsa City. The method or form of activity used in this community service is counseling with lectures and questions and answers. Assessment of pregnant women's understanding of oxytocin massage with 3 stages (pretest stage, counseling stage, posttest stage). Community service was carried out on November 21 to 23 2018 in Karang Anyer Village, Langsa Baro District, with the results of the average knowledge of pregnant women after being given education increased from the previous 5.6 (56%) to 8.2 (82 %).*

**Conclusion:** *education about the use of oxytocin massage in third trimester pregnant women as an effort to relax during the puerperium has been proven to increase mother's knowledge by 82%.*

**Keywords:** *Education; oxytocin massage; pregnant mother*

---

---

## PENDAHULUAN

Pemberian ASI merupakan salah satu hak yang didapatkan bayi dari ibunya. Proses menyusui yang benar merupakan sarana yang dapat diandalkan untuk membangun sumber daya manusia. Namun saat ini masih banyak ibu yang mengalami kesulitan dalam menyusui bayinya, disebabkan oleh beberapa hal diantaranya kemampuan bayi untuk menghisap ASI kurang sempurna sehingga secara keseluruhan proses menyusui terganggu.<sup>8</sup>

Masalah dari ibu yang timbul selama menyusui dapat dimulai sejak sebelum persalinan (*periode antenatal*), pada masa postpartum dini dan masa postpartum lanjut. Masalah menyusui dapat pula diakibatkan karena keadaan khusus. Selain itu ibu sering mengeluhkan bayinya sering menangis atau menolak menyusu. Sering diartikan bahwa ASInya tidak cukup atau ASI nya tidak enak, sehingga sering menyebabkan diambilnya keputusan untuk menghentikan menyusui.<sup>2</sup>

Menyusui memberi anak awal terbaik dalam hidupnya. Diperkirakan lebih dari satu juta anak meninggal tiap tahun akibat diare, penyakit saluran napas dan infeksi lainnya karena mereka tidak disusui secara memadai. Ada lebih banyak lagi anak yang menderita penyakit yang tidak perlu diderita jika mereka disusui. Menyusui juga membantu melindungi kesehatan ibu.<sup>10</sup>

Beberapa faktor yang menjadi penyebab bayi tidak mendapatkan ASI dengan baik salah satunya adalah faktor pengetahuan ibu. Ibu enggan menyusui karena rasa sakit saat menyusui, kelelahan saat menyusui, serta kekhawatiran ibu mengenai perubahan payudara setelah menyusui. Faktor sosial budaya, kurangnya dukungan keluarga dan lingkungan dalam proses menyusui juga sangat berpengaruh terhadap proses pemberian ASI. Kurangnya pendidikan kesehatan mengenai faktor-faktor yang dapat meningkatkan produksi ASI turut mempengaruhi pengetahuan ibu primipara yang dapat menyebabkan kurangnya volume ASI.<sup>4</sup>

Tidak semua ibu postpartum langsung mengeluarkan ASI karena pengeluaran ASI merupakan suatu interaksi yang sangat kompleks antara rangsangan mekanik, saraf dan bermacam-macam hormon yang berpengaruh terhadap pengeluaran oksitosin. Pengeluaran

hormon oksitosin selain dipengaruhi oleh isapan bayi juga dipengaruhi oleh reseptor yang terletak pada sistem duktus, bila duktus melebar atau menjadi lunak maka secara reflektoris dikeluarkan oksitosin oleh hipofise yang berperan untuk memeras air susu dari alveoli, oleh karena itu perlu adanya upaya mengeluarkan ASI untuk beberapa ibu postpartum.<sup>7</sup>

Pengeluaran ASI dapat dipengaruhi oleh dua faktor yaitu produksi dan pengeluaran. Produksi ASI dipengaruhi oleh hormon prolaktin sedangkan pengeluaran dipengaruhi oleh hormon *oksitosin*. Hormon *oksitosin* akan keluar melalui rangsangan ke puting susu melalui isapan mulut bayi atau melalui pijatan pada tulang belakang ibu bayi, dengan dilakukan pijatan pada tulang belakang ibu akan merasa tenang, rileks, meningkatkan ambang rasa nyeri dan mencintai bayinya, sehingga dengan begitu hormon oksitosin keluar dan ASI pun cepat keluar.<sup>5</sup>

Pijatan atau rangsangan pada tulang belakang, neurotransmitter akan merangsang *medulla oblongata* langsung mengirim pesan ke *hypothalamus* di *hypofiseposterior* untuk mengeluarkan oksitosin sehingga menyebabkan buah dada mengeluarkan air susunya. Pijatan di daerah tulang belakang ini juga akan merileksasi ketegangan dan menghilangkan stress dan dengan begitu *hormon oksitosin* keluar dan akan membantu pengeluaran air susu ibu, dibantu dengan isapan bayi pada puting susu pada saat segera setelah bayi lahir dengan keadaan bayi normal.<sup>1</sup>

Pijat merupakan salah satu solusi untuk mengatasi ketidaklancaran produksi ASI. Pijat adalah pemijatan pada sepanjang tulang belakang (*vertebrae*) sampai tulang *costae* kelima-keenam dan merupakan usaha untuk merangsang *hormon prolaktin* dan *oksitosin* setelah melahirkan. Pijatan ini berfungsi untuk meningkatkan *hormon oksitosin* yang dapat menenangkan ibu, sehingga ASI pun otomatis keluar.<sup>9</sup>

## **MASALAH, TARGET, DAN LUARAN**

Masalah yang mendasari adalah kurangnya pemahaman ibu hamil tentang pemanfaatan pijat oksitosin sebagai upaya relaksasi serta meningkatkan produksi ASI. Target kegiatan adalah ibu hamil Trimester III. Luaran yang dihasilkan adalah adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil Trimester III tentang pemanfaatan pijat oksitosin sebagai upaya relaksasi di Desa Karang Anyar Kota Langsa.

## METODE

Metode pengabdian masyarakat adalah memberikan penyuluhan pada Ibu hamil Trimester III sebanyak 36 responden. Sebelum diberikan penyuluhan terlebih dahulu dilakukan pre test dan setelah penyuluhan dilakukan pos test untuk mengukur tingkat pengetahuan ibu tentang pemanfaatan pijat oksitosin. Kegiatan dilaksanakan selama 3 hari pada tanggal 21-23 November 2018, di Desa Karang Anyer Kecamatan Langsa Baro Kota Langsa.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini dilakukan di Desa Karang Anyer Kecamatan Langsa Baro Kota Langsa mulai tanggal 21-23 November 2018 (3 hari) dengan jumlah peserta 36 responden. Kegiatan diawali pada hari pertama dilakukan pretest untuk mengukur tingkat pengetahuan ibu, dilanjutkan hari kedua dilakukan penyuluhan tentang pijat oksitosin, dan hari ketiga dilakukan posttest sebagai evaluasi kegiatan penyuluhan. Berdasarkan hasil yang diperoleh, maka terdapat perbandingan nilai rata-rata pengetahuan ibu hamil antara sebelum dan setelah penyuluhan diberikan.

**Tabel 1. Nilai Perentase Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil pada *pretest* dan *posttest***

No	Tingkat Pengetahuan	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
		f	%	f	%
1	Baik	20	55,6	30	83,3
2	Cukup	10	27,8	6	16,7
3	Kurang	27	16,7	0	0
	Jumlah	36	100	36	100

Sumber: Data primer, 2018.

Berdasarkan tabel 1. bahwa tingkat pengetahuan ibu hamil pada saat *pretest* adalah tingkat pengetahuan baik sebesar 55,6 %, pengetahuan cukup 27,8 % dan pengetahuan kurang sebesar 16,7 %. Sedangkan pada saat *posttest* terjadi peningkatan dengan tingkat pengetahuan baik sebesar 83,3 %, pengetahuan cukup 16,7 %, dan pengetahuan kurang nihil. Hasil yang diperoleh bahwa tingkat pengetahuan baik mengalami peningkatan setelah diberikan penyuluhan. Pengetahuan seseorang biasanya diperoleh dari pengalaman yang berasal dari berbagai macam sumber seperti, media poster, kerabat dekat, media massa, media elektronik, buku petunjuk, petugas kesehatan,

dan sebagainya. Pengetahuan dapat membentuk keyakinan tertentu, sehingga seseorang berperilaku sesuai dengan keyakinannya tersebut..

Pengetahuan Ibu hamil yang kurang ini disebabkan kurangnya informasi yang didapatkan tentang pijat oksitosin dalam upaya relaksasi. Penyebab lain bisa dikarenakan faktor pendidikan ibu yang bervariasi sehingga dapat tidak mendukung untuk mendapatkan informasi yang memadai. Hal ini sesuai dengan Notoatmodjo<sup>3</sup>, bahwa pendidikan adalah salah satu usaha untuk mengembangkan kepribadian dan kemampuan di dalam dan di luar sekolah dan berlangsung seumur hidup.

Mayoritas ibu hamil tidak memahami tentang pijat oksitosin sebagai upaya relaksasi saat masa nifas. Pada saat edukasi tentang pemanfaatan pijat oksitosin sebagai upaya relaksasi saat masa nifas pada ibu hamil di Desa Karang Anyar, Kecamatan Langsa Barat Kota Langsa sangat antusias dalam mendengarkan penyaji dan sangat aktif bertanya tentang pemanfaatan pijat oksitosin tersebut. Upaya edukasi tersebut yang telah dilakukan sangat efektif dalam menambah wawasan ibu hamil tentang pijat oksitosin sebagai upaya relaksasi saat masa nifas.<sup>6</sup>

Pijatan atau rangsangan pada tulang belakang, *neurotransmitter* akan merangsang *medulla oblongata* langsung mengirim pesan ke *hypothalamus* di *hypofiseposterior* untuk mengeluarkan oksitosin sehingga menyebabkan buah dada mengeluarkan air susunya. Pijatan di daerah tulang belakang ini juga akan merelaksasi ketegangan dan menghilangkan stress dan dengan begitu hormon oksitosin keluar dan akan membantu pengeluaran air susu ibu, dibantu dengan isapan bayi pada puting susu pada saat segera setelah bayi lahir dengan keadaan bayi normal.<sup>1</sup>

Berikut dokumentasi kegiatan pengabdian masyarakat di desa Karang Anyar:



Gambar 1. Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat di Desa Karang Anyar Kecamatan Langsa Baru

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan pada ibu hamil trimester III di Desa Karang Anyar Kecamatan Langsa Baro Kota Langsa sebesar 83,3 %. Dengan demikian kegiatan ini menunjukkan informasi yang diberikan sangat bermanfaat bagi ibu hamil Trimester III.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Guyton, Arthur C, and Jhon E Hall. 2007. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Jakarta: EGC.
2. Juanita, Farida, and Suratmi. 2016. "Peningkatan Durasi Pemberian ASI Pada Ibu Postpartum Melalui Relaksasi Autogenic Training." *Jurnal Keperawatan Indonesia* 19(1): 24–32.
3. Notoatmodjo, Soekidjoe. 2003. *Pendidikan Dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
4. Rahayu, Rizka Yulianti, and Sari Sudarmiati. 2012. "Pengetahuan Ibu Primipara Tentang Faktor-Faktor Yang Dapat Mempengaruhi Produksi ASI." 1: 108–15.
5. Riskani, Ria. 2012. *Keajaiban ASI (Air Susu Ibu)*. Jakarta: Dunia Sehat.
6. Saribu, Hotmaria Julia Dolok, and Wasis Pujiati. 2017. "Pengaruh Pijat Oksitosin Dan Perawatan Payudara Terhadap Pengeluaran ASI Pada Primigravida Trimester III." *Jurnal Keperawatan* 7(2): 756–65.
7. Soetjiningsih. 2008. *Tumbuh Kembang Anak*. Jakarta: EGC.
8. Tauriska, Tri Aprillia, and Farida Umamah. 1384. "Hubungan Antara Isapan Bayi Dengan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Di Rumah Sakit Islam Jemursari Surabaya." *jurnal ilmiah kesehatan* 8: 15–21.
9. Yiyin, Edi Sukamto, and Satriani. 2018. "Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Pengeluaran ASI Pada Ibu Post Partum Di RSIA Aisyiyah Samarinda." *Poltekkes Kaltim*.
10. Yuniarti, Hana, and Eddy SUsanto. 2012. "Pengaruh Konseling Menyusui Terhadap Pengetahuan, Sikap Dan Tindakan Ibu Dalam Menyusui Bayi Usia 0-6 Bulan Di Puskesmas 4 Ulu Kecamatan Seberang Ulu 1 Dan Puskesmas Taman Bacaan Kecamatan Seberang Ulu 2 Kota Palembang." *JPP (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang)* 1(11): 124–31.