

## PELATIHAN PIJAT OKSITOSIN PADA IBU MENYUSUI MELALUI KELAS ASI DI PMB MIMIK SUWARMININGSIH Amd.Keb KECAMATAN MUMBULSARI KABUPATEN JEMBER

Trisna Pangestuning Tyas<sup>1</sup> Dinar Perbawati<sup>1</sup> Arien Daning Astiti<sup>1</sup> Vitha Margaretha<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universitas dr. Soebandi

[tp.tyas@uds.ac.id](mailto:tp.tyas@uds.ac.id)

### *Oxytocin Massage Training For Breastfeeding Mothers Through Breastfeeding Class At Mimik Suwarminingsih Midwifery Independent Service Mumbulsari Sub-District Jember District*

**Abstract:** Oxytocin massage is done by massaging the back area along both sides of the spine, so it is hoped that by doing this spinal massage, the mother will feel relaxed and the fatigue after giving birth will soon disappear. If the mother is relaxed and not tired, it can help release oxytocin. Massage on the spine, will stimulate neurotransmitters in the medulla oblongata with directly sending messages to the hypothalamus in the posterior pituitary to release oxytocin, it causing the breasts to release milk. This Community Service activity is expected to be able to provide both theoretical knowledge and skills to Breastfeeding Mothers at Mimik Suwarminingsih, Amd.Keb Midwifery independent service and help mothers who have difficulty breastfeeding. This community service activity uses promotion, support and empowerment methods. The Breastfeeding class provides complete information about oxytocin message to help increase milk production.

**Keywords:** Oxytocin Massage, Breast Milk Production

**Abstrak:** Pijat oksitosin dilakukan dengan cara memijat pada daerah punggung sepanjang kedua sisi tulang belakang, sehingga diharapkan dengan dilakukannya pijatan tulang belakang ini, ibu akan merasa rileks dan kelelahan setelah melahirkan akan segera hilang. Jika ibu rileks dan tidak kelelahan dapat membantu pengeluaran hormon oksitosin. Pijatan pada tulang belakang, neurotransmitter akan merangsang medulla oblongata langsung mengirim pesan ke hypothalamus di hypofise posterior untuk mengeluarkan oksitosin sehingga menyebabkan buah dada mengeluarkan air susunya. Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini diharapkan mampu memberikan pengetahuan baik teori dan keterampilan kepada Ibu-ibu Menyusui di PMB Mimik Suwarminingsih, Amd.Keb dan membantu ibu-ibu yang memiliki kesulitan dalam menyusui. Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan metode promosi, dukungan dan pemberdayaan. Dalam kelas ASI disediakan informasi lengkap mengenai cara melakukan pijat oksitosin untuk membantu memperlancar produksi ASI.

**Kata kunci :** Pijat Oksitosin, Produksi ASI

## PENDAHULUAN

ASI adalah makanan alami pertama untuk bayi yang memberikan semua vitamin, mineral dan nutrisi yang diperlukan oleh bayi untuk pertumbuhan dalam enam bulan pertama dan tidak ada makanan atau cairan lain yang diperlukan. ASI memenuhi setengah atau lebih kebutuhan gizi

anak pada tahun pertama hingga tahun kedua kehidupan (WHO, 2017). Disamping kandungan nutrisi yang lengkap didalam ASI juga terdapat zat kekebalan seperti IgA, IgM, IgG, IgE, laktoferin, lisosom, immunoglobulin dan zat lainnya yang melindungi bayi dari berbagai penyakit infeksi (Moehji, 2008 dalam Septiani, 2017). Lebih dari

136 juta bayi lahir setiap tahunnya, dan sekitar 92 juta diantaranya tidak mendapatkan ASI eksklusif sampai 6 bulan (Gupta, 2013).

Salah satu penyebab rendahnya pemberian ASI di Indonesia adalah kurangnya pengetahuan ibu hamil, keluarga dan masyarakat akan pentingnya ASI. Masalah ini diperparah dengan gencarnya promosi susu formula dan kurangnya dukungan dari masyarakat, termasuk institusi yang mempekerjakan perempuan yang belum memberikan tempat dan kesempatan bagi ibu menyusui di tempat kerja (Depkes RI, 2019). Berdasarkan data dari Kabupaten/Kota diketahui bahwa cakupan bayi yang mendapat ASI Eksklusif di Jawa Timur tahun 2020 sebesar 61% (Profil Kesehatan Jawa Timur, 2019). Cakupan ASI Eksklusif pada tahun 2020 mengalami

penurunan di bandingkan dengan tahun 2019 sejumlah (78.3%).

Upaya peningkatan cakupan pemberian Air Susu Ibu (ASI) Eksklusif dilakukan dengan berbagai strategi, mulai dari penyusunan kerangka regulasi, peningkatan kapasitas petugas dan promosi peningkatan produksi ASI untuk mendukung peningkatan cakupan ASI Eksklusif. Peraturan Pemerintah juga sudah di galakkan, di mana di dalamnya sudah ada tugas dan tanggung jawab Pemerintah dan Pemerintah daerah dalam pengembangan program ASI, diantaranya menetapkan kebijakan Nasional dan daerah, melaksanakan advokasi dan sosialisasi serta melakukan pengawasan terkait pemberian ASI Eksklusif.

## **METODE PENELITIAN**

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dilaksanakan di PMB Bidan Mimik Suwarminingsih, Amd. Keb, Kecamatan Mumbulsari dengan jumlah ibu nifas dan ibu menyusui sejumlah 30 orang. Di awali dengan memberikan penyuluhan Pijat Oksitosin sebagai upaya peningkatan produksi ASI dan dilanjutkan dengan pelatihan Pijat oksitosin. Sasaran dalam kegiatan ini adalah seluruh ibu nifas dan ibu menyusui yang terdapat di wilayah PMB Bidan Mimik Suwarminingsih, Amd. Keb, di Desa Tamansari Kecamatan Mumbulsari Kabupaten Jember

## **HASIL PENELITIAN**

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan di PMB Mimik Suwarminingsih, Amd. Keb antara lain: Telah dilakukan pemberian Edukasi mengenai pijat oksitosin kepada ibu dengan bayi usia 0-6 bulan melalui ceramah, pemberian leaflet, tanya jawab, demonstrasi dan diskusi tentang manfaat pijat oksitosin. Respon yang dihasilkan oleh responden cukup antusias dan dapat dipahami oleh para ibu menyusui. Hal ini dibuktikan dengan adanya sesi tanya jawab yang interaktif dari responden.

## PEMBAHASAN

Telah dilakukan pemberian Edukasi mengenai pijat oksitosin kepada ibu dengan bayi usia 0-6 bulan melalui ceramah, pemberian leaflet, tanya jawab, demonstrasi dan diskusi tentang manfaat pijat oksitosin. Respon yang dihasilkan oleh responden cukup antusias dan dapat dipahami oleh para ibu menyusui. Hal ini dibuktikan dengan adanya sesi tanya jawab yang interaktif dari responden. Edukasi mengenai pijat oksitosin bertujuan agar para ibu menyusui mampu untuk menjaga produksi ASI agar tetap lancar. Pijat oksitosin juga diharapkan mampu membuat ibu tetap rileks, menurunkan rasa nyeri pada bagian tubuh, membuat ibu tetap nyaman, melancarkan peredaran darah, serta menurunkan ketegangan otot dan saraf.

## PENUTUP

Rencana kegiatan yang akan dilakukan pada tahap selanjutnya adalah melakukan evaluasi hasil kegiatan yang telah dilakukan dengan indikator jumlah hasil produksi ASI.

## DAFTAR PUSTAKA

- WHO. *World Health Statistics 2017 : Monitoring Health for The SDGs [Internet]. World Health Organization.* 2017.
- Septiani, 2017. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pemberian ASI Eksklusif Oleh Ibu Menyusui Yang Bekerja Sebagai Tenaga Kesehatan.* Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan 2 (2) 2017, 159-174
- Gupta, A., Padhich, J. P., & Suri, S. (2013). *How Global Rates Of Exclusive Breastfeeding For The First 6 Month Be Enchanced.* ICAN. Vol. 5 (3): 133-140. 201
- Depkes RI, 2019. *Berikan ASI Untuk Tumbuh Kembang Optimal.* <https://www.kemkes.go.id/article/view/19080800004/berikan-asi-untuk-tumbuh-kembang-optimal.html>. Sitasi tanggal 8 Nopember 2022
- Profil Kesehatan Jawa Timur, 2019. [www.dinkes.jatimprov.go.id](http://www.dinkes.jatimprov.go.id).. sitasi tanggal 8 Nopember 2022