

**Sosialisasi tentang Manfaat Pijat Oksitoksin dengan Pengeluaran ASI Post Partum di Klinik Manda Tahun 2024**

**Ermita Silvana**

STIKes Sehati

**Corresponden** : [ermita\\_silvana@yahoo.com](mailto:ermita_silvana@yahoo.com)

**ABSTRAK**

Pijat oksitosin merupakan stimulasi yang dapat memberikan refleks let down dan dapat membantu merangsang pelepasan hormon oksitosin sehingga mempertahankan produksi ASI serta memberikan rasa aman dan nyaman pada ibu. Peningkatan hormon oksitosin inilah yang menjadi faktor penyebab timbulnya kontraksi uterus yang adekuat. Pijat oksitosin juga membantu ibu dalam mempersiapkan ASI. Ketika ada rangsangan hormon oksitosin maka sel-sel di payudara akan berkontraksi sehingga air susu keluar melalui puting ibu. ASI mengandung kolostrum yang kaya akan antibodi karena mengandung protein untuk daya tahan tubuh dan pembunuh kuman dalam jumlah tinggi sehingga pemberian ASI eksklusif dapat mengurangi risiko kematian pada bayi. Penurunan produksi dan pengeluaran ASI dapat disebabkan oleh rendahnya rangsangan hormon prolaktin dan oksitosin yang sangat berperan dalam kelancaran produksi dan pengeluaran ASI. Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kelancaran pengeluaran ASI yaitu perawatan ibu post partum, frekuensi menyusui, paritas, psikologi ibu, penyakit atau kesehatan ibu dan asupan nutrisi

**Kata Kunci: Pijat Oksitosin, Pengeluaran ASI**

## **1. PENDAHULUAN**

ASI adalah hadiah terindah dari ibu kepada bayi yang disekresikan oleh kedua belah kelenjar payudara ibu berupa makanan alamiah atau susun terbaik bernutrisi dan berenergi yang tinggi dan mudah dicerna dan mengandung komposisi nutrisi yang seimbang dan sempurna untuk tumbuh kembang bayi yang tersedia setiap saat, siap disajikan dalam suhu kamar dan bebas dari kontaminasi. ASI juga mengandung beberapa mikronutrium yang dapat membantu memperkuat daya tahan tubuh bayi. Selain itu pemberian ASI minimal 6 bulan juga dapat menghindarkan bayi dari obesitas atau kelebihan berat badan karena ASI membantu menstabilkan pertumbuhan lemak bayi. ASI diproduksi dari hasil kerja sama anatara faktor hormonal dan saraf. Untuk membahas mengenai bagaimana ASI dapat diproduksi, terlebih dahulu akan dijelaskan mengenai hormon estrogen. Hormon estrogen adalah hormone seks yang diproduksi oleh rahim untuk merangsang pertumbuhan organ seks, seperti payudara dan rambut pubik, serta mengatur siklus menstruasi. Hormon estrogen juga berperan menjaga tekstur dan fungsi payudara membesar dan merangsang pertumbuhan kelenjar ASI. Selain itu, hormon estrogen memperkuat dinding rahim saat terjadi kontaksi menjelang persalinan.

Pijat oksitoksin merupakan teknik pemijatan sepanjang tulang belakang (vertebra) sampai tulang costae (tulang rusuk) kelima-keenam, serta usaha merangsang hormon prolactin dan oksitoksin untuk meningkatkan produksi ASI. Penurunan produksi dan pengeluaran ASI pada hari-hari pertama setelah melahirkan dapat disebabkan oleh kurangnya rangsangan hormone prolaktin dan oksitosin yang sangat berperan dalam kelancaran produksi dan pengeluaran ASI usaha untuk merangsang pengeluaran hormone oksitosin dapat dilakukan dengan melakukan pijat oksitosin. Agar produksi ASI berjalan dengan lancar, maka diperlukan pengetahuan ibu nifas tentang pijat oksitosin dalam kelancaran ASI. Pijat oksitoksin dilakukan dengan cara memijat pada daerah punggung sepanjang kedua sisi tulang belakang sehingga diharapkan dengan dilakukan pemijatan ini, Ibu akan merasa rileks dan tidak akan kelelahan setelah melahirkan akan hilang. Jika ibu rileks dan tidak kelelahan setelah melahirkan dapat membantu merangsang pengeluaran hormonn oksitoksin.

Klinik Manda, adalah sebuah fasilitas kesehatan yang memiliki tenaga kesehatan yaitu bidan dan dokter obgyn. Klinik Manda berlokasi di Jl. Karya gg.Ciliwung, karang



Berombak, Kota Medan, Sumatera Utara. Klinik Manda dalam memberikan pelayanan terhadap pasien yang akan melakukan persalinan, pemeriksaan ibu hamil, imunisasi dan pengobatan umum. Klinik Manda beroperasi setiap hari dengan jam operasional 24 jam.

## **2. STUDI LITERATUR**

### **Air Susu Ibu (ASI)**

Air Susu Ibu (ASI) menjadi salah satu program World Health Organization (WHO) dan Pemerintah RI yang gencar dikemukakan di sektor kesehatan untuk mengurangi morbiditas dan mortalitas anak. World Health Organization (WHO) merekomendasikan pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan pertama setelah bayi lahir ditambah dengan MP-ASI atau makanan pendamping ASI sampai usia 2 tahun. Pemberian ASI bagi bayi juga memberikan keuntungan jangka panjang pada anak, diantaranya: terhindar dari penyakit alergi, asma, obesitas, dan bahkan beberapa jenis kanker. Penelitian juga telah membuktikan bahwa ASI tidak hanya membuat bayi anda sehat tetapi juga membuat mereka lebih cerdas. Bagi ibu yang menyusui juga memberikan banyak manfaat. Hormon yang dihasilkan saat menyusui akan mengurangi pendarahan yang mungkin terjadi pasca persalinan dan membantu rahim mengecil kembali ke ukuran semula. Menyusui juga dapat mengurangi resiko terjadinya beberapa penyakit pada ibu, diantaranya: kanker payudara. Ibu yang menyusui anaknya akan hidup lebih bersih dan teratur serta lebih memperhatikan kesehatan tubuh lingkungan agar bayinya tetap sehat.

### **Keunggulan ASI**

Dilihat dari kandungan nutrisinya, ASI masih merupakan makanan yang terbaik dan telah memenuhi kebutuhan bayi dari 0 hingga 6 bulan lebih tinggi hingga 100%. ASI mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan enzim yang sangat dibutuhkan oleh tubuh sehingga ASI akan mengurangi resiko dari berbagai jenis kekurangan gizi. Selain itu, ASI juga dibutuhkan bagi otak, mata, dan pembuluh darah yang sehat. ASI dapat mencegah anemia pada bayi karena mengandung zat besi yang dapat diserap lebih baik dari pada zat besi dari sumber lainnya. Selain itu, ASI juga membuat bayi tidak akan kekurangan nutrisi, karena ASI mampu memenuhi kebutuhan energi bayi.

### **Proses Produksi ASI**

ASI diproduksi dari hasil kerja sama antara faktor hormonal dan saraf. Untuk membahas mengenai bagaimana ASI dapat diproduksi, terlebih dahulu akan dijelaskan mengenai hormon estrogen. Hormon estrogen adalah hormone seks yang diproduksi oleh rahim untuk merangsang pertumbuhan organ seks, seperti payudara dan rambut pubik, serta mengatur siklus menstruasi. Hormon estrogen juga berperan menjaga tekstur dan fungsi payudara membesar dan merangsang pertumbuhan kelenjar ASI.

Selain itu, hormon estrogen memperkuat dinding rahim saat terjadi kontaksi menjelang persalinan. Payudara terdiri atas kumpulan kelenjar dan jaringan lemak yang terletak di antara kulit dan tulang dada bagian dalam payudara terdiri dari jaringan lemak dan jaringan berserat yang saling berhubungan, yang mengikat payudara dan mempengaruhi bentuk serta ukuran payudara. Terdapat juga pembuluh darah dan kelenjar getah bening. Kelenjar di dalam payudara yang dikenal sebagai kelenjar lobule membentuk lobe atau kantung penghasil susu akan menghasilkan susu setelah seorang perempuan melahirkan. Terdapat sekitar 15-20 kantung penghasil susu pada setiap payudara, yang dihubungkan dengan saluran susu yang terkumpul di dalam puting.

Jenis ASI berdasarkan faktor produksi

Jika dilihat dari waktu produksinya, ASI dapat dibedakan menjadi tiga jenis, yaitu:

a. Kolostrum

Merupakan ASI yang dihasilkan pada hari pertama sampai hari ketiga setelah bayi lahir. Kolostrum adalah susu pertama yang dihasilkan oleh payudara ibu berbentuk cairan berwarna kekuningan atau sirup bening yang mengandung protein lebih tinggi dan sedikit lemak daripada susu yang matang

b. Air susu masa peralihan (masa transisi)

Merupakan ASI yang dihasilkan mulai dari hari keempat sampai hari kesepuluh. Pada masa ini, susu transisi mengandung lemak dari kalori yang lebih tinggi dan protein yang lebih rendah daripada kolostrum.

c. ASI mature

ASI mature merupakan ASI yang dihasilkan mulai dari hari kesepuluh sampai seterusnya. ASI mature merupakan nutrisi bayi sampai usia 6 bulan. ASI ini berwarna putih kebiru-biruan (seperti susu krim) dan mengandung lebih banyak kalori daripada susu kolostrum ataupun transisi. (14)

### **Kandungan ASI**

Kandungan ASI nyaris tak tertandingi. ASI mengandung zat gizi yang secara khusus diperlukan untuk menunjang proses pertumbuhan kembang otak dan memperkuat daya tahan alam tubuhnya. Kandungan ASI yang utama terdiri dari:

- a) Laktosa
- b) Lemak
- c) Protein
- d) Garam dan Mineral
- e) Vitamin

1. Bayi Baru Lahir

#### **Pengeluaran ASI**

Pengeluaran ASI dapat dipengaruhi oleh dua faktor yaitu produksi dan pengeluaran. Produksi ASI dipengaruhi oleh hormon prolaktin sedangkan pengeluaran dipengaruhi oleh hormon oksitosin. Hormon prolaktin dikeluarkan saat ada stimulasi pada saat bayi

mengisap puting susu ibu, gerakan isapan bayi merangsang serat saraf dalam puting susu ibu. Serat saraf ini membawa permintaan agar air susu melewati kolumna spinalis ke kelenjar hipofisis dalam otak. Kelenjar hipofisis merespon pesan ini dengan melepas hormon prolaktin dan oksitosin. Hormon Prolaktin merangsang payudara untuk menghasilkan lebih banyak air susu dan Oksitosin merangsang kontraksi otot-otot yang sangat kecil yang melindungi duktus dalam payudara. Kontraksi ini menekan duktus dan mengeluarkan air susu dalam tempat penampungan dibawah areola dan masuk ke sistem duktulus untuk selanjutnya mengalir masuk ke dalam dalam mulut bayi.

### **Pijat Oksitoksin**

Pijat oksitoksin merupakan teknik pemijatan sepanjang tulang belakang (vertebra) sampai tulang costae (tulang rusuk) kelima-keenam, serta usaha merangsang hormon prolactin dan oksitoksin untuk meningkatkan produksi ASI. 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 susupada saat segera setelah bayi lahir dengan keadaan bayi normal. Tidak selalu 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 reflektorik dikeluarkan oksitosin oleh hipofisis yang berperan untuk memeras air susu dari alveoli. Oleh karena itu perlu adanya upaya mengeluarkan ASI untuk beberapa ibu postpartum. Pengeluaran ASI dapat dipengaruhi oleh 2 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.

Sebelum menyusui untuk merangsang oksitoksin dapat dilakukan hal sebagai berikut.

- a. Berikan kompres air hangat atau mandi air hangat.
- b. Pijat tengkuk dan punggung ibu agar relaks.
- c. Pijatan ringan pada payudara.
- d. Bantu ibu untuk relaks.

### **3. METODE, HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan Sosialisasi tentang Manfaat Pijat Oksitoksin dengan Pengeluaran ASI Post Partum di Klinik Manda dilaksanakan pada tanggal 14 Oktober 2024 di klinik Manda tepatnya Jl. Karya gg.Ciliwung, karang Berombak, Kota Medan, Sumatera Utara. Edukasi dilaksanakan Tim Pengabdian Kepada Masyarakat Sekolah Tinggi Kesehatan” SEHATI” Medan yang dihadiri 30 Peserta yang terdiri dari 5 Orang petugas kesehatan dan 2 orang tim mahasiswa dan 23 orang ibu postpartum.

Kegiatan dilaksanakan dalam dua tahapan yaitu :

Tahap Pertama

Presentasi materi edukasi :

- Pemateri I : Pengertian Pijat Oksitoksin dan Manfaat pijat untuk kelancaran pengeluaran ASI
- Pemateri II : Praktek Pijat Oksitoksin

Tahap Kedua

Diskusi dan Tanya Jawab

Hasil

Dari pelaksanaan Sosialisasi tentang Manfaat Pijat Oksitoksin dengan Pengeluaran ASI Post Partum di Klinik Manda dilaksanakan pada tanggal 14 Oktober 2024 diperoleh hasil :

- Peningkatan pengetahuan peserta terkait manfaat pijat oksitoksin dengan pengeluaran ASI dibuktikan dengan hasil pretest – posttes.
- Peningkatan pengetahuan peserta terkait cara melakukan pijat oksitoksin

Pembahasan

Kesiapan ibu untuk bersedia dilakukan pijat oksitoksin selama masa nifas

Kesiapan Manajemen Dan Petugas di Klinik Manda untuk melakukan pijat oksitoksin terhadap ibu yang sedang menyusui.

### **4. SIMPULAN**

Pijat Oksitoksin sangat bermanfaat bagi semua pihak dilayanan kesehatan terutama untuk persiapan ibu dalam menyusui anaknya selama masa nifas.

### **5. DAFTAR PUSTAKA**

Suherni.W,H.Perawatan Masa Nifas. Yogyakarta: Fitramaya Sulistyaningsih.;15(2):412–8.

Hanubun JEA, Indrayani T, Widowati R. Pengaruh Pijat Laktasi terhadap Produksi ASI Ibu Nifas. J Ilm Permas J Ilm STIKES Kendal. 2023;13(2):411–8.

Kemenkes RI 2023;1(4):63–73. Available from  
<https://doi.org/10.55606/innovation.v1i4.1831>

Yusari Asih, H. Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas Dan Menyusui. Jakarta;2022.

Sari,L.P. Rahasia Suksespengoptimalkan Produksi Asi Dan Pijat Oksitosin. Yogyakarta: Fitramaya.;2023.

Notoatmodjo,S.Metodologi Penelitian Kesehatan, Jakarta ; PT Rineka Cipta Nursalam.;2023.

Wiji Rizki Natia. ASI dan Panduan Ibu Menyusui. Yogyakarta: Fitramaya.Undhari.;2023.

Ddkk R iriani.Asuhan Cara Pemberian ASI Yang Benar. 2022.

