

PELATIHAN PIJAT OKSITOSIN PADA KADER UNTUK MENCEGAH MASTITIS DI KLINIK RAWAT INAP AR-RAZI

Namiroh Falah Hasibuan, Asima Ronauli

STIKes Sehati

Coresponden : asima@gmail.com

ABSTRAK

Masalah umum yang dihadapi ibu menyusui adalah kurang lancarnya proses menyusui sehingga dapat menghambat kesuksesan pemberian ASI eksklusif. Kondisi ini tentu saja dapat menghambat proses menyusui dan menurunkan rasa percaya diri ibu. Apabila masalah ini berlarut-larut terjadi tanpa ada penanganan yang tepat maka dapat dimungkinkan dapat terjadi masalah menyusui yang lain dan lebih parah seperti mastitis. Mastitis merupakan peradangan payudara. Manifestasi klinik mastitis antara lain kemerahan, pembengkakan payudara, demam atau infeksi sistemik. Mastitis klinis didefinisikan sebagai mastitis yang menyebabkan perubahan yang terlihat pada payudara. Salah satu pencegahan agar tidak terjadi masalah tersebut adalah dengan melakukan pijat oksitosin. Selama ini edukasi diberikan langsung kepada ibu nifas atau ibu menyusui. Pada kegiatan kali ini, dilakukan pelatihan pada kader Kesehatan yang berada di klinik rawat inap ar razi. Dengan tujuan agar kader kesehatan tersebut dapat membantu ibu-ibu menyusui yang bermasalah dalam kategori fisiologi dengan lebih seksama sehingga masalah yang dialami ibu tidak berlanjut ke masalah yang lebih serius serta dapat melewati masa menyusui dengan nyaman dan menyenangkan.

Kata Kunci: Pijat Oksitosin, Kader dan Mastitis

1. PENDAHULUAN

Menyusui adalah satu fase yang dinantikan oleh setiap ibu setelah proses kelahiran bayi. Sejak bayi lahir sampai dengan usia 6 bulan, bayi berhak mendapatkan ASI saja tanpa tambahan makanan dan minuman kecuali obat dan vitamin. Memberikan air susu ibu (ASI) secara eksklusif selama 6 bulan pertama kehidupan seorang anak merupakan bagian dari pelaksanaan standar emas pemberian makanan bayi dan anak (PMBA) yang direkomendasikan oleh WHO dan UNICEF. ASI mengandung zat gizi lengkap yang dibutuhkan oleh seorang bayi dan juga mudah dicerna oleh perut bayi yang kecil dan sensitif. Hanya memberikan ASI saja sudah sangat cukup untuk memenuhi kebutuhan zat gizi bayi di bawah usia enam bulan.

UNICEF menegaskan bahwa bayi yang menggunakan susu formula memiliki kemungkinan meninggal dunia pada bulan pertama kelahirannya, dan kemungkinan bayi yang diberi susu formula adalah 25 kali lebih tinggi angka kematiannya daripada bayi yang disusui ibunya secara eksklusif (Selasi, 2009). Susu formula tidak memiliki kandungan yang lengkap seperti ASI, dan tidak mengandung antibody seperti yang terkandung dalam ASI. Hal ini menyebabkan bayi yang tidak mendapatkan ASI eksklusif akan mudah sakit (Ummah, 2014).

Masalah menyusui yang umum dihadapi ibu dan menghambat kesuksesan pemberian ASI eksklusif adalah ibu merasakan produksi ASI nya sedikit. Kondisi ini tentu saja dapat menghambat proses menyusui dan menurunkan rasa percaya diri ibu. Apabila masalah ini berlarut-larut terjadi tanpa ada penanganan yang tepat maka dapat dimungkinkan dapat terjadi masalah menyusui yang lain dan lebih parah seperti mastitis. Mastitis merupakan peradangan payudara. Manifestasi klinik mastitis antara lain kemerahan, pembengkakan payudara, demam atau infeksi sistemik. Mastitis klinis didefinisikan sebagai mastitis yang menyebabkan perubahan yang terlihat pada payudara. Salah satu pencegahan agar tidak terjadi masalah tersebut adalah dengan melakukan pijat oksitosin. Tindakan pijat merupakan terapi kesehatan yang banyak digunakan masyarakat untuk berbagai tujuan. Mulai dari mengatasi pegal-pegal, mengusir rasa lelah, sampai membantu memperlancar air susu ibu (ASI) para ibu menyusui. Khusus untuk memperlancar ASI, pijatan dilakukan dengan teknik pijat oksitosin agar tidak sampai terjadi bendungan ataupun mastitis. Dengan melakukan pijat oksitosin diharapkan dapat merangsang sel saraf di payudara yang kemudian akan

mengirimkan sinyal ke otak untuk melepaskan oksitosin. Ketika jumlahnya meningkat, hormon ini menyebabkan kelenjar di payudara dan saluran ASI berkontraksi, dan menyalurkan ASI melalui puting payudara. Apabila proses menyusui lancar baik dalam segi pengeluaran ASI ataupun produksi, maka sangat kecil kemungkinan dapat terjadi mastitis.

2. METODE PELAKSANAAN

Persiapan

Pendekatan yang dilakukan yaitu dengan melakukan pendekatan kepada kepala puskesmas, bidan dan juga kader kesehatan di klinik rawat inap ar razi.

Perencanaan Kegiatan dan Langkah-Langkah Kegiatan

1. Melakukan pendekatan dan minta izin kepada kepala Puskesmas Jagir Surabaya
2. Melakukan pendekatan kepada bidan koordinator dan juga kader kesehatan di klinik rawat inap ar razi.
3. Menyiapkan tim untuk melakukan penyuluhan serta pelatihan tentang pijat oksitosin.

Pelaksanaan

Kegiatan dilakukan pada mulai bulan sampai Juli 2024 dengan September 2024 selama 4 kali pertemuan, dimana pada pertemuan pertama dilakukan edukasi terlebih dahulu, kemudian pertemuan kedua dilakukan pelatihan sedangkan pertemuan ketiga dan keempat adalah follow up (tindak lanjut) serta berbagi pengalaman selama berinteraksi langsung dengan masyarakat. Adapun gambaran pelaksanaan kegiatan adalah sebagai berikut:

1. Mempersiapkan tim yang akan mendampingi kegiatan
2. Melengkapi fasilitas yang dibutuhkan
3. Identifikasi jumlah kader kesehatan yang berada di klinik rawat inap ar razi

Evaluasi

Pelaksanaan kegiatan berjalan lancar dan semua peserta antusias untuk mengikuti kegiatan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat tentang pelatihan pijat oksitosin pada kader yang berjumlah 9 orang dan dilaksanakan selama 4 kali pertemuan, dengan rincian sebagai berikut:

Pertemuan pertama pada tanggal 09 Juli 2024, dengan kegiatan edukasi tentang pijat oksitosin. Pertemuan kedua pada tanggal 06 Agustus 2024, dilakukan pelatihan tentang pijat oksitosin.

Pertemuan ketiga dan keempat dilaksanakan pada tanggal 9 agustus dan 5 september 2024 untuk melakukan tindak lanjut serta berbagi pengalaman tentang aplikasi pijat oksirosin dilapangan (praktik langsung) Selama kegiatan, keseluruhan kader sangat antusias dan selalu hadir untuk mengikuti kegiatan. Dari 9 kader yang dilakukan pelatihan, hanya 1 kader yang berusia 42 tahun sedangkan 8 kader yang lain berusia sekitar 27 sampai dengan 36 tahun. Hasil yang telah dicapai selama kegiatan ini adalah pengetahuan kader tentang pijat oksitosin meningkat dan semua kader mencoba melakukan (demonstrasi) tentang pijat oksitosin. Setelah pertemuan pertama dan kedua, diharapkan kader melakuakn pendampingan pada ibu menyusui yang sedang mempunyai masalah dan apabila tidak dilakukan penanganan dini bisa menjadi masalah yang serius dan kemungkinan bisa terjadi mastitis. Dari 9 kader Kesehatan yan sudah mengikuti pelatihan pada tindak lanjut yang keempat, hanya 2 kader yang menemukan ibu menyusui dengan masalah pengeluaran ASI yang tidak lancer, setelah digali penyebab masalahnya dan dibantu dengan melakukan pijat oksitosin selama beberapa kali, didapatkan masalah yang sedang terjadi sebelumnya telah teratasi dan ASI lancar.

Pijat oksitosin dan prosesn menyusui, merupakan satu kesatuan. Dalam proses menyusui, bayi akan menyentuh puting payudara ibu. Kemudian, sel saraf di payudara akan mengirimkan sinyal ke otak untuk melepaskan oksitosin. Ketika jumlahnya meningkat, hormon ini menyebabkan kelenjar di payudara dan saluran ASI berkontraksi, dan menyalurkan ASI melalui puting payudara. Oksitosin hanya membantu melepaskan ASI dari dalam tubuh. Hormon ini tidak bisa memengaruhi jumlah ASI yang diproduksi di dalam tubuh. Sebab, produksi ASI di dalam tubuh dipengaruhi oleh hormon prolaktin. Pijat oksitosin merupakan salah satu teknik pijat yang banyak dilakukan pascapersalinan dan diketahui memiliki sejumlah manfaat, termasuk membuat tubuh menjadi relaks, menghilangkan stres, mengurangi rasa sakit, membuat tidur menjadi lebih berkualitas, membantu proses menyusui, serta memulihkan keseimbangan hormon pasca persalinan. Teknik pijat ini dapat memberi stimulasi pada puting dan diyakini mampu



meningkatkan produksi ASI. Hal ini menjadi salah satu alasan kenapa pijat oksitosin dipercaya bisa membantu dalam proses menyusui.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Yumni et al (2020) didapatkan bahwa pengetahuan ibu nifas tentang pijat oksitosin pada baik, akan tetapi ibu mempunyai sikap yang negative tentang pijat oksitosin. Oleh karena itu perlu dilakukan pendampingan secara langsung oleh kader agar ibu tidak panik saat mendapatkan masalah menyusui. Melakukan pijat oksitosin adalah suatu perilaku dari 3 komponen yaitu; pengetahuan, sikap dan Tindakan. Seseorang yang mempunyai pengetahuan baik belum tentu mau melakukan Tindakan tersebut. Support dan pendampingan dari orang-orang sekitar ibu juga sangat berkontribusi positif pada perilaku ibu. Praktik pijat dianggap relatif aman. Meski demikian ada beberapa kondisi yang sebaiknya menghindari pijat, antara lain seseorang yang memiliki luka terbuka, memiliki kelainan darah, atau mengonsumsi obat-obatan tertentu. Penting pula memperhatikan seberapa besar tekanan yang diberikan saat pemijatan. Apabila pijatan terlalu kuat dapat menimbulkan rasa nyeri, maka pijatan harus segera hentikan. Dengan dilakukan pijat oksitosin diharapkan rasa nyeri pada payudara seperti pada kasus mastitis tidak sampai terjadi dan ibu bisa menyusui anaknya dengan support yang diberikan oleh kader Kesehatan yang telah mengikuti kegiatan ini.

4. SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Dengan kegiatan ini pengetahuan dan keterampilan kader Kesehatan tentang pijat oksitosin meningkat dan kegiatan ini bermanfaat bagi ibu yang sedang melewati masa nifas dan sedang menyusui anaknya.

Saran

Kegiatan secara berkala perlu dilakukan untuk memberikan rasa nyaman dan senang pada ibu yang menyusui terlebih pada ibu muda, serta perlu dilakukan perluasan wilayah kegiatan ini semakin bermanfaat secara luas dan meminimalisir adanya komplikasi yang akan terjadi pada ibu nifas.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Morhenn, V., Beavin L. E., & Zak, P. J. NCBI (2012). Massage increases oxytocin and reduces adrenocorticotropin hormone in humans. *Alternative Therapies in Health and Medicine*. 18(6): 11-8.
- Murray, D. Very Well Family (2018). Oxytocin and Breastfeeding.
- Tristant, I., & Nasriyah. (2019). Mastitis (Literature Review). *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 331-332.
- Yumni, F. L, Ma'rifah, U, Alriyani, R. K (2020). Gambaran Pelaksanaan Pijat Oksitosin pada Ibu Menyusui. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, Vol. 5 No. 2, Desember 2020 Url: <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM/article/view/17473>

