



EDUKASI DAN PRAKTIK PIJAT OKSITOSIN DI DESA TULUNG AGUNG KECAMATAN GADINGREJO KABUPATEN PRINGSEWU

Linda Puspita SST., M.Kes ¹, Psiari Kusuma Wardani, SST., M.Kes ²
Mareza Yolanda Umar, SST., M.Kes

Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu, Lampung, Indonesia

lindajihan08@gmail.com, psiarikusumawardani@gmail.com, marezaumar@gmail.com,

Abstrak

ASI tidak keluar adalah syarat tidak produksinya ASI atau partisipasi produk ASI. Hal ini berkaitan dengan pengaruh hormone oksitoxin yang kurang bekerja akibat rangsangan isapan bayi yang mengaktifkan hormone kerja oksitoxin. Pijat oksitoxin merupakan salah satu solusi untuk mengatasi ketidaklancaran produksi ASI.

Pengabmas ini bertujuan untuk memberikan informasi kepada ibu menyusui untuk melakukan pijat oksitoxin. Kegiatan acara penyuluhan ini adalah memberikan penyuluhan dan pengetahuan agar ibu menyusui dibantu oleh orang terdekat dan suami di rumah untuk melakukan pijat oksitoxin.

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa ada pengaruh pijat oksitoxin dengan pengeluaran ASI pada ibu menyusui. Pengabmas ini harapannya ibu menyusui dapat mempraktikkan langsung dengan orang terdekat dan suami

Pengabmas ini diharapkan suami dan orang terdekat dapat mempraktikkan langsung kepada ibu menyusui yang bertujuan untuk membantu pengeluaran ASI. Pelaksanaan penyuluhan ini dibalok desa Tulung Agung.

Kata kunci ; penyuluhan , pijat oksitoxin, ibu menyusui

1. PENDAHULUAN

Pijat oksitoxin adalah pemijatan pada sepanjang tulang belakang (vertebrae) sampai tulang costae kelima-keenam dan merupakan usaha untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin setelah melahirkan. Pijat oksitosin merupakan salah satu solusi untuk mengatasi ketidak lancarn produksi ASI, mengurangi engorgement dan mengurangi sumbatan ASI. Oksitosin adalah yang dapat menenangkan ibu, sehingga ASI pun otomatis

Hormon ini diproduksi oleh salah satu bagian otak yang disebut hypothalamus, kemudian dikeluarkan oleh kelenjar yang berada dibagian belakang otak. Cara kerja hormone oksitoxin pada otak mirip seperti efek morfin, yang membuat seseorang merasa bahagia dan mengurangi rasa sakit.

Bidan, suami atau anggota keluarga adalah orang yang dapat membantu ibu dalam memberikan terapi pijat oksitosin. Tujuan pengabdian ini adalah meningkatkan pengetahuan dan keterampilan pada ibu, suami beserta anggota keluarga dalam membantu memperbanyak produksi dan pengeluaran ASI sehingga bayi mendapat ASI yang cukup. Metode yang digunakan adalah penyuluhan dan demonstrasi atau praktik pelaksanaan pijat oksitosin

Manfaat pijat oksitoxin antara lain memperlancar peredaran darah, mengurangi nyeri, memberikan rasa rileks serta meredakan ketegangan pada otot dan saraf. Hal ini diperkuat oleh sebuah penelitian yang menunjukkan, pijat dapat mengurangi ketegangan dengan menurunkan hormone stress. Selain itu pijat juga mengurangi resiko defresi dan masalah kardiovaskular pada ibu setelah persalinan.

Kegiatan penyuluhan dan praktik pijat oksitoxin ini melibatkan kader posyandu dan ibu menyusui. Indikator keberhasilan penyuluhan ini adalah pengeluaran ASI ibu banyak dan lancar.

2. BAHAN DAN METODE PENGABDIAN

Penyuluhan dan mempraktikkan pijat oksitoxin adalah bentuk implementasi kegiatan ini. Metode ceramah, role play dan demonstrasi. Media yang digunakan adalah Video pijat oksitosin.

Terdapat tiga tahap dalam pelatihan ini, yaitu :

2.1 Tahap persiapan

Tahap persiapan dalam melaksanakan program ini bertujuan untuk mengetahui seberapa jauh pentingnya pijat oksitosin pada ibu hamil yang terdiri dari :

- Survey tempat pelaksanaan kegiatan
- Melaksanakan observasi dan wawancara mendalam dengan kepala sekolah dan para guru untuk menentukan prioritas masalah.
- Pembuatan proposal
- Persiapan ruangan untuk kegiatan sosialisasi

2.2 Tahap pelaksanaan kegiatan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian melalui kegiatan sosialisasi ini terdiri dari beberapa kegiatan diantaranya :

- Analisis kebutuhan : merupakan aktifitas yang ditujukan untuk menemukan kebutuhan yang dibutuhkan oleh ibu nifas.
- Sosialisasi : merupakan bentuk penyuluhan kesehatan menggunakan lcd dan video pijat oksitoxin
- Implementasi : Sosialisasi yang akan dilakukan ibu menyuisecara mandiri.

2.3 Tahap akhir setelah pelaksanaan kegiatan sosialisasi ini, maka dilanjutkan dengan beberapa kegiatan berikut :

- Melakukan evaluasi kegiatan penyuluhan menggunakan Tanya jawab sejauh mana pemahaman ibu nifas.
- Melakukan pengamatan sebelum dan sesudah sosialisasi untuk menilai sejauh mana pengetahuan ibu menyuidenga pijat oksitoxin
- Pembuatan laporan hasil kegiatan
- Pengumpulan laporan hasil kegiatan

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang berjudul Penyuluhan dan praktik pijat oksitoxin pada ibu menyuidi Desa Tulung Agung Kecamatan Gadingrejo Kabupaten Pringsewu tahun 2020, telah dilaksanakan pada hari rabu pada tanggal 22 Januari tahun 2020 di Desa Tulung Agung Kecamatan Gadingrejo Kabupaten Pringsewu tahun 2020



3.1 Identifikasi masalah di Desa Tulung Agung

Kegiatan awal sebelum melaksanakan penyuluhan dan demonstrasi pijat oksitoxin ini diawali dengan melakukan identifikasi masalah. Hal ini bertujuan untuk mendapatkan informasi terkait dengan permasalahan dimana kurangnya pengetahuan ibu untuk memperlancar pengeluaran ASI. Teknik yang dilakukan untuk mengidentifikasi masalah adalah melalui wawancara dengan ibu menyusui.

Wawancara yang telah dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat terhadap ibu menyusui. Penyebab masalah ini adalah salah satunya kurangnya pengetahuan ibu untuk memperlancar ASInya

Oleh karena itu sangat diperlukan adanya kegiatan penyuluhan dan praktik pijat oksitoxin ini agar ASI ibu lancar bayi mendapatkan nutrisi yang cukup.



3.2 Penentuan metode

Metode yang digunakan adalah ceramah, demonstrasi role play. Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah mensosialisasikan tentang pijat oksitoxin pada ibu menyusui

Metode ini dilakukan dengan penyampaian secara verbal dan demonstrasi kepada ibu menyusui agar memperlancar pengeluaran ASI eksklusif.

3.3 Pelaksanaan Kegiatan pengabdian masyarakat.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini pada tanggal 22 Januari 2020. Kegiatan dilakukan di balai desa Tulung Agung Kecamatan Gadingrejo Kabupaten Pringsewu. *Rundown* kegiatan penyuluhan dan demonstrasi pijat oksitoxin dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

NO	Tanggal	Jam	Kegiatan
1	Rabu, 22 Desember 2020	08.00-09.00	Pembukaan oleh ketua pelaksana
2		09.00-11.40	Penyampaian materi oleh Tim
3		11.40-1300	Ishoma
4		13.00-14.30	Demonstrasi Stimulasi
5		14.30-15.00	Photo bersama dan penutupan



4. KESIMPULAN DAN SARAN

Tahapan untuk melaksanakan kegiatan edukasi ini diawali dengan penggalan kebutuhan yang dilakukan dengan wawancara kepada nara sumber, dalam hal ini adalah ibu nifas. Langkah berikutnya dilaksanakan dengan pemberian solusi dengan tim. Solusi yang diberikan tersebut kemudian dirancang dan disiapkan oleh tim bahan apa saja yang harus disiapkan yang menunjang kegiatan pengabdian masyarakat.

Setelah kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan evaluasi kepada ibu menyusui apakah asinya keluar banyak atau tidak.

Kegiatan pijat oksitoxin pada ibu menyusui ini dihadiri 12 ibu nifas. Berdasarkan hasil evaluasi yang telah dilakukan tim kepada ibu menyusui bahwa pijat oksitoxin ini menambah pengeluaran ASI.

Ibu menyusui bisa melibatkan orang terdekat misalnya suami dan keluarga untuk melakukan pijat oksitoxin ini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih terutama ditujukan kepada Kepala desa aparat desa ibu menyusui, tim dosen adek adek mahasiswa. Ucapan terimakasih dapat juga disampaikan kepada pihak-pihak yang membantu pelaksanaan pengabdian masyarakat. Terimakasih juga disampaikan kepada LPPM Universitas Aisyah Pringsewu yang telah mendanai keberlangsungan jurnal ini.

DAFTAR PUSTAKA

Marliandiani. Buku Ajar Asuhan Kebidanan Ibu Masa Nifas Dan Menyusui, Jakarta 2015.

Maryunani Anik. Asuhan Pada Ibu dDalam masa Nifas (postpartum) Editor; Jakarta CV :Trans Info Media.2013

Sunarsih T. Asuhan Kebidanan Ibu Nifas, Editor :Jakarta Salemba Medica 2013.