

Pemanfaatan Pijat Oksitosin dengan Minyak Sereh pada Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Tangkit

Ova Jayanti^{1*}, *Sirly Patriani*²

^{1,2}Prodi Kebidanan Program Sarjana dan Pendidikan Profesi Bidan, STIKes Baiturrahim, Jl. Prof M.Yamin, SH No.30 Lebak Bandung-Jambi, 36135, Jambi, Indonesia.

*Email Korespondensi: Jayantiova04@gmail.com

Abstract

Breastfeeding is a way of feeding given directly by mothers to their children, but often breastfeeding mothers lack understanding and lack of information, so often mothers get wrong information about the benefits of exclusive breastfeeding itself, about how to launch breast milk production. The purpose of this community service is to increase the knowledge and skills of mothers in the utilization of oxytocin massage with lemongrass oil in breastfeeding mothers. This community service activity was carried out for 20 breastfeeding mothers in the working area of the Tangkit Health Center, Sungai Gelam Jambi. The method used was face-to-face education and leaflets. The knowledge of breastfeeding mothers was assessed using a questionnaire. Monitoring and evaluation of activities with a one group pretest and post test design approach. The results level of mother's knowledge before being given education were not good with a percentage of >50%. Furthermore, after being given education, the mother's level of knowledge increased with an average percentage of <51.7% to 90.4%, the knowledge component about the citronella oil oxytocin massage technique was still quite low with a percentage of 49.8%. The conclusion is that there is increased knowledge about the benefits of oxytocin massage with lemongrass oil for breastfeeding mothers. It is hoped that it can provide assistance to train mothers' skills in carrying out oxytocin massage with lemongrass oil.

Keywords: *breastfeeding, lemongrass oil, oxytocin massage*

Abstrak

Menyusui merupakan cara pemberian makan yang diberikan secara langsung oleh ibu kepada anaknya, namun sering kali ibu menyusui kurang memahami dan kurang mendapatkan informasi, maka sering kali ibu-ibu mendapatkan suatu informasi yang salah tentang manfaat ASI eksklusif itu sendiri, tentang cara melancarkan produksi ASI. Tujuan dilakukan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu dalam pemanfaatan pijat oksitosin dengan minyak sereh pada ibu menyusui. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan kepada 20 orang ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Tangkit, Sungai Gelam Jambi. Metode yang digunakan melalui edukasi langsung secara tatap muka dan leaflet. Pengetahuan ibu menyusui dinilai menggunakan kuesioner. Monitoring dan evaluasi kegiatan dengan pendekatan one group pretest dan post test design. Hasil pengabdian diketahui rata-rata tingkat pengetahuan ibu sebelum diberikan edukasi kurang baik dengan persentasi >50%. Selanjutnya setelah diberikan edukasi tingkat pengetahuan ibu meningkat dengan rata-rata persentase <51,7% sampai dengan 90,4%, komponen pengetahuan tentang teknik pemijatan oksitosin minyak sereh masih cukup rendah dengan persentase 49,8%. Kesimpulan terdapat peningkatan pengetahuan tentang manfaat pijat oksitosin minyak sereh pada ibu menyusui. Diharapkan dapat memberikan pendampingan untuk melatih keterampilan ibu dalam melakukan pemijatan oksitosin dengan minyak sereh.

Kata kunci: menyusui, minyak sereh, pijat oksitosin

PENDAHULUAN

Menyusui merupakan cara pemberian makan yang diberikan secara langsung oleh ibu kepada anaknya. Menyusui merupakan masalah kesehatan masyarakat yang termasuk dalam kategori prioritas paling rendah sehingga sering kali ibu menyusui kurang memahami dan kurang mendapatkan informasi, maka sering kali ibu-ibu mendapatkan suatu informasi yang salah tentang manfaat ASI eksklusif itu sendiri, tentang cara bagaimana menyusui yang benar kepada bayinya dan kurangnya informasi yang diberikan tentang dampak apabila ASI eksklusif itu tidak diberikan dan apa yang harus dilakukan bila timbul kesukaran dalam menyusui secara eksklusif pada bayinya.

UNICEF menyatakan bahwa 30 ribu kematian anak balita di Indonesia dan 10 juta kematian balita di seluruh dunia setiap tahun dapat dicegah melalui pemberian ASI Eksklusif selama 6 bulan sejak pertama setelah kelahiran bayi tanpa memberikan makanan dan minuman tambahan kepada bayi.¹ Cakupan ASI Eksklusif di negara ASEAN seperti India mencapai 46%, di Philipina 34%, di Vietnam 27%, di Myanmar 24% sedangkan di Indonesia sudah mencapai (54,3%)²

Berdasarkan Data Dinas Kesehatan Provinsi Jambi Tahun 2020, cakupan pemberian ASI eksklusif di Provinsi Jambi tahun 2020 sebesar 65,48%. Capaian tersebut sudah melebihi dari target capaian provinsi sebanyak 40%. Namun persentase capaian provinsi jambi masih rendah jika dibandingkan kota sungai penuh sebesar 87,85%, kerinci 81,81%, tanjab barat 77,85% dan batang hari sebesar (73,07%)³

Berdasarkan hasil penelitian (Laksono *et al.*, 2021) yang bertujuan untuk melihat hubungan status pendidikan ibu terhadap pencapaian ASI eksklusif di Indonesia. Diketahui bahwa selain tingkat pendidikan, faktor prediktor lain yang berpengaruh positif terhadap praktik pemberian ASI eksklusif di Indonesia adalah usia, status pekerjaan ibu, dan tempat tinggal⁴. Hal ini menandakan bahwa banyak faktor yang dapat mempengaruhi keberhasilan ASI eksklusif di Indonesia. Oleh sebab itu perlu adanya upaya pendekatan yang dapat dilakukan oleh tenaga kesehatan terutama dalam membantu ibu yang mengalami kesukaran dalam memberikan ASI pada bayinya⁵

Untuk mendukung praktek menyusui yang efektif dan optimal, tenaga kesehatan harus ikut serta, salah satunya melanjutkan dukungan kepada ibu melalui peningkatan konseling yang berkualitas. Konseling yang diberikan dapat berupa pemanfaatan pijat oksitosin dengan minyak sereh pada ibu menyusui. Sesuai dengan rekomendasi dari UNICEF dan WHO yang bertujuan untuk meningkatkan investasi yang dibutuhkan untuk melindungi dan mendukung pemberian ASI^{1,6}

Pengeluaran ASI dapat dipengaruhi oleh dua faktor yaitu produksi dan pengeluaran. Produksi ASI dipengaruhi oleh hormon prolaktin sedangkan pengeluaran ASI dipengaruhi oleh hormon oksitosin. Pijat oksitosin merupakan salah satu solusi untuk mengatasi ketidaklancaran produksi ASI. Pijat oksitosin adalah pemijatan pada sepanjang tulang belakang (*vertebrae*) dan merupakan usaha untuk merangsang hormon oksitosin setelah melahirkan⁷.

Hormon oksitosin akan keluar melalui rangsangan ke puting susu melalui isapan mulut bayi atau melalui pijatan pada tulang belakang ibu. 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. Pijat oksitosin dilakukan untuk merangsang refleks oksitosin atau *reflex let down*. Selain itu pijat oksitosin dapat memberikan kenyamanan pada ibu, mengurangi sumbatan ASI, merangsang pelepasan oksitosin, dan mempertahankan produksi ASI⁷

Penelitian yang dilakukan (Delima et al, 2016) kepada 21 ibu menyusui di Puskesmas Plus Mandiangin Bukit Tinggi, menunjukkan bahwa ada efek pijat oksitosin untuk meningkatkan produksi ASI dengan p value ($0.000 < 0.005$)⁵. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Betik, 2015; Rahayu et al., 2018; Muslimah et al, 2020) bahwa pijat oksitosin berpengaruh terhadap produksi ASI pada ibu postpartum. Hal ini menandakan bahwa pijat oksitosin selain memberikan efek relaksasi, pijat oksitosin juga dapat merangsang produksi ASI⁸⁻¹¹

Minyak sereh dapat memberikan efek relaksasi kepada ibu menyusui dan mencegah postpartum blues. Dalam penelitian (Sari, S.D & Widyaningrum, N.R, 2018) yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh aromaterapi minyak sereh terhadap pencegahan postpartum blues pada ibu primipara. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh aromaterapi minyak sereh terhadap pencegahan postpartum blues pada ibu primipara dengan nilai ($p < 0.01 < 0.05$)¹²

Puskesmas Tangkit merupakan faskes yang berada di wilayah Desa Tangkit, Sungai Gelam Jambi. Beberapa kegiatan penyuluhan juga sering dilakukan salah satunya tentang pentingnya ASI eksklusif. Berdasarkan hasil wawancara dengan bidan di Puskesmas Tangkit, diketahui bahwa banyak ibu menyusui mengeluh produksi ASI sedikit dan tidak lancar. Oleh sebab itu, banyak ibu yang beralih ke susu formula karena takut bayinya kekurangan nutrisi.

METODE

Kegiatan ini telah dilaksanakan pada bulan Oktober 2022 sampai dengan Februari 2023 di Wilayah Kerja Puskesmas Tangkit, Sungai Gelam Jambi. Sasaran kegiatan ini adalah 20 ibu menyusui yang ada di Wilayah Kerja Puskesmas Tangkit Sungai Gelam Jambi. Kegiatan penyuluhan dilakukan secara langsung melalui tatap muka menggunakan media leaflet. Adapun edukasi yang diberikan meliputi: (1) pengertian pijat oksitosin minyak sereh, (2) tujuan pijat oksitosin minyak sereh, (3) manfaat pijat oksitosin minyak sereh, (4) teknik pijat oksitoin (demonstrasi), (5) waktu pemijatan, (6) frekuensi dan durasi pemijatan, (7) posisi saat pemijatan. Tahapan kegiatan ini meliputi:

1. Mengkaji dan menganalisis data
2. Mengidentifikasi masalah
3. Menyusun rencana kegiatan
4. Menyusun SAP, mengurus surat izin
5. Melakukan *pretest* dengan menyebarkan kuesioner
6. Memberikan edukasi menggunakan media leaflet
7. Melakukan *posttest* menggunakan kuesioner
8. Melakukan monitoring dan evaluasi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 13 Januari 2023. Pelaksanaan Penyuluhan dilaksanakan dengan mengumpulkan Ibu menyusui yang berada di Wilayah Kerja Puskesmas Tangkit dengan peserta penyuluhan yakni Ibu menyusui berjumlah 20 orang. Pada saat kegiatan penyuluhan tentang edukasi pemanfaatan pijat oksitosin minyak sereh untuk ibu menyusui di wilayah Kerja Puskesmas Tangkit berjalan lancar dan peserta penyuluhan sangat aktif dan ada beberapa peserta yang bertanya. Penyuluhan dilakukan secara tatap muka langsung menggunakan media leaflet di Wilayah Kerja Puskesmas Tangkit.

Hasil yang di dapatkan setelah dilaksanakan pengabdian kepada masyarakat terdapat peningkatan pengetahuan Ibu menyusui tentang pemanfaatan pijat oksitosin minyak sereh untuk ibu menyusui di wilayah Kerja Puskesmas Tangkit. Hal ini dapat dilihat dari tabel pre dan post test dibawah ini:

Tabel 1. Presentase Pengetahuan Ibu Menyusui Sebelum Diberikan Edukasi Tentang Pijat Oksitosin Minyak Sereh (n=20)

No	Komponen Pengetahuan	Baik	Kurang Baik	Jumlah (%)
1	Pengertian pijat oksitosin minyak sereh	40.7%	59.3%	100
2	Tujuan pijat oksitosin minyak sereh	46.9%	53.1%	100
3	Manfaat pijat oksitosin minyak sereh	40.7%	59.3%	100
4	Teknik pijat oksitosin minyak sereh	43.8%	56.2%	100
5	Waktu terbaik pijatan oksitosin minyak sereh	49.0%	51.0%	100
6	Frekuensi dan durasi pijatan oksitosin minyak sereh	40.7%	59.3%	100
7	Posisi saat pemijatan oksitosin minyak sereh	43.8%	56.2%	100

Berdasarkan tabel 1 diatas, dapat diketahui bahwa rata-rata persentase ibu menyusui sebelum diberikan edukasi tentang pemanfaatan pijat oksitosin minyak sereh adalah <56,3%. Artinya lebih dari setengah ibu memiliki pengetahuan yang kurang baik. Salah satunya dapat dilihat dari persentase ibu tentang pengertian pijat oksitosin minyak sereh sebesar 59,3% ibu memiliki pengetahuan kurang baik.

Komponen pengetahuan tentang tentang tujuan pijat oksitosin minyak sereh sebesar 46,9% ibu memiliki pengetahuan baik dan 53,1% ibu memiliki pengetahuan kurang baik. Selanjutnya manfaat pijat oksitosin minyak sereh, pengetahuan baik sebesar 40,7% dan kurang baik sebesar 59,3%. Komponen pengetahuan dasar tersebut dapat menggambarkan pemahaman ibu tentang pijat oksitosin minyak sereh.

Teknik pemijatan berkaitan dengan cara melakukan pijat oksitosin. Berdasarkan hasil pretest diketahui bahwa sebesar 56,2% ibu memiliki pengetahuan kurang baik dan 43,8% ibu memiliki pengetahuan baik. Artinya masih banyak ibu yang belum mengetahui teknik pemijatan oksitosin. Diantara 7 komponen pengetahuan, ibu memiliki pengetahuan yang baik yaitu terkait waktu pijatan oksitosin minyak sereh dengan persentase sebesar 49%. Sedangkan terkait dengan frekuensi dan durasi pijatan oksitosin, diketahui bahwa sebesar 59,3% ibu memiliki pengetahuan kurang baik dan 40,7% ibu memiliki pengetahuan baik. Diketahui persentase yang sama dengan pengetahuan ibu tentang teknik pijat oksitosin minyak sereh. Pengetahuan ibu tentang posisi saat melakukan pemijatan yang benar adalah sebesar 43,8% ibu memiliki pengetahuan baik dan 56,2% ibu memiliki pengetahuan kurang baik.

Pengetahuan dapat diperoleh melalui berbagai tahapan. Rogers (1974) menyebutkan bahwa sebelum seseorang mengadopsi suatu perilaku baru (*new behavior*), didalam diri orang tersebut terdapat suatu proses berurutan yang disebut AIETA. *Awareness* (kesadaran),

dimana orang tersebut sadar dalam arti mengetahui terlebih dahulu tentang rangsangan. (obyek). *Interest* (merasa tertarik), dimana sikap subjek mulai timbul karena adanya stimulus atau objek *Evaluation* (menimbang-nimbang) apakah stimulus tersebut sesuai untuknya atau tidak. Artinya sikap responden sudah lebih baik lagi. *Trial*, dimana subjek mulai mencoba melakukan sesuatu yang diinginkan oleh stimulus, dan terakhir *Adoption*, dimana subjek telah berperilaku dengan cara baru sesuai dengan pengetahuan, kesadaran dan sikapnya terhadap stimulus¹³

Sesuai dengan tahapan yang disebutkan diatas, ibu menyusui perlu diberikan edukasi terkait pemanfaatan pijat oksitosin minyak sereh untuk memperlancar produksi ASI. Dengan tingginya pengetahuan ibu, diharapkan ibu sadar, sehingga ibu akan merasa tertarik untuk mencoba melakukan pijat oksitosin minyak sereh.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa minyak sereh dapat memberikan efek relaksasi kepada ibu menyusui dan mencegah postpartum blues. Dalam penelitian (Sari, S.D & Widyaningrum, N.R, 2018) yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh aromaterapi minyak sereh terhadap pencegahan postpartum blues pada ibu primipara. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh aromaterapi minyak sereh terhadap pencegahan postpartum blues pada ibu primipara ($p 0.01 < 0.05$)¹²

Tabel 2. Presentase Pengetahuan Ibu Menyusui Setelah Diberikan Edukasi Tentang Pijat Oksitosin Minyak Sereh (n=20)

No	Komponen Pengetahuan	Baik	Kurang Baik	Jumlah (%)
1	Pengertian pijat oksitosin minyak sereh	59.3%	40.7%	100
2	Tujuan pijat oksitosin minyak sereh	55.1%	44.9%	100
3	Manfaat pijat oksitosin minyak sereh	51.7%	48.3%	100
4	Teknik pijat oksitosin minyak sereh	49.8%	50.2%	100
5	Waktu terbaik pijatan oksitosin minyak sereh	89.2%	10.8%	100
6	Frekuensi dan durasi pijatan oksitosin minyak sereh	80%	20%	100
7	Posisi saat pemijatan oksitosin minyak sereh	90.4%	9.6%	100

Berdasarkan tabel 2 diatas, diketahui bahwa persentase pengetahuan ibu menyusui setelah diberikan edukasi tentang pemanfaatan pijat oksitosin minyak sereh meningkat. Beberapa komponen pengetahuan yang dikur diantaranya tentang pengertian, tujuan, manfaat, teknik, waktu terbaik, frekuensi dan durasi pijatan, dan posisi saat pemijatan oksitosin minyak sereh dilakukan.

Komponen pengetahuan ibu secara keseluruhan tentang pijat oksitosin meningkat. Pengetahuan ibu tentang tujuan pijat oksitosin minyak sereh baik sebesar 55,1% dan kurang baik sebesar 40,7%. Pengetahuan ibu baik tentang waktu pijatan sebesar 89,2%, pengetahuan baik tentang frekuensi dan durasi pijatan sebesar 80% dan posisi saat pijatan baik sebesar 90,4%.

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terjadi melalui panca indra manusia yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam bentuk tindakan seseorang (*overt behavior*), perilakunya didasari oleh pengetahuan¹³

Peningkatan pengetahuan tentang pemanfaatan pijatan oksitosin minyak sereh pada ibu menyusui untuk meningkatkan produksi ASI pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini didukung dengan edukasi secara langsung/tatap muka disertai media leaflet. Leaflet merupakan media berbentuk selebaran kertas yang diberi gambar dan tulisan (biasanya lebih banyak berisi tulisan).

KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan melalui edukasi secara langsung/tatap muka disertai penggunaan media leaflet di Wilayah Kerja Puskesmas Tangkit mampu meningkatkan pengetahuan ibu menyusui tentang pemanfaatan pijat oksitosin minyak sereh untuk meningkatkan produksi ASI. Diharapkan kepada bidan di Wilayah Kerja Puskesmas Tangkit untuk dapat memanfaatkan pijat oksitosin minyak sereh sebagai alternatif pengobatan non farmakologi untuk meningkatkan produksi ASI ibu menyusui dan juga dapat memberikan pendampingan untuk melatih keterampilan ibu dalam melakukan pemijatan oksitosin dengan minyak sereh.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kepada ketua STIKes Baiturrahim yang telah memberikan dukungan materil dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini, dan terima kasih kepada kepala Puskesmas Tangkit yang telah memfasilitasi kegiatan pengabdian masyarakat ini sehingga berjalan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

1. WHO. Exclusive Breastfeeding For Optimal Growth, Development And Health Of Infants. *E-Library Of Evidence For Nutrition Actions (Elena)* (2019).
2. Salamah, U. *Et Al.* Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kegagalan Ibu Dalam Pemberian Asi Eksklusif. *J. Kebidanan Malahayati* **5**, 199–204 (2019).
3. Profil Kesehatan Provinsi Jambi 2020. Tim Penyusun.
4. Laksono, A. D., Wulandari, R. D., Ibad, M. & Kusrini, I. The Effects Of Mother's Education On Achieving Exclusive Breastfeeding In Indonesia. *Bmc Public Health* **21**, 1–6 (2021).
5. Delima, M., Arni, G., Terapan, E. R.-J. I. & 2016, Undefined. Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Peningkatan Produksi Asi Ibu Menyusui Di Puskesmas Plus Mandiangin. *Ejournal.Lldikti10.Id.*
6. WHO. *WHO Recommendations On Postnatal Care Of The Mother And Newborn.* (2014).
7. Kusuma, N. E., Kurniawati, A. & Novayanti, N. Efektifitas Pijat Oksitosin Terhadap Pengeluaran Asi Pada Ibu Post Partum. *Proceeding B. Semin. Nas. Interaktif Dan Publ. Ilm.* **1**, 322–327 (2021).
8. Betik, Y. A.-J. I. K. S. Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Nifas. *Ejurnal.Poltekkes-Tjk.Ac.Id* **1**, 91–97 (2015).
9. Rahayu, D., Community, Y. Y.-J. Of N. Penerapan Pijat Oksitosin Dalam Meningkatkan Produksi Asi Pada Ibu Postpartum. *Journal.Unigres.Ac.Id* **09**, 8–14 (2018).
10. Muslimah, A. *Et Al.* Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Pengeluaran ASI Pada Ibu Postpartum Primipara. *Jkp.Poltekkes-Mataram.Ac.Id* **1**, (2020).
11. Muslimah, A. *Et Al.* Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Nifas. *Ejurnal.Poltekkes-Tjk.Ac.Id* **1**, (2020).
12. Sari, D.S., Widyaningrum, N.R., 2018. Pengaruh Aromaterapi Minyak Sereh (Cymbopogon citratus) Terhadap Pencegahan Postpartum Blues Pada Ibu Primipara Di RSUD Kabupaten Sukoharjo. *Indonesian Journal On Medical Science – Volume 5 No. 1 – Januari 2018.* **5**, 7–11 (2018).
13. Notoatmodjo, S. *Promosi Kesehatan Dan Perilaku Kesehatan (Edisi Revisi 2012).* Jakarta: Rineka Cipta (2012).