

Peningkatkan Pengetahuan dan Keterampilan Keluarga Ibu dalam Mendukung Kelancaran ASI dengan Pijat Oksitosin

Increasing Knowledge and Skills of the Mother's Family in Supporting the Smooth Breastfeeding with Oxytocin Massage

Dewi Andariya Ningsih^{1*}

Innama Sakinah²

Silaturohmih¹

Tiara Indriani¹

Siti Hilmi Musarofah¹

¹Department of Midwifery, Universitas Ibrahimy, Situbondo, East Java, Indonesia

²Department of Midwifery, Universitas Faletahan, Serang, Banten, Indonesia

email: dewiandariya01@gmail.com

Kata Kunci

Menyusui
Nifas
Pijat oksitosin

Keywords:

Breastfeeding
Postpartum
Oxytocin massage

Received: February 2023

Accepted: March 2023

Published: July 2023

Abstrak

Produksi ASI yang rendah merupakan salah satu hambatan pemberian ASI eksklusif. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di bulan Desember 2022 hingga bulan Februari 2023. Di mulai dari kontrak waktu dengan partisipan. Dikumpulkan di tempat yang bisa di jangkau oleh semua partisipan. Saat kegiatan di mulai kegiatan pengisian lembar pre conference dahulu, dilanjutkan pemaparan teori pijat oksitosin, tanya jawab dan demonstrasi. Setelahnya di akhiri dengan pengisian lembar post conference. Terdapat 34 ibu menyusui dan 34 perwakilan salah satu anggota keluarga (suami atau keluarga dekat ibu) yang ikut serta dalam kegiatan ini. Kegiatan pengabdian masyarakat ini memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan produksi ASI dan kadar prolaktin. Oleh karena itu, pijat oksitosin dapat dijadikan salah satu alternatif pengobatan bagi bidan, keluarga dan tenaga kesehatan lainnya dalam upaya meningkatkan produksi ASI pada masa nifas.

Abstract

Low milk production is one of the obstacles to exclusive breastfeeding. This community service activity will occur from December 2022 to February 2023. It starts from the time contract with the participants. It was collected in a place accessible to all participants. When the activity began, the pre-conference sheet was filled out first, followed by the presentation of the theory of oxytocin massage, questions and answers, and demonstrations. After that, it ends with filling out the post-conference sheet. Thirty-four breastfeeding mothers and 34 representatives of a family member (husband or mother's immediate family) participated in this activity. This community service activity has a significant effect on increasing breast milk production and prolactin levels. Therefore, oxytocin massage can be an alternative treatment for midwives, families, and other health workers to increase milk production during the puerperium.



© 2023 Dewi Andariya Ningsih, Innama Sakinah, Silaturohmih, Tiara Indriani, Siti Hilmi Musyarofah. Published by Institute for Research and Community Services Universitas Muhammadiyah Palangkaraya. This is Open Access article under the CC-BY-SA License (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>). DOI: <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v8i4.4722>

PENDAHULUAN

Periode transisi menjadi ibu adalah masa yang penuh tantangan dengan melibatkan perubahan signifikan dalam aspek psikologis, sosial dan biologis. Perubahan ini dapat berkontribusi pada kebahagiaan tetapi juga dapat memberikan tekanan emosional (Fenwick *et al.*, 2015) Gangguan emosional pada wanita setelah melahirkan memiliki sifat dan tingkat keparahan yang beragam, yang berhubungan langsung pada wanita secara individu, keluarga dan sistem kesehatan. Secara umum disepakati bahwa selain terapi, pendekatan mental yang komprehensif dapat memberikan layanan kesehatan mencakup program kesehatan mental dan mencegah gangguan mental pada masa postpartum (Rowe & Fisher, 2010).

Pijat oksitosin bertujuan agar ibu merasa tenang dan rileks sehingga dapat meningkatkan kasih sayang terhadap bayinya dan merangsang pelepasan oksitosin yang dapat mempercepat keluarnya ASI. Sedangkan perawatan payudara akan

How to cite: Ningsih, D.A., Sakinah, I., Silaturohmih, Indriani, T., & Musyarofah, S. H. (2023). Peningkatkan Pengetahuan dan Keterampilan Keluarga Ibu dalam Mendukung Kelancaran ASI dengan Pijat Oksitosin. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat*, 8(4), 539-547. <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v8i4.4722>

merangsang laktiferus (hormon prolaktin) untuk memperlancar produksi ASI juga. Kombinasi kedua cara tersebut menghasilkan peningkatan produksi ASI melalui rangsangan sentuhan pada payudara dan punggung ibu yang akan merangsang produksi oksitosin yang mengakibatkan kontraksi sel mioepitel dan meningkatkan prolactin (Seri *et al.*, 2019). Hasil ini juga sesuai dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa kelompok intervensi menghasilkan produksi ASI lebih banyak yaitu 3,74 cc dibandingkan kelompok kontrol (2,04 cc). Analisis bivariat yang dilakukan menunjukkan nilai p sebesar 0,001. Oleh karena itu, metode Endorfin, Oksitosin menyimpulkan bahwa hal tersebut mempengaruhi produksi ASI pada ibu post partum (Fitriani *et al.*, 2019). Semakin lancar produksi ASI maka produksi ASI semakin banyak, yang kemudian berujung pada peningkatan berat badan bayi. Dengan demikian melalui pemijatan ibu akan merasa rileks, nyaman, menghilangkan rasa lelah setelah persalinan dan percaya diri sehingga mampu memproduksi ASI eksklusif untuk bayinya (Nugraheni & Heryati, 2017). Hasil ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya ($p < 0,000$), bahwa pijat oksitosin menyebabkan peningkatan produksi ASI ibu menyusui di Puskesmas plus Mandiangin Bukit Tinggi tahun 2016 (Delima *et al.*, 2015).

Keluarnya produksi ASI yang kurang dan lambat dapat menyebabkan ibu tidak memproduksi ASI yang cukup untuk bayinya. Selain hormon prolaktin, proses laktasi juga bergantung pada hormon oksitosin yang dikeluarkan dari hipofisis posterior sebagai reaksi hisapan puting susu (Resmana & Hadiani, 2019). Oksitosin mempengaruhi sel-sel mioepitel yang mengelilingi *alveoli mammae* sehingga alveoli berkontraksi dan mengeluarkan ASI. yang telah disekresikan oleh kelenjar *Mammae*. Refleks oksitosin tersebut dipengaruhi oleh psikologi ibu (Barirah *et al.*, 2017). Jika ada kecemasan, stres, dan keraguan, maka pengeluaran ASI dapat terhambat. Sehingga salah satu upaya menjaga hormon oksitosin dengan memberikan pijat punggung yang dapat membuat ibu merasa nyaman dan rileks.

Pijat oksitosin akan merangsang sumsum tulang belakang; kemudian, neurotransmitter medula oblongata akan mengirim pesan ke hipotalamus. Dengan demikian, hipofisis posterior akan mengeluarkan hormon oksitosin yang menyebabkan payudara menghasilkan ASI (Widia & Meihartati, 2018). Produksi ASI dan proses menyusui membutuhkan stimulasi otot payudara ke kelenjar payudara untuk kontraksi yang diperlukan dalam proses menyusui. Stimulasi otot payudara dapat dilakukan dengan memberikan teknik perawatan payudara. Selain untuk meningkatkan produksi ASI, pijat oksitosin dan perawatan payudara juga memiliki banyak manfaat lain seperti meningkatkan kekencangan payudara dan kulit sekitarnya, merilekskan payudara dan area payudara, mencegah kanker payudara, mencegah terjadinya sumbatan ASI dan menjaga kebersihan payudara terutama pada bagian puting susu dan masih banyak lagi (Nur *et al.*, 2020).

Upaya yang dapat dilakukan untuk memberikan kelancaran ASI ibu nifas yaitu dengan Pemijatan oksitosin yang dilakukan oleh tenaga kesehatan maupun suami. Peran suami nyatanya tidak hanya membuat proses pemberian ASI menjadi lebih lancar. Kedekatan istri secara emosi dengan suami yang memberikan dukungan penuh juga akan meningkatkan sisi romantisme pasangan, hal ini baik untuk membuat hubungan menjadi lebih harmonis, dan mendatangkan efek yang bagus bagi ibu menyusui. Untuk memperlancar produksi ASI, suami dapat merangsang reflek oksitosin dengan pijat oksitosin yang diawasi oleh tenaga kesehatan. Pijat oksitosin yaitu pemijatan pada daerah tulang belakang leher, punggung atau sepanjang tulang belakang (*vertebrae*) sampai tulang costae kelima sampai keenam untuk bertujuan memberikan kelancaran produksi ASI pada ibu nifas (Rahayu & Dewi, 2018).

ASI merupakan makanan utama bayi khususnya bayi usia 0-6 bulan. Menyusui eksklusif merupakan proses alamiah memberikan ASI saja pada bayi usia 0-6 bulan yang dapat menunjang kesehatan, pertumbuhan, dan perkembangan. Menyusui eksklusif merupakan masalah dunia karena dapat mempengaruhi angka morbiditas dan mortalitas bayi (Hanieh *et al.*, 2015). Perilaku menyusui eksklusif dipengaruhi oleh banyak faktor dan faktor paling dominan adalah dukungan keluarga. Peran keluarga antara lain memberikan motivasi pada ibu hamil/ibu menyusui agar menyusui eksklusif, menemani ibu saat menyusui, membantu menyelesaikan pekerjaan rumah seperti membersihkan rumah, memandikan bayi, memasak, dan lain-lain. Untuk menumbuhkan kesadaran, kemauan, dan kemampuan keluarga dalam mengenali, mengatasi, memelihara, melindungi, serta meningkatkan kesejahteraan mereka sendiri maka dilakukan pemberdayaan keluarga (Widyanto, 2014). Keterlibatan suami juga telah terbukti menjadi faktor penting dalam keputusan ibu memulai dan terus menyusui bayinya. Tetapi peran Ayah dalam hal tersebut masih jarang dilakukan dan meskipun

peran Ayah dalam pengambilan keputusan bersifat sekunder bagi seorang ibu dalam hal menyusui, dukungan praktis dan emosional yang diberikan seorang Ayah sangat membantu suksesnya proses menyusui secara eksklusif (Ningsih, 2018).

Oksitosin sebagai Antidepresan alami juga disebut "hormon cinta". Dapat diartikan mencintai, peduli pada diri kita sendiri atau orang lain. Neurokimia ini meningkatkan ikatan, kepercayaan, empati, ketahanan dan perasaan cinta dalam hubungan, membuat merasa senang dan bahkan euforia. Saat dirilis ke dalam aliran darah, dapat meredakan kecemasan, depresi, kemarahan dan rasa sakit. Oksitosin adalah hormon penting untuk persalinan, menyusui, dan ikatan orangtua yang kuat, dan kadar oksitosin dapat meningkat dengan kasih sayang fisik seperti sentuhan penuh kasih termasuk pijatan. Sentuhan pijat penuh kasih sayang adalah cara yang bagus untuk tingkatkan kadar oksitosin untuk ibu.

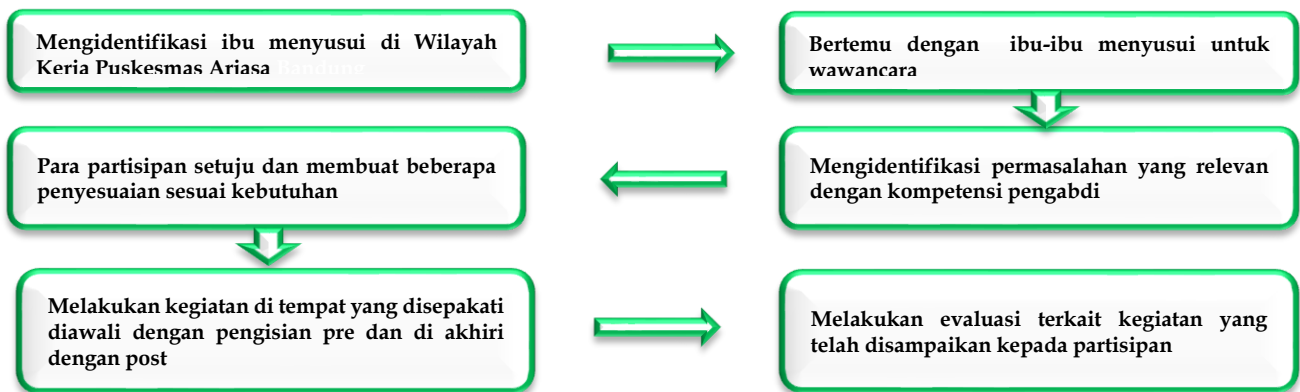
Berdasarkan uraian pada analisis situasi maka dapat dikemukakan bahwa dalam upaya menyamakan persepsi point-point yang perlu diketahui dan dilakukan oleh bidan perlu dilakukan sosialisasi hasil penelitian. Berdasarkan analisis situasi dapat dirumuskan permasalahan yaitu Kurangnya pengetahuan suami dan keluarga ibu menyusui tentang pentingnya kelancaran dan kecukupan ASI pada ibu yang bisa dilakukan dengan pijat oksitosin, Jumlah ibu menyusui yang ada di wilayah Arjasa semakin meningkat karena mayoritas usia reproduktif dan belum adanya sosialisasi secara langsung tentang psikoedukasi secara menyeluruh, Kurang diperhatikannya kondisi Kesehatan psikis ibu hamil dan menyusui yang dilakukan oleh ibu itu sendiri. Sesuai dengan rumusan masalah yang dikemukakan di depan, maka tujuan yang ingin dicapai dalam kegiatan pengabdian ini adalah dengan meningkatkan pengetahuan, mengubah sikap dan perilaku suami dan keluarga ibu agar memahami tentang pijat oksitosin, terjadinya interaksi dan berbagi informasi tentang pijat oksitosin bagi suami dan keluarga, meningkatkan pemahaman, sikap, dan perilaku suami dan keluarga ibu menyusui tentang mengetahui, menerapkan cara pijat oksitosin pada masa nifas.

METODE

Jadwal pelaksanaan kegiatan dilakukan mulai bulan Desember 2022 hingga bulan Februari 2023. Pelaksanaan kegiatan PkM diawali mulai bulan Desember 2022 dengan mengunjungi beberapa calon partisipan yang menjadi sasaran kegiatan pengabdian dan setuju untuk berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian ini. Beberapa partisipan merekomendasikan calon partisipan lain yang dianggap tertarik dan memerlukan jenis program PkM ini. Selanjutnya, pengabdian mengidentifikasi permasalahan yang dihadapi oleh para partisipan sebelum kegiatan PkM dimulai. Partisipan merupakan orang terdekat ibu menyusui yang berada di Wilayah Kerja Puskesmas Arjasa yang berasal dari berbagai dusun di Kecamatan Arjasa dengan total ibu menyusui yang konfirmasi hadir sebanyak 34 orang dan 34 perwakilan salah satu anggota keluarga (suami atau keluarga dekat ibu) yang ikut serta dalam kegiatan ini. Peran ibu menyusui dan salah satu perwakilan keluarga menyimak informasi yang disampaikan oleh pengabdian dan dapat melakukan praktik demonstrasi secara bersama-sama terkait pijat oksitosin. Melalui diskusi dan wawancara awal, pengabdian mengumpulkan berbagai masalah kemudian memilih salah satu topik kegiatan yang dirasa sesuai dengan kompetensi pengabdian juga bermanfaat untuk kebutuhan partisipan. Setelah partisipan setuju dengan kegiatan yang akan dilaksanakan, pengabdian mempersiapkan seluruh sumber daya yang diperlukan untuk pelaksanaan kegiatan PkM tersebut.

Kegiatan PkM diselenggarakan di lokasi yang terjangkau oleh para partisipan PkM. Mengingat fasilitas yang dibutuhkan oleh para partisipan untuk mengikuti kegiatan ini, maka pengabdian memutuskan untuk menyelenggarakan kegiatan pelatihan di Kp. Krajan salah satu wilayah kerja Puskesmas Arjasa, selain karena lokasinya yang relatif berada di tengah lokasi para partisipan yang tersebar. Seluruh partisipan setuju dengan pemilihan lokasi ini, sehingga kegiatan dan fasilitas yang diperlukan dibawa ke lokasi untuk mendukung terlaksananya kegiatan seperti phantom payudara, phantom kerangka manusia untuk penunjukan bagian-bagian pijatan, LCD, pengeras suara. Pelaksanaan diawali dengan pemaparan pentingnya pemberian ASI Eksklusif dan teori pijat oksitosin sebagai salah satu terapi komplementer untuk memperlancar ASI. Selanjutnya pengabdian dan mahasiswi melakukan demonstrasi cara melakukan pijat oksitosin di phantom. Proses tanya jawab terlaksana ditengah-tengah pemaparan. Selanjutnya dilakukan praktik bersama cara

melakukan pijat oksitosin. Ibu menyusui sebagai penerima pijat oksitosin dan salah satu anggota keluarga yang melakukan demonstrasi. Sebelum kegiatan dilaksanakan pengisian pre test dan setelah kegiatan dilanjutkan pengisian post test. Setelah kegiatan penyuluhan dilaksanakan, evaluasi kegiatan dilakukan baik secara lisan maupun tertulis yang berisi beberapa pertanyaan tertutup untuk mengukur kemampuan dan kepuasan partisipan. Selain itu, evaluasi juga dilakukan sebagai bahan perbaikan kedepannya. Kegiatan evaluasi langsung dilakukan setelah acara penyuluhan dilaksanakan, sebelum seluruh rangkaian acara PkM ditutup. Seluruh tahapan pelaksanaan kegiatan PkM ini terangkum dalam ilustrasi sebagaimana Gambar 1.



Gambar 1. Tahapan pelaksanaan kegiatan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan dengan sasaran ibu menyusui yang konfirmasi hadir sebanyak 34 orang dan 34 perwakilan salah satu anggota keluarga (suami atau keluarga dekat ibu) yang ikut serta dalam kegiatan ini. yang berkumpul di salah satu rumah kader di kp. Krajan Arjasa Lamongan. Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini berjalan lancar. Pada kegiatan ini juga hadir ibu bidan koordinator, ibu-ibu kader yang sangat antusias terbukti dengan banyaknya pertanyaan yang masuk pada sesi tanya jawab karena selama ini ibu banyak yang belum paham bagaimana cara melakukan pijat oksitosin dengan baik. Selama ini yang diterima oleh ibu menyusui hanya sebatas informasi lewat konseling dan bidan memberikan asuhan beragam sesuai dengan keluhan yang diungkapkan oleh penerima asuhan. Pada saat kegiatan kegiatan berlangsung disampaikan secara detail bagaimana cara mempersiapkan pijat, waktu yang tepat, tempat melakukan pemijatan dan durasi waktu pemijatan. Kegiatan diawali dengan pengisian lembar pre test, dilanjutkan dengan penyampaian teori pijat oksitosin mahasiswa dan dilakukan demonstrasi serta ditutup dengan kegiatan pengisian post test Lembar pre dan post diisi oleh suami atau keluarga yang ikut serta dalam kegiatan ini.



Gambar 2. Kegiatan penyampaian teori Pijat Oksitosin

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berjalan lancar dengan diawali penyampaian pentingnya memberikan ASI Eksklusif dan teori pijat oksitosin sebagai salah satu metode komplementer memperlancar produksi ASI



Gambar 3. Kegiatan tanya jawab dengan peserta kegiatan

Penyampaian materi ASI eksklusif dan pijat oksitosin diselingi tanya jawab oleh ibu maupun perwakilan keluarga ibu yang hadir. Pertanyaan seputar durasi waktu pemijatan, waktu yang tepat dilaksanakan pemijatan dan minyak pijat yang diperbolehkan saat pijat menjadi topik hangat sehingga mayoritas peserta sangat antusias dalam mengikuti kegiatan ini.



Gambar 4. Kegiatan penunjukan bagian tempat pemijatan dengan menggunakan phantom

Kegiatan penunjukan bagian-bagian pemijatan menjadi daya tarik tersendiri oleh peserta kegiatan. Baik ibu menyusui ataupun salah satu keluarga yang ikut serta karena selama ini hanya melakukan pemijatan ala kadarnya.

Tabel I. Distribusi Frekuensi ibu menyusui berdasarkan umur

Umur	Jumlah Ibu Menyusui	%
< 20 tahun	10	29,5
>20 tahun	24	70,5
Total	34	100

Berdasarkan hasil Tabel I didapatkan ibu menyusui yang menjadi responden berada pada usia reproduktif. Mayoritas pada umur >20 tahun sebanyak 70,5%. Usia >20 tahun merupakan rentang usia produktif dimana seharusnya menjadi usia paling ideal untuk bereproduksi sehingga kemampuan dalam menyusui juga dianggap paling optimal. Usia diatas 35 tahun merupakan usia dengan resiko tinggi kehamilan dan melahirkan sehingga dianggap kemampuan untuk menyusui juga sudah mengalami penurunan seiring dengan semakin menuanya sistem organ. Sedangkan usia kurang dari 20 tahun organ reproduksi masih dalam masa pertumbuhan (belum matang), secara psikis juga dianggap belum siap untuk menjadi ibu sehingga akan mengganggu proses pemberian ASI eksklusif.

Pada usia muda dan anak pertama, ibu akan lebih antusias untuk mempersiapkan diri dan memperhatikan segala sesuatu yang dibutuhkan untuk kesehatan bayinya, oleh karena itu kelas ibu hamil juga lebih banyak dihadiri oleh ibu muda dan ibu primigravida sehingga ibu usia muda ini lebih banyak telah mendapatkan edukasi tentang pentingnya ASI eksklusif yang diberikan melalui kegiatan kelas ibu hamil. Gencarnya edukasi tentang pentingnya pemberian ASI eksklusif oleh kelompok-kelompok pendukung dan penggerak gerakan ASI eksklusif melalui media sosial dan internet juga lebih mudah diakses oleh kalangan ibu muda daripada ibu dengan usia lebih tua yang kurang mengikuti perkembangan informasi di media online. Pada ibu usia muda (20-27 tahun) tidak ada yang menerapkan keyakinan/praktik budaya yang menghambat pemberian ASI eksklusif seperti budaya tarak. sedangkan pada ibu usia 36-43 tahun masih banyak yang menerapkan budaya tarak. Status gizi, pola makan dan berpantang makanan ("tarak") berhubungan dengan kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui (Manggabarani *et al.*, 2018). Usia muda di jaman sekarang ini lebih terbuka pemikirannya karena mempunyai akses informasi yang lebih luas dan cepat melalui berbagai media yang ada sekarang ini, sehingga saat ibu diajarkan budaya tarak oleh keluarga pendahulunya, ibu tidak langsung menerima begitu saja, budaya yang tidak rasional dan tidak berdasar tidak dengan mudah diikuti begitu saja oleh ibu usia muda. Budaya tarak yang diajarkan oleh ibu menyusui sering kali banyak berdasarkan mitos budaya masyarakat setempat yang diajarkan secara turun menurun tanpa ada teori maupun bukti ilmiah yang mendasari.

Optimalisasi pemberian ASI yang efektif harus menjadi manajemen penting untuk meningkatkan produksi ASI ibu dengan bayi cukup bulan yang sehat. Oleh karena itu, pilihan terapi dapat diberikan dengan menggunakan komplementer. Salah satu pilihan terapi yang dimaksud adalah melakukan pijat oksitosin. Pijat adalah cara yang efektif dan berisiko rendah terapi pilihan untuk mempromosikan sekresi susu. Manipulasi ilmiah pijat berhasil melalui jaringan lunak tubuh dengan teknik tangan untuk meningkatkan relaksasi otot dan mengurangi stres hormon. Saat hormon stres berkurang, produksi ASI bisa meningkat. Masa nifas adalah waktu yang sangat menegangkan bagi wanita dengan stresor seperti kurang tidur, kelelahan fisik, hormonal perubahan dan kecemasan dalam merawat bayi baru lahir dan beradaptasi dengan peran pengasuhan yang baru (Ningrum, 2017). Jadi terapi pijat merupakan terapi alternatif yang luar biasa untuk membantu meningkatkan suplai ASI diantara ibu pascapersalinan. Beberapa dari teknik perawatan yang dapat digunakan untuk ibu menyusui adalah pijat oksitosin.

Tabel II. Distribusi Frekuensi kehadiran responden kegiatan

Keluarga Ibu Menyusui	Jumlah	%
Suami	4	12
Nenek dari bayi	21	62
Saudara	9	26
Total	34	100

Berdasarkan hasil Tabel II didapatkan bahwa mayoritas yang ikut serta dalam kegiatan penyuluhan adalah nenek dari bayi sebanyak 62%. Nenek merupakan orang yang dianggap paling berpengalaman dalam mengurus bayi utamanya dalam pemberian ASI (menyusui) sehingga ibu hamil atau ibu menyusui biasanya bertanya tentang seputar ASI pada ibunya (nenek bayi).

Tabel III. Perbedaan pengetahuan suami atau salah satu keluarga ibu sebelum dan setelah mendapatkan informasi pijat oksitosin

	Sebelum penyuluhan		Setelah Penyuluhan	
	N	%	N	%
Baik	6	18	21	62
Cukup	9	26	9	26
Kurang	19	56	4	12
Total	34	100	34	100

Berdasarkan data pada Tabel III didapatkan perubahan pengetahuan baik setelah penyuluhan sebanyak 21 orang. Hasil tersebut didapatkan dari rekapitulasi akhir pengisian hasil post test. Hasil kegiatan tersebut selaras dengan hasil penelitian Dewi ada pengaruh sebelum dan sesudah diberikan demontrasi terhadap pengetahuan pijat laktasi (Ningsih *et al.*, 2021).



Gambar 5. Dokumentasi kegiatan demonstrasi dibantu oleh mahasiswa yang terlibat kegiatan

Kegiatan penyampaian materi pijat oksitosin di lanjutkan dengan kegiatan demonstrasi pijat oksitosin. Dibantu oleh mahasiswa yang terlibat dalam kegiatan ini. Peningkatan pengetahuan dan sikap ibu dalam pemberian ASI eksklusif dapat dilakukan dengan pendidikan kesehatan. Upaya dalam meningkatkan pengetahuan ibu perlu dilakukan kegiatan penyuluhan kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap tentang kesehatan yang diperlukan oleh masyarakat sehingga akan memudahkan terjadinya perilaku sehat pada mereka. Penyuluhan kesehatan dapat dilakukan dengan menggunakan berbagai metode. Metode yang digunakan dalam memberikan penyuluhan adalah metode ceramah dan demonstrasi pijat oksitosin.

Terdapat beberapa cara memperoleh pengetahuan antara lain yaitu pertama, pengetahuan ditemukan secara kebetulan artinya pengetahuan tidak selalu ditemukan melalui sebuah rencana yang telah disusun sebelumnya sehingga akibatnya pengetahuan tidak selalu memberikan gambaran yang sesungguhnya. Kedua, trial and error berarti pengetahuan ditemukan dengan usaha aktif manusia melalui proses mencoba dan gagal. Masyarakat pada umumnya menjadi sasaran langsung segala upaya pendidikan atau promosi kesehatan dalam hal ini ibu hamil untuk masalah kesehatan dan kehamilan. Pemberian informasi dan edukasi ASI eksklusif dapat dilakukan melalui penyuluhan, konseling, dan pendampingan yang dapat dilakukan oleh tenaga terlatih. Salah satu yang dapat mempengaruhi motivasi ibu dalam melakukan pijat oksitosin adalah pengetahuan tentang ASI itu sendiri. Pengetahuan kesehatan yang lebih baik akan bertahan lama dibandingkan seseorang yang tidak memiliki pengetahuan terhadap hal tertentu dalam menilai masalah

kesehatan. Oleh karena itu, berbagai informasi yang didapatkan seseorang diharapkan dapat meningkatkan derajat kesehatan khususnya pada saat menyusui.

Alasan ibu belum mau memberikan ASI 6 bulan penuh seperti ibu bekerja setelah cuti habis, ASI yang tidak cukup dan pemberian susu formula lebih baik dari ASI. Rendahnya pengetahuan sejalan dengan sikap ibu dalam memberi ASI yang baik. Setelah dilakukan penyuluhan dengan metode ceramah, dibantu media pendukung serta dilakukan demonstrasi ibu dan keluarga mendapatkan hasil yang baik. Suami dan keluarga termotivasi untuk memberikan ASI eksklusif. Maka dari itu peneliti berpendapat bahwa sikap baik seseorang diperoleh dengan pengetahuan yang baik. Adanya penyuluhan yang dilakukan pada keluarga ibu menyusui, sikap yang awalnya bersifat negatif yaitu terdapat kecenderungan untuk menjauhi, menghindari, dan tidak mau memberi ASI eksklusif bisa berubah menjadi sikap yang bersifat positif yaitu berupa kecenderungan untuk bertindak seperti mau menerima dan berkomitmen dalam memberikan ASI eksklusif dengan tepat dan lebih baik. Anggapan bahwa ASI kurang juga membuat ibu lebih cepat memberikan makanan pendamping ASI kepada bayinya (Ningsih, 2018). Penyuluhan yang diberikan dengan metode dan media yang tepat merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi seseorang untuk tertarik dan mau melakukan anjuran yang diberikan saat penyuluhan.

KESIMPULAN

Ibu menyusui yang menjadi responden berada pada usia reproduktif. Mayoritas pada umur 26-35 tahun sebanyak 70,5%. mayoritas yang ikut serta dalam kegiatan penyuluhan adalah nenek dari bayi sebanyak 62% dan perubahan pengetahuan baik sebanyak 21 orang. Hal ini dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan pengetahuan yang didapatkan oleh responden setelah kegiatan penyuluhan dan demonstrasi pijat oksitosin.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ibrahimy yang mendanai dan semua yang terlibat dalam mensukseskan kegiatan ini.

REFERENSI

- Barirah, Mulyati, E., & Yunita, N. (2017). The Effect of Combined Marmet and Oxytocin Massage to Colostrum Production Among Section Caesarean Mother. *Proceedings of the International Conference on Applied Science and Health*, **2**, 318–324.
- Delima, M., Arni, G. Z., & Rosya, E. (2015). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Peningkatan Produksi Asi Ibu Menyusui Di Puskesmas Plus Mandiangin. *Jurnal Ipteks Terapan : Research of Applied Science and Education*, **9**(4), 34–47. <https://doi.org/10.22216/jit.2015.v9i4.1238>
- Fenwick, J., Toohill, J., Gamble, J., Creedy, D. K., Buist, A., Turkstra, E., *et al.* (2015). Effects of a midwife psycho-education intervention to reduce childbirth fear on women's birth outcomes and postpartum psychological wellbeing. *BMC Pregnancy and Childbirth*, **15**, 284. <https://doi.org/10.1186/s12884-015-0721-y>
- Fitriani, H., Ismafiaty, & Nadira, S. (2019). The Role of Endorphin Stimulation, Oxytocin Massage and Suggestive Technique (SPEOS) in Improving Breast Milk Production among Breastfeeding Mother at Primary Health Center in Cimahi Tengah, West Java, Indonesia. *KnE Life Sciences*, **2019**, 898–905. <https://doi.org/10.18502/cls.v4i13.5349>
- Hanieh, S., Ha, T. T., Simpson, J. A., Thuy, T. T., Khuong, N. C., Thoang, D. D., *et al.* (2015). Exclusive breast feeding in early infancy reduces the risk of inpatient admission for diarrhea and suspected pneumonia in rural Vietnam: A prospective cohort study Global health. *BMC Public Health*, **15**, 1166. <https://doi.org/10.1186/s12889-015-2431-9>

- Manggabarani, S., Hadi, A. J., Said, I., & Bunga, S. (2018). Hubungan Status Gizi, Pola Makan, Pantangan Makanan dengan Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Menyusui di Kota Makassar. *Jurnal Dunia Gizi*, *1*(1), 1-9. <https://doi.org/10.33085/jdg.v1i1.2902>
- Ningrum, S. P. (2017). Faktor-Faktor Psikologis yang Mempengaruhi Postpartum Blues. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, *4*(2), 205-218. <https://doi.org/10.15575/psy.v4i2.1589>
- Ningsih, D. A. (2018). Dukungan Ayah Dalam Pemberian Air Susu Ibu. *Oksitosin : Jurnal Ilmiah Kebidanan*, *5*(1), 50-57. <https://doi.org/10.35316/oksitosin.v5i1.360>
- Ningsih, D. A., Andini, D. M., Indriani, T., & Kholifah, U. N. (2021). Pengaruh Demontrasi Pijat Laktasi terhadap Kelancaran ASI. *Proceeding Conference on Innovation and Application of Science and Technology (CIASTECH)*, *4*, 615-620.
- Nugraheni, D. E. & Heryati, K. (2017). Metode Speos (Stimulasi Pijat Endorphin, Oksitosin dan Sugestif) Dapat Meningkatkan Produksi ASI dan Peningkatan Berat Badan Bayi. *Jurnal Kesehatan*, *8*(1), 1-7. <https://doi.org/10.26630/jk.v8i1.384>
- Nur, R., Puspasari, I., Radhiah, S., Rusydi, M., Mantao, E., & Larasati, R. D. (2020). The effect of moringa leaf extracton increasing hemoglobin and bodyweight in post-disaster pregnant women. *Enfermería Clínica*, *30*(S4), 79-82. <https://dx.doi.org/10.1016/j.enfcli.2019.10.045>
- Rahayu, S. & Dewi, D. W. E. (2018). Perbandingan Efektifitas Pijat Oksitosin Terhadap Involusi Uteri Dan Produksi Asi Pada Ibu Post Partum Di Kabupaten Kendal. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, *9*(2), 200-206. <https://doi.org/10.26751/jikk.v9i2.471>
- Resmana, R. & Hadiani, D. N. (2019). Oxytocin Massage Can Expedite the Time of Colostrum Discharge in the Post Section Caesarian. *Open Journal of Nursing*, *9*(7), 757-764. <https://doi.org/10.4236/ojn.2019.97057>
- Rowe, H. J. & Fisher, J. R. (2010). Development of a universal psycho-educational intervention to prevent common postpartum mental disorders in primiparous women: a multiple method approach. *BMC Public Health*, *10*, 499. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-10-499>
- Seri, U., Sudarto, S., & Akhmad, A. N. (2019). Pijat Oksitosin Meningkatkan Produksi ASI pada Ibu Pospartum Primipara Di Kota Singkawang. *Jurnal Vokasi Kesehatan*, *5*(1), 58-62. <https://doi.org/10.30602/jvk.v5i1.227>
- Widia, L. & Meihartati, T. (2018). Oxytocin massage enhanced breast milk production in post-partum women. *Majalah Obstetri & Ginekologi*, *25*(2), 63-65. <https://doi.org/10.20473/mog.v25i22017.63-65>
- Widyanto, F. C. (2014). *Keperawatan Komunitas dengan Pendekatan Praktis*. Yogyakarta: Nuha Medika.