



PENYULUHAN *MASSAGE* OKSITOSIN PADA IBU HAMIL DI DESA SARADAN, KEC. KARANGMALANG, KAB. SRAGEN

Brissa Isabel Salsabila¹, Achid Muyassar Arsifanto², Muh. Ghozy Rezki Ramadan Sitompul³, Galeh Purwatama⁴, Hatifa Khairunissa⁵, Aulia Rahmi⁶, Nur Afni Agustyaningsih⁷, Welya Nesvi Anugrah⁸, Isti'Aanatunnisa⁹, Wahyuni*¹⁰, Wijianto¹¹, Siti Khadijah¹²

¹Program Studi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta
j120221092@ums.ac.id

²Program Studi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta
j120221090@student.ums.ac.id

³Program Studi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta
j120221174@student.ums.ac.id

⁴Program Studi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta
j120221095@student.ums.ac.id

⁵Program Studi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta
j120221089@student.ums.ac.id

⁶Program Studi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta
j120221265@student.ums.ac.id

⁷Program Studi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta
j120221253@student.ums.ac.id

⁸Program Studi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta
j120221166@student.ums.ac.id

⁹Program Studi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta
j120221115@student.ums.ac.id

¹⁰Program Studi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta
wahyuni@ums.ac.id

¹¹Program Studi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta
wijianto@ums.ac.id

¹²Program Studi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta
sk990@ums.ac.id

koresponding: wahyuni@ums.ac.id

ABSTRAK

Setiap ibu pasti akan memberikan yang terbaik kepada anaknya seperti pada saat proses menyusui atau pemberian ASI. ASI direkomendasikan untuk diberikan hingga anak usia dua tahun atau lebih. Dalam proses menyusui tersebut, ibu akan mengalami beberapa faktor yang mengganggu seperti ASI keluar tidak secara lancar. Hal ini tentu saja akan sangat berpengaruh terhadap anak dan ibu. Penyuluhan ini bertujuan untuk menghindari ASI keluar secara tidak lancar pada proses menyusui. Kegiatan ini dilaksanakan pada 02-08 Januari 2024 menggunakan konsep *community-based participatory research* (CPR). Jumlah responden yaitu 5 orang. Media yang digunakan berupa leaflet dan materi edukasi mengenai *massage* oksitosin. Kuisioner *pre* dan *post test* digunakan sebagai bahan evaluasi. Hasil dari penyuluhan ini adalah terdapat peningkatan hasil pemahaman ibu hamil Desa Saradan Kab. Sragen tentang *massage* oksitosin

Kata kunci: ASI, ibu hamil, *massage* oksitosin

ABSTRACT

Every mother will definitely give the best to her child, such as during the breastfeeding process or breastfeeding. Breast milk is recommended to be given until the child is two years old or older. In the process of breastfeeding, mothers will experience some disturbing factors such as breast milk coming out not smoothly. This of course will greatly affect the child and mother. This counselling aims to avoid the loss of breast milk during the breastfeeding process. This activity was carried out on 02-08 January 2024 using the concept of community-based participatory research (CPR). The number of respondents was 5 people. The media used were leaflets and educational materials on oxytocin massage. Pre and post test questionnaires were used as evaluation materials. The result of this counselling was an increase in the understanding of pregnant women in Saradan Village, Sragen Regency about oxytocin massage.

Keywords: *breast milk, pregnant women, oxytocin massage*

PENDAHULUAN

Berdasarkan rekomendasi, ASI harus diberikan sampai anak dua tahun atau lebih. Pada bayi berusia 6-8 bulan energinya, 65% tercukupi dari ASI. Pada 9-12 bulan sekitar 50% energinya tercukupi dari ASI (Sembiring, 2022). ASI mengandung zat antibodi yang melindungi bayi sehingga dapat terhindar dari masalah kurang gizi serta kematian pada bayi dan balita. (Ibrahim & Rahayu, 2021). Kelancaran ASI dipengaruhi oleh hormon oksitosin yang berfungsi merangsang jaringan pada payudara untuk menghasilkan ASI (Wahyuningsih *et al.*, 2022).

Beberapa penyebab ASI tidak keluar secara lancar dipengaruhi juga oleh masalah dalam proses menyusui seperti faktor ekonomi dan dukungan dari lingkungan sekitar, sosial budaya, perasaan malu, pekerjaan dan pelayanan kesehatan, serta kurang atau rendahnya tingkat pengetahuan masyarakat tentang ASI eksklusif (Suciati & Wulandari, 2020; Syarah, 2022). Ketika ASI tidak keluar secara lancar akan menyebabkan bayi menolak saat menyusui, pemberian susu formula, dan bayi sering menangis (Niar *et al.*, 2021; Ulfa & Setyaningsih, 2020). Untuk mengantisipasi hal tersebut dan setelah berdiskusi dengan bidan Desa Saradan, kami mengadakan penyuluhan *massage* oksitosin pada ibu hamil.

Salah satu bentuk pelayanan kesehatan yang berperan terkait masalah tersebut adalah Fisioterapi. Fisioterapi merupakan pelayanan kesehatan yang bertujuan untuk mengembangkan, memelihara, memulihkan dan memaksimalkan gerak pada setiap individu atau kelompok pada setiap tahap kehidupan, ketika gerak dan fungsinya terancam oleh proses penuaan atau degenerasi, cedera, penyakit, gangguan, kondisi atau faktor lingkungan yang memengaruhinya. Fisioterapis bertujuan untuk memberikan layanan yang dapat membantu memaksimalkan

kualitas hidup manusia, meningkatkan kesejahteraan fisik, psikologis, emosional dan sosial (PERMENKES RI No. 65 Tahun 2015).

Peran Fisioterapi pada kegiatan ini mencakup ibu dan anak. *Massage* oksitosin merupakan sebuah *massage* atau pijatan yang dapat merangsang hormon oksitosin. Selain itu, *massage* oksitosin akan membuat ibu lebih tenang sehingga ASI keluar dengan lancar, mengurangi nyeri akibat persalinan, serta dapat memperbaiki *mood* ibu (Elsara *et al.* , 2021; Wahyuningsih *et al.* , 2022). *Massage* oksitosin dapat dilakukan sejak trimester ketiga atau kehamilan diatas 36 minggu.

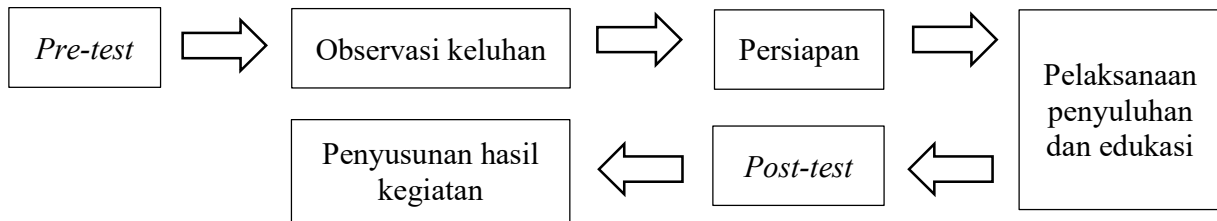
Massage oksitosin dimulai dengan posisi duduk menghadap tembok, meja, atau sandaran kursi dengan diganjal bantal untuk menopang bagian depan tubuh. Titik pijatan dimulai dari leher ke tulang belakang dengan bantuan suami atau orang lain. Tahap pertama adalah memijat dengan ibu jari yang digerakkan secara melingkar hingga dari belakang leher hingga tulang belakang lalu diikuti mengusap bagian tersebut dengan gerakan keluar secara perlahan. Selanjutnya pijat punggung dengan gerakan memutar menggunakan ibu jari disepanjang tulang belakang lalu berikan juga dengan kepalan tangan. Setelah ibu rileks usap sepanjang tulang belakang (Cahyani & Rejeki, 2020; Fatrin *et al.*, 2022; Purnamasari & Hindiarti, 2020).

Program penyuluhan *massage* oksitosin pada ibu hamil ini merupakan contoh implementasi peran fisioterapi dalam promotif atau pemeliharaan dan peningkatan kesehatan, serta preventif atau pencegahan. Dengan penyuluhan ini diharapkan ibu hamil tidak mengalami kesulitan saat memberikan ASI setelah melahirkan.

METODE PELAKSANAAN

Penyuluhan ini dilaksanakan di Desa Saradan Kec. Karangmalang Kab. Sragen pada 02-08 Januari 2024 dengan konsep *community-based participatory research* (CPR). Populasi ibu hamil pada trimester ketiga di Desa Saradan terdapat 5 orang dan seluruhnya menjadi sampel pada penyuluhan ini. Pengambilan data menggunakan kuisisioner *pre test* yang diberikan sebelum penyuluhan dimulai dan *post test* yang diberikan setelah pemaparan materi penyuluhan. Kuisisioner berisikan pertanyaan seputar *massage* oksitosin pada ibu hamil dengan interpretasi “kurang” jika persentase menjawab pertanyaan benar sebanyak 0-50% dan “baik” persentase menjawab pertanyaan benar sebanyak 51-100%. Indikator pencapaian kegiatan penyuluhan

massage oksitosin pada ibu hamil ini adalah responden dapat memahami *massage* oksitosin dan melakukannya saat trimester ketiga sampai *post partum*.



Gambar 1. Alur kegiatan penyuluhan

Berdasarkan data awal hasil survei dan observasi keluhan, kami menyusun *leaflet*, materi edukasi dengan simulasi terkait program *massage* oksitosin pada ibu hamil. *Post test* dilaksanakan sebagai evaluasi setelah pemberian materi terkait *massage* oksitosin pada ibu hamil.

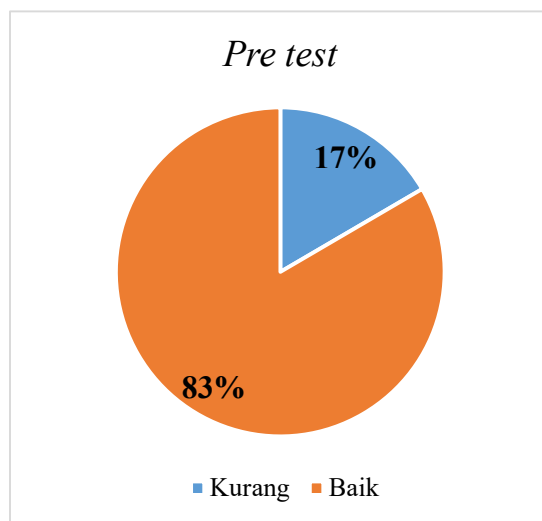


Gambar 2. Dokumentasi penyuluhan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan ini berfokus pada edukasi *massage* oksitosin pada ibu hamil mengingat pentingnya tindakan pencegahan sedini mungkin. Indikator capaian kegiatan ini menggunakan kuisisioner *pre test* yang diberikan sebelum penyuluhan dimulai dan *post test* yang diberikan setelah pemaparan materi penyuluhan sebagai evaluasi untuk menilait tingkat pemahaman *massage* oksitosin pada ibu hamil. Interpretasi dari kuisisioner tersebut

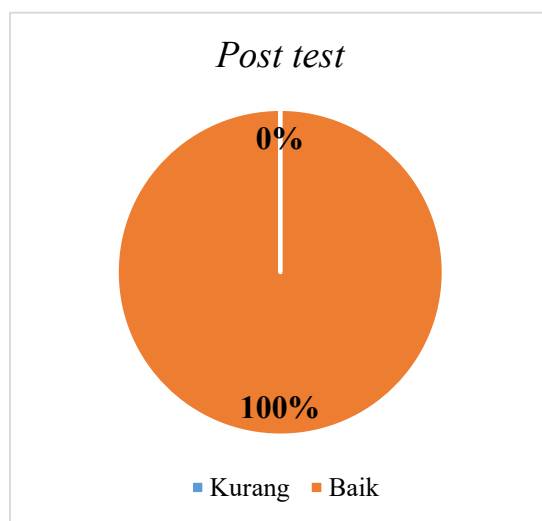
diklasifikasikan menjadi dua yaitu kurang dan baik. Termasuk kedalam kategori kurang jika persentase menjawab pertanyaan benar sebanyak 0-50%. Termasuk kedalam kategori baik jika persentase menjawab pertanyaan benar sebanyak 51-100%.



Grafik 1. Hasil kuisioner *pre test*

Berdasarkan hasil kuisioner *pre test* diatas, diperoleh hasil yang termasuk kategori “kurang” sebanyak 17% dan kategori “baik” sebanyak 83%. Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa mayoritas ibu hamil sudah memiliki pengetahuan yang baik terhadap *massage* oksitosin.

Pada observasi keluhan, terlihat sebagian besar ibu hamil memiliki pemahaman yang baik mengenai *massage* oksitosin pada ibu hamil. Selanjutnya kami melakukan melaksanakan penyuluhan dengan media pendukung berupa leaflet dan materi edukasi mengenai *massage oksitosin*.



Grafik 2. Hasil kuisioner *post test*

Berdasarkan hasil kuisioner *post test* diatas, diperoleh hasil tidak ada yang masuk kedalam kategori “kurang”. Dari hasil evaluasi tersebut terlihat semua responden ibu hamil sudah memahami tentang *massage* oksitosin.

Efek rileks dari *massage* oksitosin akan merangsang otak untuk menurunkan hormon adrenalin dan produksi hormon oksitosin pun akan meningkat. Ketika hormon oksitosin meningkat, akan menimbulkan kontraksi uterus yang adekuat sehingga tidak bisa dilakukan pada kehamilan dibawah 36 minggu (Adiesti *et al.* , 2023; Wulandhari & Putri, 2022).

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian berupa edukasi dan sosialisasi tentang *massage* oksitosin pada ibu hamil ini memiliki dampak yang baik dalam membantu meningkatkan pengetahuan ibu hamil guna kelancara proses menyusui nantinya. Kurangnya responden dan suami yang tidak ikut hadir menjadi kendala penulis dalam kegiatan ini.

REKOMENDASI

Penulis berharap pengetahuan akan *massage* oksitosin ini dapat diterapkan oleh ibu hamil hingga setelah melahirkan. Selain itu, semoga dilain kesempatan dapat dilaksanakan edukasi dan sosialisasi kesehatan dengan topik yang lain untuk dapat membantu mengoptimalkan kesehatan masyarakat terutama untuk Desa Saradan Kec. Karangmalang Kab. Sragen

DAFTAR PUSTAKA

- Adiesti, F., Khasanah, N. A., & Safitri, C. A. (2023). Pemberdayaan Ibu Hamil Dengan Pemberian Edukasi Pijat Oksitosin Untuk Memperlancar Asi Pada Masa Menyusui Di Desa Gayaman Mojoanyar Mojokerto. *Jurnal Abdimakes*, 3(1), 9–19.
- Cahyani, G. I. A., & Rejeki, S. (2020). Aplikasi Pemberian Pijat Oksitosin Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu PostPartum. *Prosiding Seminar Nasional Unimus*, 406–414.
- Elsera, C., Agustiningrum, R., Winarti, A., & NK, B. D. (2021). Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Pijat Oksitosin. *Prosiding Seminar Nasional UNIMUS*, 1453–1464.
- Fatrin, T., Soleha, M., Apriyanti, T., Sari, Y., & Aryanti. (2022). Edukasi praktik pijat oksitosin terhadap peningkatan kelancaran produksi Air Susu Ibu (ASI). *Jurnal Pengabdian Masyarakat Humanity and Medicine*, 3(1), 39–46. <https://doi.org/10.32539/Hummed.V3I1.73>
- Ibrahim, F., & Rahayu, B. (2021). Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Pemberian ASI Eksklusif. *JKSH*, 10(1), 18–24.
- Niar, A., Dinengsih, S., & Siauta, J. (2021). Faktor-faktor yang Memengaruhi Produksi ASI

- pada Ibu Menyusui di RSB Harifa Kabupaten Kolaka Provinsi Sulawesi Tenggara. *Midwiferia Jurnal Kebidanan*, 7(2), 10–19. <https://doi.org/10.21070/midwiferia.v7i2.1288>
- Peraturan Menteri Kesehatan RI. (2015). Standar Pelayanan Fisioterapi [Online]. Tersedia: <https://www.kemhan.go.id/itjen/wp-content/uploads/2017/03/bn1662-2015.pdf> diakses pada 20 Januari 2024.
- Pristianto, A., Octavia, R. W., Haq, S. N., & Fathan, M. (2022). Penyuluhan dan Edukasi Program Fisioterapi Terkait Keluhan Muskuloskeletal pada Pegawai di PT. KAI Purwosari. *Bubungan Tinggi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(4), 1543–1550. <https://doi.org/10.20527/btjpm.v4i4.6359>
- Purnamasari, K. D., & Hindiarti, Y. I. (2020). Metode Pijat Oksitosin, Salah Satu Upaya Meningkatkan Produksi ASI Pada Ibu Postpartum. *Jurnal Kesehatan Perintis (Perintis's Health Journal)*, 7(2), 1–8.
- Sembiring, T. (2022). *Asi Eksklusif*. Kementerian Kesehatan.
- Suciati, S., & Wulandari, S. (2020). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pemberian ASI Eksklusif: Literature Review. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kebidanan*, 10(2), 1–6.
- Syarah, F. G. (2022). Pijat Okitosin Manfaat Gerakan Pijat Oksitosin Pada Ibu Hamil Saat Proses Memberian Asi Eksklusif Di Usia 0-6 Bulan Apabila Proses Pemberian Asi Mengalami Permasalahan Di Desa Manunggang Jae Kecamatan Padang Sidempuan Tenggara Tahun 2022. *JPMA*, 4(2), 45–52.
- Ulfa, Z. D., & Setyaningsih, Y. (2020). Tingkat Stres Ibu Menyusui dan Pemberian Asi pada Bulan Pertama. *Jurnal Litbang: Media Informasi Penelitian, Pengembangan Dan IPTEK*, 16(1), 15–28.
- Wahyuningsih, S., Hayati, N., Musviro, & Agustiana, R. (2022). Oxytocin Massage Streamlining Breast Milk: Literature Review. *NHSJ*, 2(4), 367–373.
- Wulandhari, Y., & Putri, A. R. S. (2022). Pijat Oksitosin Pada Ibu Hamil Trimester Iii Dalam Persiapan Persalinan Di Desa Pasir Kemilu Wilayah Kerja Puskesmas Sipayung. *VALUES: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 72–76.