

Sosialisasi dan penerapan *natural therapy* dalam upaya peningkatan asi eksklusif di Poskesdes desa Bagik Polak Barat

Dwi Kartika Cahyaningtyas¹, Evi Diliانا Rospia¹, Catur Esty Pamungkas², Siti Mardiyah WD², Silvi Anggraini²

¹Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Muhammadiyah Mataram, Mataram, NTB, Indonesia

²Program Studi S1 Kebidanan, Universitas Muhammadiyah Mataram, Mataram, NTB, Indonesia

Penulis korespondensi : Dwi Kartika Cahyaningtyas

E-mail : ayawika99@gmail.com

Diterima: 15 Februari 2024 | Direvisi: 26 Maret 2024 | Disetujui: 29 Maret 2024 | © Penulis 2024

Abstrak

Usia 0-24 bulan merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan yang pesat, sehingga kerap diistilahkan sebagai periode emas sekaligus periode kritis. Upaya yang dilakukan dalam mengeluarkan ASI pada ibu *postpartum* terdapat 2 hal yang mempengaruhi yaitu produksi dan pengeluaran. Hal ini berkaitan dengan pelaksanaan *natural therapy* yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu nifas dengan cara memperbanyak ASI menggunakan *natural therapy* berupa pijat oksitosin, yang dapat mengatasi pembengkakan pada payudara akibat bendungan ASI dan mengetahui nutrisi yang tepat selama masa nifas agar ibu dan bayi menjadi sehat. Tujuan pengabdian untuk mengedukasi ibu *postpartum* tentang ASI Eksklusif dan penerapan pijat oksitosin. Metode yang digunakan adalah dengan sosialisasi dan penerapan pijat oksitosin. Berdasarkan hasil pengabdian pengetahuan sebelum diberikan dan setelah diberikan terjadi peningkatan menjadi lebih baik, serta ibu *postpartum* mampu melakukan pijat oksitosin secara mandiri.

Kata kunci: ASI eksklusif; ibu nifas; *natural therapy*; pijat oksitosin; teknik menyusui

Abstract

The age of 0-24 months is a period of rapid growth and development, so it is often termed a golden period as well as a critical period. There are 2 things that affect the efforts made in expressing breast milk in *postpartum* mothers, namely production and expenditure. This is related to the implementation of *natural therapy* which aims to increase the knowledge of *postpartum* mothers by increasing breast milk using *natural therapy* in the form of oxytocin massage, which can overcome swelling of the breasts due to breast milk dams and knowing proper nutrition during the *postpartum* period so that mothers and babies become healthy. The purpose of the service is to educate *postpartum* mothers about exclusive breastfeeding and the application of oxytocin massage. The method used is socialization and application of oxytocin massage. Based on the results of the knowledge service before it was given and after it was given there was an increase for the better, and *postpartum* mothers were able to do oxytocin massage independently

Keywords: exclusive breastfeeding; *postpartum*; *natural therapy*; oxytocin massage; breastfeeding technique

PENDAHULUAN

Usia 0-24 bulan merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan yang pesat, sehingga kerap diistilahkan sebagai periode emas sekaligus periode kritis. Periode emas dapat diwujudkan apabila pada masa ini bayi dan anak balita memperoleh asupan gizi yang sesuai untuk tumbuh kembang

optimal (Dağlı and Çelik, 2021). Sebaliknya apabila bayi dan anak balita pada masa ini tidak memperoleh makanan sesuai kebutuhan gizinya, maka periode emas akan berubah menjadi periode kritis yang akan mengganggu tumbuh kembang, baik pada saat ini maupun masa yang akan datang (Harahap S Mahyuni, 2022).

Bentuk mencapai tumbuh kembang optimal, WHO dan UNICEF merekomendasikan tiga hal penting yang harus dilakukan yaitu: pertama memberikan Air Susu Ibu (ASI) kepada bayi segera dalam waktu 30 menit setelah bayi lahir. Kedua memberikan hanya Air Susu Ibu (ASI) saja atau pemberian ASI secara eksklusif sejak lahir sampai bayi berusia 6 bulan, ketiga memberikan Makanan Pendamping Air Susu Ibu (PP-ASI) sejak bayi berusia 6 bulan sampai 24 bulan (Siregar, 2022). Selain itu banyaknya manfaat dari ASI yaitu menghindari berbagai penyakit, membantu perkembangan dan pertumbuhan kecerdasan pada anak (Aryani et al., 2019).

Berdasarkan laporan Direktorat Jenderal (Ditjen) Gizi dan KIA, cakupan pemberian ASI pada anak umur 0-6 bulan masih cukup rendah yaitu sebesar 74,5%, angka tersebut belum mencapai target pemerintah dalam pemberian ASI eksklusif (Marlah et al., 2020). Sedangkan cakupan Asi Eksklusif di kabupaten Lombok barat sudah mencapai 90% akan tetapi ditemukan bahwa kecamatan labuapi khususnya pada desa bagik bolak barat dengan jumlah bayi usia 0-6 bulan sebanyak 95 pada tahun 2022 dengan ASI eksklusif sebanyak 34 bayi, dan sebanyak 61 bayi tidak asi eksklusif dan dicampur dengan susu formula serta makanan pendamping lainnya.

Upaya yang dilakukan dalam mengeluarkan ASI pada ibu *postpartum* terdapat 2 hal yang mempengaruhi yaitu produksi dan pengeluaran (Sulaeman et al., 2019). Hal ini berkaitan dengan pelaksanaan *natural therapy* yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu nifas dengan cara memperbanyak ASI menggunakan *natural therapy* berupa pijat oksitosin, yang dapat mengatasi pembengkakan pada payudara akibat bendungan ASI dan mengetahui nutrisi yang tepat selama masa nifas agar ibu dan bayi menjadi sehat (Hayati et al., 2021)

Hasil survei yang dilakukan di Desa Bagik Polak, para ibu ibu yang menyusui tidak mengetahui dengan baik tentang pijat oksitosin. Oleh karena itu dengan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat di poskesdes Desa Bagik Polak diharapkan dapat meningkatkan pemahaman dari manfaat pijat oksitosin yang dilaksanakan. Berdasarkan hasil survei yang dilakukan pada analisis situasi tersebut, maka penulis tertarik untuk melakukan pengabdian pada ibu *postpartum* yang memiliki bayi usia 0-6 bulan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mengedukasi ibu *postpartum* tentang ASI Eksklusif dan memberikan penerapan pijat oksitosin selama menyusui.

METODE

Metode kegiatan dalam pengabdian ini akan melibatkan mahasiswa kebidanan Universitas Muhammadiyah Mataram sebanyak 3 mahasiswa. Rencana Pelaksanaan pengabdian mengadopsi langkah-langkah *action research* yang terdiri dari 4 (empat) tahapan, yaitu: perencanaan, tindakan, observasi dan evaluasi, dan refleksi (Yaumi et al, 2014). Kegiatan masing-masing tahapan adalah sebagai berikut:

1. Perencanaan

Tahap perencanaan meliputi koordinasi dan pemberian informasi kegiatan, sosialisasi kegiatan pengabdian dan memastikan pelaksanaan kegiatan dan lokasi pengabdian. Tim pelaksana menjelaskan rangkaian kegiatan secara teknis pada tahap perencanaan, dan meyakinkan bidan desa untuk melibatkan ibu nifas dalam kegiatan pengabdian

2. Tindakan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian tentang memberikan informasi mekanisme kegiatan yang akan dilakukan pada bidan desa, memberikan ceramah tentang ASI Eksklusif dan dasar *natural therapy*, menayangkan video tentang cara menyusui, pijat oksitosin

3. Observasi

Observasi dilakukan setelah proses pengabdian berlangsung

4. Evaluasi

Evaluasi dari hasil terlaksananya pengabdian dengan rangkaian yaitu peserta melakukan redemonstrasi *natural therapy* dengan didampingi oleh pelaksana kegiatan pengabdian masyarakat serta mengisi kuesioner.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat telah dilaksanakan pada tanggal 11 Maret 2023 Pukul 10.00 WITA yang diselenggarakan di Poskesdes Desa Bagik Polak Barat. Sasaran kegiatan pengabdian adalah 10 Ibu Nifas. Kegiatan pengabdian meliputi Pendidikan kesehatan, demonstrasi dan redemonstrasi. Adapun tahapan-tahapan dalam kegiatan ini yaitu sebagai berikut:

1. Perencanaan

Hasil dari rencana dengan melakukan koordinasi dengan mengundang perangkat Desa Bagik Polak Barat serta bidan desa Bagik Polak Barat untuk melaksanakan kegiatan pengabdian yang telah disepakati bersama pada 11 Maret 2023, lokasi dilakukan di Poskesdes Desa Bagik Polak Barat. Kegiatan dilaksanakan dalam 3 tahapan yaitu pemberian sosialisasi, demonstrasi dan redemonstrasi pijat oksitosin.

2. Tindakan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian tentang Upaya Peningkatan Kesehatan Ibu *Postpartum* Dengan Penerapan *Natural Therapy* Dalam Peningkatan ASI Eksklusif, dengan tahapan sebagai berikut Pendidikan kesehatan terkait nutrisi masa nifas, posisi menyusui yang benar dan pijat oksitosin diisi oleh ketua pelaksanaan, sebelum dilakukan kegiatan bidan desa membuka dan mengkoordinasi jalannya pengabdian agar peserta tertib dalam mendengarkan informasi, kegiatan dilakukan dalam 3 tahap yaitu tahap pertama penyampaian materi dengan tema peningkatan ASI dengan pijat oksitosin, nutrisi masa nifas serta posisi menyusui yang tepat.

Tahapan kedua adalah proses diskusi dan tanya jawab, kemudian dilakukan demonstrasi terkait pijat oksitosin dengan titik yang tepat dengan meminta paserta menjadi alat contoh untuk Gerakan pijat oksitosin. Tahap ketiga adalah menyampaikan pesan dan kesan terkait kegiatan yang dilakukan. Sebelum memberikan sosialisasi tim pengabdian melakukan pretest dan pengisian kuesioner untuk melengkapi karakteristik responden.

Tabel 1. Karakteristik peserta

Variabel	F	%
Umur		
≤20 Tahun	2	20
21-30 Tahun	8	80
>30 Tahun	0	0
Usia Bayi		
≤ 3 bulan	4	40
>3 bulan	6	60
Paritas		
Primipara	4	40
Multipara	6	60
Grandemultipara	0	0
Pendidikan		
Dasar	0	0
Menengah	7	70
Tinggi	3	30

Berdasarkan tabel 1 didapatkan karakteristik ibu postpartum mayoritas berusia 21-30 tahun sejumlah 8 ibu (80%). Usia bayi mayoritas berusia > 3 bulan berjumlah 6 bayi (60%), paritas mayoritas multipara berjumlah 6 (60%), pendidikan terbanyak yaitu menengah berjumlah 7 (70%).

Sosialisasi dan penerapan *natural therapy* dalam upaya peningkatan asi eksklusif di Poskesdes desa Bagik Polak Barat



Gambar 1. Pendidikan Kesehatan tentang ASI Eksklusif dan nutrisi menyusui



Gambar 2. Pendidikan Kesehatan tentang Teknik Menyusui dan Pijat Oksitosin



Gambar 3. Demonstrasi Pijat Oksitosin

Produksi dan pengeluaran ASI merupakan dua faktor yang dapat mempengaruhi keluarnya ASI. Hormon yang mempengaruhi keluarnya ASI adalah hormon prolaktin, dikarenakan hormon ini dapat mempengaruhi pengeluaran ASI. Salah satu alternatif didalam meningkatkan produksi ASI yaitu melakukan pijat oksitosin. Pijat oksitosin dilakukan di sepanjang tulang belakang (vertebrae) dengan tujuan untuk merangsang hormon oksitosin setelah melahirkan (Sulistiana et al., 2021)

Sosialisasi dan penerapan natural therapy dalam upaya peningkatan asi eksklusif di Poskesdes desa Bagik Polak Barat

Pengetahuan seseorang dapat dipengaruhi oleh tingkat Pendidikan formal maupun non formal. Pendidikan sendiri juga berpengaruh pada proses belajar, semakin tinggi Pendidikan seseorang maka semakin mudah mendapatkan dan menerima informasi. Berdasarkan tabel 1 karakteristik responden terbanyak berpendidikan menengah. peningkatan pengetahuan dapat dilihat dari hasil posttest yang dilakukan pengabdian dan mendapatkan bahwa ibu postpartum dalam melakukan Gerakan pijat oksitosin dengan tepat.

3. Observasi

Observasi dilakukan selama proses pengabdian, hasil tes gerakan sebelum dan setelah diberikan penyuluhan tentang pijat oksitosin dan posisi menyusui

Tabel 2. Gerakan pijat oksitosin sebelum dan setelah pemberian informasi

Pijat oksitosin	True	False
Pretest	1	9
Posttest	10	0

Berdasarkan tabel 2 diatas hasil *pretest* didapatkan 1 ibu dapat melakukan pijat oksitosin akan tetapi gerakan yang dilakukan masih belum tepat, dan 9 ibu belum pernah mendengar dan melihat pijat oksitosin. Pada hasil *posttest* didapatkan setelah diberikan pendidikan kesehatan serta demonstrasi terkait dengan pijat oksitosin ibu sudah dapat menerapkan pijat oksitosin secara mandiri.



Gambar 5. Redemonstrasi Pijat Oksitosin oleh peserta pengabdian

Penerapan pijat oksitosin pada ibu menyusui dapat meningkatkan produksi SI sehingga kebutuhan bayi akan ASI dapat terpenuhi dan dapat menurunkan angka stunting dan angka gizi buruk (Harahap S Mahyuni, 2022). Kelancaran produksi ASI sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya umur, gizi, emosional, psikis, fisiologis ibu dan lainnya. Hal ini terbukti setelah melakukan pijat oksitosin sesuai dengan prosedur tetapi produksi ASI tidak lancar dan sebaliknya (Saputri et al., 2019)

4. Evaluasi

Tahap terakhir pada sosialisasi ini adalah evaluasi kegiatan. Adanya respon positif dari ibu *postpartum* Desa Bagik Polak Barat adalah baik. Rangkaian kegiatan dari hasil awal penilaian keterampilan ibu nifas dalam melakukan pijat oksitosin dan posisi menyusui yang tepat yaitu 20-30 dikarenakan dari 9 ibu masih belum mengetahui Gerakan dan titik yang benar, setelah diberikan Pendidikan kesehatan keterampilannya menjadi meningkat 80-90. Hal ini menunjukkan bahwa ada

peningkatan keterampilan dalam melakukan pijat oksitosin di Desa Bagik Polak Barat. Selain itu tim pelaksana menganjurkan ibu untuk dapat mengkonsumsi sayuran dan buah dalam meningkatkan produksi asi.

SIMPULAN DAN SARAN

Hasil kegiatan pegabdian masyarakat mengenai upaya peningkatan kesehatan ibu postpartum dengan *natural therapy* dalam meningkatkan produksi ASI, dapat dilihat dengan meningkatnya pengetahuan ibu lebih baik setelah diberikan edukasi tentang ASI Eksklusif dan nutrisi menyusui, serta dapat melakukan gerakan pijat oksitosin secara mandiri dan tepat. Pijat oksitosin juga dapat dilakukan di rumah dengan dukungan suami dan keluarga, ibu juga dapat mencoba mempraktikkan sesuai dengan teknik pijat oksitosin yang dilihat ibu pada saat simulasi.

UCAPAN TERIMAKASIH

Tim penulis mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Muhammadiyah Mataram dan Mitra Pengabdian Masyarakat yang telah mendukung dan memfasilitasi kegiatan pengabdian sehingga berjalan dengan lancar. Serta tim mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada mitra pengabdian masyarakat Desa Bagik Polak Barat.

DAFTAR RUJUKAN

- Aryani, Y., Alyensi, F., Kebidanan, J., Kebidanan, P., & Kemenkes, R. ; (2019). Penerapan Pijat Oksitosin Dalam Upaya Memperbanyak Produksi Asi Melalui Pelatihan Para Bidan. *Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(Desember), 361–367.
- Dağlı, E., & Çelik, N. (2021). The effect of oxytocin massage and music on breast milk production and anxiety level of the mothers of premature infants who are in the neonatal intensive care unit: A self-controlled trial. *https://doi.org/10.1080/07399332.2021.1947286*, 43(5), 465–478. <https://doi.org/10.1080/07399332.2021.1947286>
- Harahap S Mahyuni. (2022). Edukasi dan Praktik Pijat Oksitosin Pada Ibu Menyusui Di Desa Purba Nauli Kecamatan Angkola Muara Tais Kabupaten Tapanuli Selatan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA)*, 4(1), 46–50.
- Hayati, N., Wahyuni, A., & Dhiya An, A. (2021). Peningkatan Kualitas Generasi Sadar Kesehatan Reproduksi Remaja Putri Sma Muhammadiyah I Bantul. *Prosiding Seminar Nasional Program Pengabdian Masyarakat*. <https://doi.org/10.18196/ppm.36.312>
- Marlah, A., Akbar, S., Halim, D., Penduduk, D. P., Berencana, K., & Bulukumba, K. (2020). Strategi Pencegahan Pernikahan Usia Dini Melalui Penerapan Pusat Informasi Dan Konseling Remaja (Pik-R) Di Smk Negeri 1 Bulukumba Early Marriage Prevention Strategy Through The Implementation Of Pusat Informasi Dan Konseling Remaja (Pik-R) At Smk Negeri 1 Bulukumba. *Jurnal Administrasi Negara*, 26.
- Saputri, I. N., Ginting, D. Y., & Zendato, I. C. (2019). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Postpartum. *Jurnal Kebidanan Kestra (JKK)*, 2(1), 68–73. <https://doi.org/10.35451/JKK.V2I1.249>
- Siregar, D. A. (2022). Counseling On Oxytocin Massage in Promoting Breast Milk For Breastfeeding Mothers in Bintuju Sub-District. *International Journal of Community Service (IJCS)*, 1(1), 72–76. <https://doi.org/10.55299/IJCS.V1I1.124>
- Sulaeman, R., Lina, P., Mas'adah, M., & Purnamawati, D. (2019). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Pengeluaran ASI Pada Ibu Postpartum Primipara. *Jurnal Kesehatan Prima*, 13(1), 10–17. <https://doi.org/10.32807/JKP.V13I1.193>
- Sulistiana, M. P., Marfuah, D., Mutiar, A., & Nurhayati, N. (2021). The Effect of Oxytocin and Endorphin Massage to Uterine Involution in Post-Partum Mothers: A Literature Review. *KnE Life Sciences*, 680–688. <https://doi.org/10.18502/KLS.V6I1.8742>

Sosialisasi dan penerapan natural therapy dalam upaya peningkatan asi eksklusif di Poskesdes desa Bagik Polak Barat