

Sosialisasi dan Implementasi Pijat Oksitosin menggunakan Minyak Essensial Lavender di Wilayah Kerja Puskesmas Lhok Bengkuang

Hilma Yasni^{1*)} | Asmanidar²⁾ | Rasima³⁾ | Orisinal⁴⁾

^{1,2,3,4)} Politeknik Kesehatan Kemenkes Aceh, Indonesia

hilmayasni@poltekkesaceh.ac.id | asmanidar@poltekkesaceh.ac.id |

rasimaima@poltekkeskemenkes.ac.id | orisinal@poltekkesaceh.ac.id

Corresponden Author: hilmayasni@poltekkesaceh.ac.id

Abstrak: Air Susu Ibu (ASI) adalah makanan bayi terbaik dan yang paling penting, terutama pada bulan-bulan pertama kehidupan bayi. Pengeluaran ASI merupakan suatu proses pelepasan hormon oksitosin untuk mengalirkan air susu yang sudah diproduksi melalui saluran dalam payudara. Penurunan produksi dan pengeluaran ASI pada hari-hari pertama setelah melahirkan dapat disebabkan oleh kurangnya rangsangan hormon prolaktin dan oksitosin yang sangat berperan dalam kelancaran produksi dan pengeluaran ASI. Pijat oksitosin merupakan salah satu solusi untuk mengatasi ketidاكلancaran produksi ASI. Penggunaan minyak esensial lavender diharapkan dapat membantu ibu pascalin untuk meningkatkan relaksasi dan kenyamanan sehingga diharapkan produksi ASI dapat meningkat.

Kata kunci: ASI, Pijat Oksitosin; Essensial Lavender; Lhok Bengkuang.

Pendahuluan

Air Susu Ibu (ASI) adalah makanan bayi yang paling penting, terutama pada bulan-bulan pertama kehidupan bayi. Air Susu Ibu yang selanjutnya disingkat ASI adalah cairan hasil sekresi kelenjar payudara ibu (PP RI no 33 tahun 2012 tentang pemberian ASI eksklusif). Namun, hanya 39% bayi di bawah enam bulan mendapatkan ASI eksklusif. Banyak masalah muncul di hari-hari pertama pemberian ASI. Permasalahan mendasar yang sering membuat ibu merasa bingung dan akhirnya memilih alternatif lain untuk mencukupi kebutuhan bayi adalah ASI tidak keluar.

Angka kematian bayi menurut WHO (*World Health Organisation*) pada tahun 2023 ditemukan sebesar 16,85 per 1000 kelahiran hidup, yang disebabkan oleh infeksi (WHO, 2023). Bayi hingga usia kurang satu bulan merupakan golongan umur yang memiliki risiko gangguan kesehatan paling tinggi, berbagai masalah kesehatan bisa muncul. Sehingga tanpa penanganan yang tepat, bisa berakibat fatal. Kejadian kematian tertinggi pada bayi dan balita terjadi pada masa neonatus. Menurut WHO di Negara berkembang hampir 40% dari semua kematian bayi terjadi dalam 28 hari pertama kehidupan (neonatal atau periode baru lahir), tiga-perempat dari semua kematian neonatal terjadi selama minggu pertama kehidupan, dan 25-45% kematian terjadi dalam 24 jam pertama kehidupan (WHO & UNICEF, 2023).

Upaya kesehatan anak antara lain diharapkan mampu menurunkan angka kematian anak. Perhatian terhadap upaya penurunan angka kematian neonatal (0-28 hari) menjadi penting karena kematian neonatal memberi kontribusi terhadap 59% kematian bayi. Berdasarkan hasil Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2012, Angka Kematian Bayi (AKB) adalah 32 kematian per 1.000 kelahiran hidup. Enam puluh persen bayi mati terjadi pada umur 1 bulan, menghasilkan angka kematian neonatum sebesar 19 kematian per 1.000 kelahiran hidup. Dengan melihat adanya risiko kematian yang tinggi dan berbagai serangan komplikasi pada minggu pertama kelahiran, maka setiap bayi baru lahir harus mendapatkan pemantauan yang lebih baik dan lebih sering (BPS, 2013). AKB di Propinsi Bengkulu sebanyak 29 kematian bayi per 1.000 kelahiran hidup

di tahun 2012, dan di Kabupaten Rejang Lebong pada tahun 2013 angka kematian neonatal sebanyak 43 bayi dari 4.780 bayi lahir hidup (Dinkes Rejang Lebong, 2014)

Air Susu Ibu (ASI) adalah makanan terbaik yang dapat diberikan ibu kepada bayi yang baru dilahirkannya. ASI juga merupakan makanan yang sempurna bagi pertumbuhan dan perkembangan bayi. Didalam ASI terkandung berbagai zat yang nutrisi yang dicerna dengan mudah, sesuai dengan kebutuhan dan mengandung bahan penting untuk pertumbuhan dan perkembangan otak bayi. Selain itu, di saluran pencernaan, ASI menyediakan faktor kekebalan/imunitas untuk melawan berbagai penyebab penyakit. ASI sangat berpengaruh terhadap kesehatan ibu dan juga bayi.

Cakupan pemberian ASI eksklusif pada bayi usia 0 sampai 6 bulan di Indonesia pada tahun 2012 berdasarkan laporan sementara hasil Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) 2012 masih cukup rendah yakni sebesar 42% dimana target pencapaian pemberian ASI eksklusif pada tahun 2014 sebesar 80% (Riskesmas, 2013). Salah satu penyebab rendahnya cakupan pemberian ASI eksklusif bagi bayi dibawah usia enam bulan karena produksi ASI pada ibu post partum yang terhambat pada hari-hari pertama pasca persalinan sehingga sebagian besar bayi mendapatkan susu formula pada saat baru lahir (Riskesmas, 2013). Cakupan pemberian ASI eksklusif di Provinsi Bengkulu tahun 2014 adalah sebanyak 78 % dan di kabupaten Rejang Lebong sebanyak 75%.

Pengeluaran ASI merupakan suatu proses pelepasan hormon oksitosin untuk mengalirkan air susu yang sudah diproduksi melalui saluran dalam payudara. Pada sebagian ibu pengeluaran ASI bisa terjadi dari masa kehamilan dan sebagian terjadi setelah persalinan. Permasalahan pengeluaran ASI dini ini memberikan dampak buruk untuk kehidupan bayi. Padahal justru nilai gizi ASI tertinggi ada di hari-hari pertama kehidupan bayi, yakni kolostrum. Penggunaan susu formula merupakan alternatif yang dianggap paling tepat untuk mengganti ASI.

Penurunan produksi dan pengeluaran ASI pada hari-hari pertama setelah melahirkan dapat disebabkan oleh kurangnya rangsangan hormon prolaktin dan oksitosin yang sangat berperan dalam kelancaran produksi dan pengeluaran ASI. Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kelancaran produksi dan pengeluaran ASI yaitu perawatan payudara frekuensi penyusuan, paritas, stres, penyakit atau kesehatan ibu, konsumsi rokok atau alkohol, pil kontrasepsi, asupan nutrisi. Perawatan payudara sebaiknya dilakukan segera setelah persalinan (1-2 hari), dan harus dilakukan ibu secara rutin. Dengan pemberian rangsangan pada otot-otot payudara akan membantu merangsang hormon prolaktin untuk membantu produksi air susu (Bobak, 2005).

Hormon oksitosin berdampak pada pengeluaran hormon prolaktin sebagai stimulasi produksi ASI pada ibu selama menyusui. Oleh sebab itu perlu dilakukan stimulasi reflek oksitosin sebelum ASI dikeluarkan atau diperas. Bentuk stimulasi yang dilakukan pada ibu adalah dengan pijat oksitosin (Amin & Jaya, 2011).

Pijat oksitosin merupakan salah satu solusi untuk mengatasi ketidklancaran produksi ASI. Pijat oksitosin dilakukan pada sepanjang tulang belakang (vertebrae) sampai tulang costae kelima-keenam ibu akan merasa tenang, rileks, meningkatkan ambang rasa nyeri dan mencintai bayinya, sehingga dengan begitu hormon oksitosin keluar dan ASI pun cepat keluar. Oksitosin dapat diperoleh dengan berbagai cara baik melalui oral, intra-nasal, intra-muscular, maupun dengan pemijatan yang merangsang keluarnya hormon oksitosin. Efek dari pijat oksitosin itu sendiri bisa dilihat reaksinya setelah 6-12 jam pemijatan (Lund, et al , 2002). Tindakan pijat oksitosin ini dapat memberikan sensasi rileks pada ibu dan melancarkan aliran saraf serta saluran ASI kedua payudara lancar (Amin & Jaya, 2011).

Penggunaan minyak esensial lavender diharapkan dapat membantu ibu pascasalin untuk meningkatkan relaksasi dan kenyamanan sehingga diharapkan produksi ASI dapat meningkat. Lavender, merupakan salah satu minyak esensial yang populer dan secara luas digunakan dalam bidang kesehatan klinis khususnya mengatasi permasalahan psikosomatik dalam ginekologi (Matsumoto *et al.*, 2013). Aromaterapi lavender mempunyai efek terapi secara psikologis dari aromanya yang terhirup melalui inhalasi dari komponen yang mudah menguap. Meskipun mekanisme secara seluler belum diketahui dengan pasti, namun lavender mempunyai khasiat mirip dengan

benzodiazepines dan meningkatkan efek *gamma-aminobutyric acid* di dalam *amygdala* (Cavanagh & Wilkinson, 2002) dalam (Ujiningtyas, 2012).

Perawatan payudara sangat penting dilakukan selama hamil sampai menyusui. Hal ini karena payudara merupakan satusatu penghasil ASI yang merupakan makanan pokok bayi baru lahir sehingga harus dilakukan sedini mungkin (Azwar, 2008).

Hasil survey awal yang dilakukan pada kader dan ibu yang memiliki bayi di wilayah kerja Puskesmas Lhok Bengkuang didapati masih banyak yang belum tahu secara lengkap tentang cara meningkatkan produksi ASI terutama dengan tehnik pijat oksitosin.

Realisasi Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan bagian dari tujuan dan pencapaian tri dharma perguruan tinggi dan bagian dari visi dan misi dari Poltekkes Kemenseskes Aceh, yaitu melaksanakan pengabdian masyarakat dengan tema **“Sosialisasi dan implementasi pijat oksitosin menggunakan minyak essensial lavender bagi ibu post partum di wilayah kerja Puskesmas Lhok Bengkuang Kecamatan Tapaktuan Kabupaten Aceh Selatan Tahun 2023”**.

Kegiatan ini dilakukan bekerja sama dengan Puskesmas Lhok Bengkuang Kecamatan Tapaktuan Kabupaten Aceh Selatan dengan pelaksanaan kegiatan dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Lhok Bengkuang Kecamatan Tapaktuan Kabupaten Aceh Selatan. Kegiatan tersebut dilaksanakan dengan model pendekatan secara berkala dan terbimbing melalui sosialisasi dan implementasi pijat oksitosin menggunakan minyak essensial lavender pada kader dan ibu hamil.

Rancangan Evaluasi

Evaluasi kegiatan sosialisasi dan implementasi pijat oksitosin menggunakan minyak essensial lavender pada kader dan ibu hamil adalah:

1. Setelah dilakukan sosialisasi dan implementasi pijat oksitosin menggunakan minyak essensial lavender pada kader dan ibu dengan memberdayakan kader dan ibu, maka mereka mengerti dan peduli dengan masalah pijat oksitosin untuk meningkatkan produksi ASI
2. Bersedia mengajarkan kepada masyarakat tentang pijat oksitosin menggunakan minyak essensial lavender yang benar
3. Melakukan pemantauan apakah kader dan ibu sudah melaksanakan secara berkelanjutan sesuai dengan yang diajarkan

Tahapan pelaksanaan dibagi menjadi :

Persiapan

1. Melakukan studi pustaka tentang Pijat oksitosin
2. Melakukan survey lapangan ke Puskesmas Lhok Bengkuang Kecamatan Tapaktuan Kabupaten Aceh Selatan untuk mengkaji masalah dan koordinasi ke pihak terkait
3. Membuat proposal kegiatan pengabdian masyarakat
4. Mementukan waktu pelaksanaan dan jangka waktu kegiatan pengabdian masyarakat
5. Menentukan materi dan mempersiapkan bahan dan alat yang berhubungan dengan kegiatan pengabdian masyarakat
6. Menyiapkan materi dan leaflet tentang pijat oksitosin dan merekrut 25 orang kader dan ibu hamil
7. Mempersiapkan kader dan ibu untuk kegiatan penyuluhan pijat oksitosin

Pelaksanaan

1. Metode: Sosialisasi dan implementasi tentang pijat oksitosin pada kader dan ibu dengan metode penyuluhan dan demonstrasi.
2. Media: Materi, Leaflet/brosur, LCD, Matras

3. Garis besar Materi: Pemberian materi pijat oksitosin disajikan oleh Hilma Yasni, SST,M.Kes dan Cara melakukan stimulasi tumbuh kembang bayi oleh Ns. desrianti Devi, M.Kep, S.P Kep An serta Mahasiswa D III Keperawatan Aceh Selatan.
4. Metode Evaluasi: Memberikan kuesioner kepada kader dan ibu tentang materi pijat oksitosin dalam peningkatan produksi ASI pre dan post setelah dijelaskan tentang cara pijat oksitosin dalam peningkatan produksi ASI.

Hasil

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada kader dan ibu wilayah kerja Puskesmas Lhok Bengkuang Kecamatan Tapaktuan tahun 2023 pada bulan Maret s.d Juli 2023. Kegiatan dilakukan berupa sosialisasi dan implementasi pijat oksitosin menggunakan minyak essensial lavender pada kader dan ibu dengan metode penyuluhan dan demonstrasi. Kegiatan pengabdian ini dibantu oleh 4 orang mahasiswa Prodi Keperawatan Aceh Selatan Poltekkes Kemenkes Aceh. Kegiatan ini dilaksanakan dengan rincian sebagai berikut:

Persiapan

Sebelum dilaksanakan sosialisasi dan implementasi pijat oksitosin menggunakan minyak essensial lavender pada kader dan ibu dengan metode penyuluhan dan demonstrasi di wilayah kerja Puskesmas Lhok Bengkuang Kecamatan Tapaktuan tahun 2023, tim pelaksana melakukan pertemuan persamaan persepsi tentang materi, bentuk dan tujuan kegiatan pengabdian yang akan dilaksanakan bersama pihak Puskesmas Perumnas.

Pelaksanaan

Kegiatan sosialisasi dan implementasi pijat oksitosin menggunakan minyak essensial lavender pada kader dan ibu dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Lhok Bengkuang Kecamatan Tapaktuan dengan jumlah peserta sebanyak 25 orang, pelaksanaan kegiatan dilakukan selama 2 hari. Hari pertama kegiatan dilaksanakan pada hari senin tanggal 25 juni 2023 dimulai pukul 09.00 s.d 12.00 wib diawali dengan pemberian materi oleh narasumber, dilanjutkan dengan tanya jawab dalam kelompok. Materi yang diberikan terdiri dari teori tentang pijat oksitosin dalam meningkatkan produksi ASI. Sebelum dimulai kegiatan dilakukan pre test guna mengetahui pengetahuan kader dan ibu tentang pijat oksitosin dalam meningkatkan produksi ASI, diperoleh hasil nilai rata-rata pengetahuannya adalah 7,5. Kegiatan hari kedua dilaksanakan pada hari jum'at tanggal 29 Juni 2023 dimulai pukul 09.00 s.d 12.00 wib. Kegiatan pada hari kedua ini fokus kegiatan pada demonstrasi pijat oksitosin dan redemonstrasi oleh peserta. Selanjutnya dilakukan evaluasi/post tes diperoleh rata-rata nilai pengetahuan sebesar 9,0. Sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan kader dan ibu tentang pijat oksitosin.



Gambar 1. Kegiatan Sosialisasi dan Implementasi Pijat Oksitosin

Kesimpulan

Dari kegiatan pengabdian pada masyarakat ini dapat disimpulkan bahwa:

1. Terlaksananya kegiatan sosialisasi dan implementasi pijat oksitosin menggunakan minyak essensial lavender pada kader dan ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Lhok Bengkuang Kecamatan Tapaktuan pada tanggal 25 dan 29 Juni 2023 dengan melibatkan pihak Puskesmas Lhok Bengkuang.
2. Adanya peningkatan pengetahuan kader dan ibu tentang pijat oksitosin menggunakan minyak essensial lavender dalam peningkatan produksi ASI dari nilai pre tes 7,5 meningkat dengan nilai post tes 9,0 pada kader dan ibu, meliputi: pengertian ASI, manfaat ASI, faktor yang mempengaruhi produksi ASI, cara meningkatkan produksi ASI, pengertian pijat oksitosin, manfaat pijat oksitosin dan cara melakukan pijat oksitosin menggunakan minyak essensial lavender.

Daftar Pustaka

- Amin, Jaya, 2011. Efektifitas Massase Rolling (Punggung) terhadap Produksi ASI pada Ibu Post Operasi Sectio Caesarea di RS Muhammadiyah Palembang. Diunduh tanggal 15 maret 2018, dari http://poltekkespalembang.ac.id/userfiles/files/efektifitas_massase_rolling_%28punggung%29.
- Bobak, Lowdermilk, Jensen. 2008, Keperawatan maternitas Edisi 4. Alih bahasa Wijayarini, M.A & Anugerah, P. I. Jakarta : EGC
- BPS., 2018. Survey Demografi Kesehatan Indonesia tahun 2017
- Chu, C. J., Kemper, K.J (2011). Lavender (lavandula spp). The Longwood Herbal Task Force. Artikel. Diakses pada tanggal 28 Maret 2023 pada : <http://www.mcp.edu/herbal/>
- Kemenkes RI. (2007). Panduan Manajemen Laktasi : Diit Gizi Masyarakat. Jakarta
- Dinkes Aceh Selatan, 2022, Profil Kesehatan Aceh Selatan Tahun 2023
- Lawrence, R.A. 2014. Breastfedding a guide for the medical profession. Cv Mosby. St Louis
- Matsumoto, T., Asakura, H., Hayashi, T. (2013). Does Lavender Aromatherapy Alleviate Premenstrual Emotional Symptoms? A Randomized Crossover Trial. *BioPsikoSocial Med J. 7*: 12 diakses 28 oktober 2022 <http://www.bpsmedicine.com/content/7/1/12>
- Riset Kesehatan Dasar(Riskesdas). (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018. Diakses: 19 Maret 2023, dari <http://www.depkes.go.id/resources/download/general/Hasil%20Riskesdas%20> 2018.
- Roesli, U.2018. *ASI Eksklusif*. Trubus Agriwidya. Jakarta
- Roito, dkk, 2018. *Asuhan Kebidanan Ibu Nifas & Deteksi Dini Komplikasi*, Jakarta, EGC
- Saleha, 2019. *Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas*. Jakarta: Salemba Medika
- Siregar A. 2016. *Pemberian ASI Eksklusif dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. Universitas Sumatra Utara. Sumatra Utara
- Ujiningtyas, S.H., 2012. Pengaruh Minyak Esensial Lavender Dibanding Povidone-Iodine Pada Penyembuhan Luka Episiotomi Ibu Post Partum. Tesis. Yogyakarta : FK-UGM
- WHO, 2023. *Tonggak-tonggak Kesehatan Masyarakat Sepanjang Tahun*. <https://www.who.int/indonesia/news/events/hari-kesehatan-sedunia-2023/milestone#year-2022>