



**EFEKTIVITAS *COMMUNITY EDUCATION SYSTEM* PELAKSANAAN PIJAT
OKSITOSIN IBU POSTPARTUM PADA MASA PANDEMI
DI DESA PELEM KECAMATAN PARE
KABUPATEN KEDIRI**

Nove Lestari¹, Sutiyah Heni²
STIKES Karya Husada Kediri
Email Korespondensi : nophetari@yahoo.com

ABSTRAK

Salah satu upaya yang dapat dilakukan ibu dan keluarga, untuk meningkatkan produksi ASI diperlukan hormon oksitosin (Bobak, 2005), pada ibu setelah melahirkan dapat melakukan pijat oksitosin. Pijat oksitosin merupakan pemijatan sepanjang tulang belakang (tulang vertebrae sampai tulang coste kelima-enam). *Community Education System* (CUBES) merupakan pemberian pendidikan kesehatan dan demonstrasi yang diberikan sasaran dengan jumlah yang banyak dengan karakteristik sasaran yang hampir sama, yang dilaksanakan secara kontinue dan dalam periode tertentu yang dalam rentang waktu yang telah direncanakan tersebut ada evaluasi hasil secara berkala. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektifitas Cubes terhadap kemampuan ibu postpartum dalam melaksanakan pijat oksitosin. Metode penelitian yang digunakan *quasy eksperiment* melalui pendekatan *Pre dan Post Test Without Control* dengan teknik *Non Probability Sampling* tipe *Purposive Sampling* dengan populasi 41 orang dan didapatkan sejumlah 8 responden. Dari hasil uji *T-Test* Berpasangan tersebut didapatkan hasil *Significancy* 0,000 dimana nilai *p-value* < 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan rerata kemampuan responden dalam melakukan pijat oksitosin yang bermakna sebelum dan sesudah dilakukan intervensi *Community Education System* (CUBES). Diharapkan masyarakat ibu mampu melakukan pijat oksitosin sesuai dengan SOP di masa pandemi dan lebih berinisiatif serta berperan serta dalam meningkatkan pengetahuan dan skill yang di dapat.

Kata Kunci: *Community Education System* (Cubes), Pijat Oksitosin, Postpartum

ABSTRACT

One of the efforts that mothers and families can do is to increase breast milk production, the hormone oxytocin is needed (Bobak, 2005), after giving birth mothers can do oxytocin massage. Oxytocin massage is a massage along the spine (vertebrae to the fifth-sixth coste). Community Education System (CUBES) is the provision of health education and demonstrations that are targeted in large numbers with almost the same target characteristics, which are carried out continuously and within a certain period within the planned time span there is periodic evaluation of results. The purpose of this study was to determine the effectiveness of Cubes on the ability of postpartum mothers to carry out oxytocin massage. The research method used was a quasi-experimental approach through the Pre and Post Test

Without Control approach with the Non Probability Sampling technique, the type of Purposive Sampling, with a population of 41 people and 8 respondents obtained. From the results of the Paired T-Test, it was found that the significance value was 0.000 where the p-value was <0.05, so it can be concluded that there was a significant difference in the respondents' ability to perform oxytocin massage before and after the Community Education System (CUBES) intervention. It is hoped that the mother community will be able to do oxytocin massage according to the SOP during the pandemic and take more initiative and participate in increasing the knowledge and skills obtained.

Keywords: Community Education System (Cubes), Oxytocin Massage, Postpartum

PENDAHULUAN

Pijat oksitosin merupakan tindakan yang dapat dilakukan pada ibu postpartum untuk meningkatkan produksi ASI yang berupa back massage pada ibu untuk meningkatkan pengeluaran hormon oksitoksin (Suherni, 2009). Pijat oksitoksin dilakukan dengan pemijatan tulang belakang costae ke 5-6 melebar ke adapula yang akan mempercepat kerja syaraf parasimpatis untuk menyampaikan perintah ke otak sehingga pengeluaran hormon oksitosin meningkat (Desmawati, 2013).

Pijat ini dapat dilakukan pada usia kehamilan lebih dari 37 minggu atau segera setelah melahirkan baginya dengan durasi 2-3 menit. Pijat oksitosin dapat dilakukan setiap saat, lebih disarankan sebelum menyusui dan memerah ASI frekuensi pemberian pemijatan minimal 2 kali sehari. (Ummah, 2014). Pengeluaran ASI ini terjadi karena sel otot halus disekitar alveoli mengerti sehingga memeras ASI untuk keluar. Mekanisme kerja dalam pelaksanaan pijat oksitosin merangsang saraf dikirim ke otak sehingga hormon oksitosin dapat dikeluarkan dan mengalir kedalam darah kemudian masuk ke payudara dan menyebabkan otot-otot sekitar alveoli berkontraksi dan membuat produksi ASI mengalir (Hesti,2013).

Menyusui merupakan suatu proses alamiah, namun sering ibu-ibu tidak berhasil menyusui lebih dari yang semestinya, oleh karena itu ibu memerlukan bantuan agar proses menyusui dapat berhasil. Dalam lingkungan masyarakat banyak ditemukan ibu post partum yang mengalami gangguan produksi ASI kurang karena dari berbagai faktor dan berdampak pada kelancaran dalam memberi ASI secara eksklusif yang dapat memberikan nutrisi untuk bayi dikarenakan produksi ASI hanya sedikit atau kurang (Rizki,2013). Kegagalan pemberian ASI dipengaruhi oleh berbagai alasan ibu merasa ASI tidak mencukupi atau ASI tidak keluar. Hal ini disebabkan karena ibu tidak memproduksi ASI dalam jumlah yang cukup untuk bayi (Astutik,2014). Organisasi Kesehatan Dunia *World Health Organization* (WHO) tahun 2005 merekomendasikan agar setiap bayi baru lahir mendapatkan ASI eksklusif selama enam bulan, namun sebagian ada yang tidak diberikan ASI eksklusif dikarenakan ASI tidak keluar atau hanya keluar sedikit sehingga tidak dapat memenuhi kebutuhan bayinya. Dari data *United Nations Children Fund* (UNICEF) pada tahun 2007 menunjukkan cakupan ASI eksklusif di Indonesia sekitar 32%. Pijat oksitosin merupakan salah satu solusi untuk mengatasi produksi ASI. Pemijatan pada sepanjang tulang belakang (*vertebrae*) sampai tulang *costae* kelima-keenam dan merupakan usaha untuk merangsang hormon oksitosin. (Roesli, 2009).

Di Indonesia, kemampuan *dan kemauan* untuk mengenali dan menerapkan pijat oksitosin masih sangat kurang dan masyarakat juga kesulitan untuk mendapatkan akses pelayanan atau pendidikan kesehatan tentang pijat oksitosin yang cepat pada saat dibutuhkan selain melakukan breascare. Sehingga masyarakat ini cenderung tidak berani melakukan pijat oksitosin. Untuk itu perlu sekali pendidikan dan sosialisasi tentang pijat oksitosin yang diberikan pada masyarakat awam.

METODE PENELITIAN

Penelitian dilaksanakan di Desa Pelem, Kec. Pare, Kab. Kediri dalam waktu 8 minggu dengan desain *quasy eksperiment* melalui pendekatan *Pre* dan *Post test without control*. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh kader yang tinggal Desa Pelem sejumlah 41 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian yang memenuhi kriteria inklusi yaitu sejumlah 8 responden. Teknik sampling yang digunakan adalah *Non Probability Sampling* tipe *Purposive Sampling*. Tehnik analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Paired t test* (menganalisis tingkat kemampuan pelaksanaan pijat oksitosin *Pre* dan *Post test* pada kelompok perlakuan).

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di Desa Pelem Kecamatan Pare Kabupaten Kediri dengan responden KADER Di Desa Pelem yang kooperatif dan bersedia menjadi responden. Populasi sampel penelitian sebanyak 41. Sampel diambil menggunakan rumus besar sampel dan kemudian dipilih menggunakan teknik *Purposive Sampling* dengan jumlah sampel yang memenuhi kriteria inklusi sebanyak 8 responden. Penelitian dilakukan dengan memberikan intervensi CUBES (*Community Education System*). Dikarenakan sedang adanya pandemi Covid 19 ini *Community Education System* (CUBES) ini yang awalnya direncanakan dilaksanakan secara tatap muka intens dengan responden akhirnya harus dilaksanakan dengan teknik kombinasi yaitu 50% tatap muka dan 50% secara online (*daring*). *Community Education System* (CUBES) 3 kegiatan yang meliputi kegiatan I,II dan III.

Kegiatan pertama setelah dilakukan *informed consent* pada seluruh responden peneliti mengidentifikasi pengetahuan dan kemampuan responden tentang pendidikan kesehatan dan pelaksanaan pijat oksitosin pada ibu postpartum dengan membagikan kuesioner *Pre Test*. Kegiatan II yaitu responden dibagi menjadi 2 kelompok (*peer group*), kemudian dilakukan intervensi *Community Education System* (CUBES) secara kontinue selama 8x pertemuan (4 pertemuan *daring* atau *online* dan 4x pertemuan tatap muka secara langsung). Kegiatan yang III yaitu melakukan evaluasi kemampuan *Post Test* seluruh responden yang dilakukan dengan melakukan evaluasi kemampuan responden satu persatu dengan menggunakan lembar observasi penilaian kemampuan melakukan pijat oksitosin. Pengambilan data pretest tentang kemampuan pijat oksitosin diambil setelah mengisi *informed consent* dan sebelum kegiatan I dilaksanakan. Sedangkan data posttest kemampuan pijat oksitosin diambil setelah seluruh intervensi selesai diberikan. Hasil penelitian dapat dilihat dalam tabel berikut ini.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur, Jenis Kelamin, Pendidikan, Status Perkawinan, Penghasilan, Tinggal Serumah Dengan dan Pernah Mendapatkan Informasi.

	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Umur	20-30 tahun	4	50
	31-40 tahun	4	50
Jenis Kelamin	Perempuan	8	100
Pendidikan	SMA	2	25
	Perguruan Tinggi	6	75
Status Perkawinan	Menikah	8	100
Penghasilan	> 1 Juta/Bulan	8	100

Tinggal Serumah Dengan	Suami/ Istri dan Anak	5	62,5
	Suami/ Istri Saja	1	12,5
	Keluarga Besar	2	25
Mendapatkan Informasi	Pernah	4	50
	Tidak Pernah	4	50

Tabel 1 Menjelaskan bahwa responden yang berusia 31-40 yaitu sebesar 50% usia termuda adalah 24 tahun dan yang paling tua adalah 40 tahun. Dan jenis kelamin adalah perempuan yaitu sejumlah 100%. Tingkat pendidikan responden terbanyak adalah lulusan perguruan tinggi yaitu sejumlah 75%. Seluruh responden berstatus sudah menikah dan sebagian besar yaitu sejumlah 62,5% tinggal dengan keluarga inti. Setengan dari responden juga menyatakan bahwa pernah mendapatkan informasi tentang pijat oksitosin yaitu sejumlah 50%.

Table 2. Hasil Uji statistik T-Test Berpasangan (Pre-Pos test kemampuan *pijat oksitosin*).

		Paired Samples T test							
		Paired Differences							
Pair 1	Kemampuan Pre – Kemampuan Post	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tail)
					Lower	Upper			
		-15.000	2.507	.886	-17.096	-12.904	-16.922	7	.000

Tabel 2, Menjelaskan bahwa dari hasil uji *T-Test* Berpasangan tersebut didapatkan hasil *Significancy* 0,000. Hasil tersebut menjelaskan bahwa nilai *p-value* < 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan rerata kemampuan responden dalam melakukan pijat oksitosin yang bermakna sebelum dan sesudah dilakukan intervensi *Community Education System* (CUBES) dengan pemberian pendidikan kesehatan dan demosntrasi pijat oksitosin.

PEMBAHASAN

Community Education System merupakan suatu sistem pembelajaran dan pemberian pendidikan dan meningkatkan skill kepada masyarakat luas (komunitas) sehingga pendidikan menjadi usaha kolaboratif yang melibatkan partisipasi masyarakat di dalamnya. Kemunculan paradigma pendidikan berbasis komunitas dipicu oleh arus besar modernisasi yang menghendaki terciptanya demokratisasi dalam segala kehidupan manusia, termasuk dalam bidang pendidikan (Hardiyanti, 2018). Pemberian pendidikan kesehatan kepada masyarakat awam akan sangat penting mengingat keberadaan masyarakat merupakan bagian dari individu – individu yang tidak dapat dipisahkan. Karena masyarakat akan memberikan edukasi kepada masyarakat yang lain, sehingga pendidikan kesehatan tidak berhenti pada individu, namun mereka akan saling sharing. Seringkali di temukan situasi dimasyarakat yang saling berkomunikasi terhadap masalah kesehatan terutama ibu menyusui, mereka akan bingung jika ASI tidak keluar dengan banyak dan lancar. Adanya anggapan bahwa menyusui adalah cara kuno serta alasan ibu bekerja, takut kehilangan kecantikan, tidak disayang suami dan gencarnya susu formula

diberbagai media massa merupakan alasan yang dapat mengubah kesepakatan ibu untuk menyusui bayinya, serta menghambat terlaksananya proses pemberian ASI (Nove, 2017). Faktor yang memengaruhi kegagalan pemberian ASI disebabkan kurangnya pengetahuan ibu tentang ASI, ibu menghentikan pemberian ASI karena produk ASI kurang, gencarnya promosi susu formula, dukungan petugas kesehatan dan faktor keluarga karena orang tua, nenek atau ibu mertua mendesak ibu untuk memberikan susu tambahan (Nove, 2017)

Pengeluaran ASI bisa terjadi masa kehamilan dan sebagian terjadi setelah persalinan. Permasalahan kurangnya rangsangan hormone prolaktin dan oksitosin yang sangat berperan dalam kelancaran produksi ASI. Hal ini dapat mempengaruhi pengeluaran ASI memberikan dampak buruk untuk kehidupan bayi dikarenakan nilai gizi pada ASI lebih tinggi dibandingkan dengan susu formula, akan tetapi penggunaan susu formula merupakan alternative yang dianggap paling tepat untuk mengganti produksi ASI yang menurun.

Pemberian *Community Educational System* (Cubes) dalam pelaksanaan pijat oksitosin efektif dilakukan karena masyarakat mampu dan mau melakukan dengan antusias mengikuti pendidikan demonstrasi yang dilakukan peneliti. Usia ibu berpengaruh terhadap produksi ASI hal ini dapat berpengaruh terhadap pengeluaran hormon prolaktin dan oksitosin. Ibu yang usia reproduktif lebih banyak memproduksi ASI dibandingkan ibu yang usia lanjut. Gizi pada ibu menyusui sangat erat kaitannya dengan produksi air susu, yang sangat dibutuhkan untuk tumbuh kembang bayi. Bila pemberian ASI berhasil maka berat badan bayi meningkat, integritas kulit baik, tonus otot serta kebiasaan makan yang memuaskan (Lawdermik, 2005). Waktu menyusui tidak terlalu lama atau tidak lebih dari 30 menit. Dalam waktu tersebut bayi sudah dapat menghisap foremik (*low fat milk*) dan hindmilk (*high fat milk*) yang di produksi. 10 menit pertama menyusui bayi belum mendapatkan 90% kandungan ASI. Waktu yang tepat yaitu 15 menit perlekatan bayi yang benar bayi akan menyusui secara efektif sehingga bayi akan kenyang. Jika terlalu lama hingga lebih 1 jam maka kemungkinan besar sebenarnya bayi bukan menyusui melainkan mengempeng. Selain itu ibu bisa mengevaluasi bayi telah menyusui dengan benar (Nancy,2005).

Bila dilihat dari hasil penelitian sebelum dilakukan intervensi pijat oksitosin terhadap lama menyusui, frekuensi menyusui, produksi ASI dan kadar hormon oksitosin menunjukkan hasil tidak ada korelasi antara variabel. Sekresi air susu akan terhambat apabila ibu merasakan nyeri saat menyusui atau stress emosional. Inilah peranan pijat tengkuk yang mengurangi nyeri ibu menyusui dan membantu meredam stress emosional, dengan pijatan tengkuk merangsang keluarnya endorfin yang menenangkan sehingga reflek oksitosin dan prolaktin menjadi lancar.

SIMPULAN DAN SARAN

Pemberian *Community Educational System* (Cubes) dengan pendidikan kesehatan dan demonstrasi pijat oksitosin yang dilakukan secara kontinue dan periodik akan dapat meningkatkan pengetahuan dan skill serta kemampuan ibu postpartum dalam melakukan pijat oksitosin sesuai dengan SOP. Saran untuk suami maupun keluarga ibu post partum perlu membiasakan diri untuk melakukan pijat oksitosin dan melakukan perawatan payudara dan bagi Pengelola program agar hasil penelitian ini bermanfaat dalam memberikan masukan baik berupa saran atau sumbangan pemikiran untuk pelayanan kesehatan melalui pre natal care dengan memberikan materi pijat oksitosin pada trimester III usia kehamilan lebih dari 37 minggu, melatih keluarga untuk pijat oksitosin, pijat oksitosin dapat dimasukkan pada buku KIA, sebagai masukan bagi pemerintah/dinas kesehatan agar melaksanakan pijat oksitosin selain melakukan perawatan payudara (*breast care*).

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, (2008). *Asuhan Kebidanan Nifas*. Jogjakarta : Mitra Cendekia
- Astutik R, (2014). *Payudara dan Laktasi*. Jakarta: Salemba Medika.
- Arikunto A, (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta : PT Rineka Cipta
- Ayers J, (2000), The use alternative therapies in the support of breastfeeding, *Journal Human Lactation*, no. 16, hal 52-56
- A. Wijayanti, (2006). 'Release of Oxytocin due to penetrative sex reduces stress and neurotic tendencies. Penerjemah, Jakarta; EGC Cunningham,F.G,McDonald, P.C.Grant, N.F. Obstetri Williams. Edisi 21. Volume 1.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. 2013. Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS). Departemen Kesehatan Republik Indonesia
- Bahiyatun S, (2009), *Buku Ajar Kebidanan, Asuhan Nifas Normal*, Jakarta, EGC
- Biancuzzo M, (2003), *Breastfeeding the newborn: Clinical strategies for nurses*, Mosby, St.Louis
- Blair T, (2000), *Suckling of lactation mother*, http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?db=pubmed&cdm=s_earch&itol=pubmedabstract, diperoleh tanggal 1 Juni 2017
- Bobak IM, Lowdermilk DL, Jensen MD,(2005), *Buku Ajar Keperawatan Maternitas (Maternity Nursing) Edisi 4*, Maria A Wijayarti dan Peter Anugerah (penterjemah). Jakarta: EGC
- Caldwell, H.K. and Young, W.S.,(2006). Oxytocin and Vasopressin: Genetics and Behavioral Implications in Lim, R. (ed.) *Handbook of Neurochemistry and Molecular Neurobiology*, New York. 3rd edition, Springer.
- Cregan, MML, & Hartmann, P (2002), 'Milk prolactin feed volume and duration between feeds in women breastfeeding their full-term infant over a 24 hour period', *Exp Physiol*, hal 207-214
- Depatemen Kesehatan Republik Indonesia (2007). *Panduan managemen Lakstasi : Diit gizi masyarakat*, Jakarta: Departemen Kesehatan Republik Indonesia
- Edmond, KM, Zandoh, C, Quigley, MA, Amenga-Etego, S, Owusu-Agyei, S & Kirkwood, BR (2006), 'Delayed Breastfeeding Initiation Increase Risk OF Neonatal Mortality', *Journal Pediatric*
- Elvira S, (2006), *Buku Ajar Psikiatri*, Jakarta : FKUI
- Futuchiyah L, (2013), 'Hubungan perawatan payudara (breast care) terhadap produksi ASI ibu post partum di Puskesmas Kalimantan Kabupaten Jepara', Boyolali, Artikel skripsi, Akbid Estu Utomo
- Gartner, LM, Eidelman, AI (2005), 'Breastfeeding and the use of human milk', *Pediatrics Journal*
- Greenstein B, Diana W.(2010) *Hormon Oksitosin*. Alih Bahasa: At a Glance Sistem Endokrin. Edisi ke-2. Jakarta. Erlangga.
- Hamranani, S.(2010), *Pengaruh pijat oksitosin terhadap involusi uterus pada ibu post partum yang mengalami persalinan lama di rumah sakit wilayah Kabupaten Klaten*. Tesis UI: tidak dipublikasikan.
- Hesti R, (2013), *Petunjuk pemberian ASI Untuk ibu bekerja dan Pijat oksitosin*. Jakarta : EGC.
- Hill,PD,Humenick,Brennan, dan Woolley, et al (2009), 'Does Early Supplementation Affect Long-Term Breastfeeding?', *Clinical Pediatric*
- Hockenberry, M, Wong, DL, et al (2009), *Buku Ajar Keperawatan Pediatrik*. Alih bahasa, *Monica Ester* (6th.ed) volume 2, Jakarta; EGC
- Huliana M, (2003), *Perawatan Ibu Pasca Melahirkan*, Jakarta; Puspa Swara

Jannah N, (2011), *Asuhan Kebidanan Ibu Nifas*, Yogyakarta; Ar- Ruzz Media

Khairani L, (2013), Efektifitas antara pijat oksitosin dan breast care terhadap produksi ASI Ibu postpartum dengan sectio secarea di RSUD Banyumas. Purwokerto. Universitas Jendral Sudirman, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan. Student Ejournal, Journal_unpad.ac.id.

Killewo J, Borghi J, Sabina N. (2008), Comparison of Costs of Home and Facility-Based Basic Obstetric Care in Rural Bangladesh. London School of Hygiene & Tropical Medicine Journal.

King F, (2003), *Nutrition for developing countries (2nd edition)*, New york; Oxford University Press Inc

Kuntoro A, (2011), Metodologi penelitian, Jakarta: Alfabeta

Lawrence R, (2004), *Breastfeeding : A Guide For The Medical Profession*, St Louis: CV Mosby

Lund, I; Moberg, U; Wang, J; Yu, C; Kurosawa, M. (2002). *Massage affect nociception of oxytocin*. J.European neuroscience.