

Upaya Mempercepat Proses Involusi Uterus dan Memperlancar Asi Dengan Pijat Oksitosin

Efforts to Accelerate the Uterine Involution Process and Streamline Breastfeeding with Oxytocin Massage

Yulawati^{1*}, Yetti Anggraini¹, Sadiman¹

¹Program Studi Kebidanan Metro, Politeknik Kesehatan Tanjungkarang
Jl. Brigjend Soetiyoso no 1 Kota Metro

*Penulis Korespondensi: E-mail: yulawati@poltekkes-tjk.ac.id

Abstrak: Data Kemenkes pada 2015 tercatat ada 305 ibu meninggal per 100 ribu orang. Menurut WHO (2008) seperempat dari seluruh kematian ibu di tahun 2016, 32 persen diakibatkan perdarahan antepartum dan post partum, sementara 26 persen diakibatkan hipertensi yang menyebabkan terjadinya kejang, keracunan kehamilan, sehingga menyebabkan ibu meninggal (Kemenkes RI, 2013). Salah satu penyebab perdarahan adalah terjadinya sub involusi uterus. Sub involusi uterus adalah keadaan menetap atau terjadinya retardasi involusi. Proses normalnya menyebabkan uterus kembali ke bentuk semula. Akan tetapi, fenomena di lapangan, masih banyak ditemukan ibu nifas hari ketiga dengan TFU masih satu jari dibawah pusat, padahal seharusnya sudah tiga jari dibawah pusat. Hal ini mengindikasikan masih banyak ibu nifas yang mengalami keterlambatan penurunan TFU. Pemberian ASI eksklusif juga masih rendah, berdasarkan hasil Riset Kesehatan Daerah (RISKESDAS) (2013) pemberian ASI eksklusif pada bayi selama enam bulan hanya 40,6% jauh dari target nasional yang mencapai 80%. Upaya untuk mengatasi hal tersebut salah satunya dengan pijat oksitosin. Pijat oksitosin adalah pemijatan pada sepanjang tulang belakang (vertebrae) sampai tulang costae kelima-keenam dan merupakan usaha untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin setelah melahirkan. Manfaat pijat oksitosin adalah memberikan kenyamanan pada ibu, mengurangi bengkak (engorgement), mengurangi sumbatan ASI, proses involusi, merangsang pelepasan hormon oksitosin, mempertahankan produksi ASI ketika ibu dan bayi sakit. Pengabmas ini bertujuan untuk memberikan informasi dan penyuluhan tentang pijat oksitosin untuk mempercepat proses involusi dan memperlancar ASI. Kegiatan pengabmas ini melatih kader dan ibu menyusui untuk dapat melakukan pijat oksitosin secara mandiri. Metode pemecahan masalah yang dilakukan berupa penyuluhan tentang pijat oksitosin, dengan langsung mendemonstrasi dan kemudian mempraktikkan langsung pada ibu-ibu menyusui langkah-langkah pijat oksitosin sesuai dengan procedural. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa ada pengaruh pijat oksitosin terhadap perubahan tinggi fundus uteri dan kelancaran pengeluaran ASI pada ibu post partum normal, ada pengaruh pijat oksitosin terhadap perubahan tinggi fundus uteri dan kelancaran pengeluaran ASI pada ibu post SC. Pengabmas ini diharapkan bidan dapat mensosialisasikan teknik-teknik komplementer dimulai dari ibu hamil, ibu bersalin, dan ibu nifas, khususnya pijat oksitosin pada ibu nifas yang bertujuan untuk mempercepat proses involusi uterus dan memperlancar pengeluaran ASI.

Kata kunci: Penurunan Tinggi Fundus Uteri, Memperlancar ASI, Pijat Oksitosin

Abstract: Data from the Ministry of Health, in 2015 there were 305 mothers died per 100,000 people. According to WHO (2008) a quarter of all maternal deaths in 2016, 32 percent were due to antepartum and post partum hemorrhage, while 26 percent were due to hypertension which caused seizures, pregnancy poisoning, causing mothers to die (Ministry of Health RI, 2013). One of the causes of bleeding is uterine sub involution. Uterine involution is a state of persistence or involution retardation. The normal process causes the uterus to return to its original form. However, in the field, there are still many puerperal mothers found on the third day with TFU still one finger below the center, even though it should have been three fingers below the center. This indicates there are still many postpartum mothers who experience delays in decreasing TFU. Exclusive breastfeeding is also still low, based on the results of the Regional Health Research (RISKESDAS) (2013) exclusive breastfeeding for babies for six months is only 40.6% far from the national target of 80%. Oxytocin massage is massage along the spine (vertebrae) to the fifth-sixth costae bone and is an attempt to stimulate the hormone prolactin and oxytocin after childbirth. The benefits of oxytocin massage are to give

comfort to the mother, reduce swelling (engorgement), reduce the blockage of breast milk, involution process, stimulate the release of the hormone oxytocin, maintain milk production when the mother and baby are sick. This community service aims to provide information and counseling about oxytocin massage to speed up the process of revolution and facilitate breastfeeding. This community service activity trains cadres and nursing mothers to be able to do oxytocin massage independently. The problem solving method is in the form of counseling about oxytocin massage, by directly demonstrating and then practicing directly on nursing mothers the steps of oxytocin massage in accordance with procedural. The results of community service activities show that there is an influence of oxytocin massage on changes in uterine fundus height and smooth ASI expenditure in normal post partum mothers, there is an influence of oxytocin massage on changes in uterine fundus height and smooth ASI expenditure in post SC mothers. It is hoped that the midwives will be able to socialize complementary techniques starting with pregnant women, childbirth, and post-partum mothers, especially oxytocin massage in postpartum mothers aimed at accelerating the process of uterine involution and expediting milk expenditure.

Keywords: Decreased Uterine Fundus Height, Smoothed ASI, Oxytocin Massage

PENDAHULUAN

Indikator kemampuan pelayanan kesehatan suatu negara menurut WHO bisa dilihat dari angka kematian ibu (AKI) selama masa perinatal, intranatal, dan postnatal. AKI merupakan salah satu target tujuan dari Millenium Development Goals (MDG's) yang diselenggarakan untuk memantau kemajuan menuju tujuan pembangunan berkelanjutan (SDG's). Target kesehatan yang spesifik dari SDG yaitu meningkatkan kesehatan ibu dan menurunkan sampai $\frac{3}{4}$ dari resiko kematian ibu. Menurut WHO, sebanyak 99% kematian ibu akibat masalah persalinan atau kelahiran terjadi di negara-negara berkembang. AKI di Indonesia 81% akibat komplikasi selama hamil dan bersalin dan 25% selama masa nifas (Kemenkes RI, 2013).

Salah satu penyebab perdarahan adalah terjadinya sub involusi uterus. Sub involusi uterus adalah keadaan menetap atau terjadinya retardasi involusi. Proses normalnya menyebabkan uterus kembali ke bentuk semula. Akan tetapi, fenomena di lapangan, masih banyak ditemukan ibunifas hari ketiga dengan TFU masih satu jari dibawah pusat, padahal seharusnya sudah tiga jari dibawah pusat. Hal ini mengindikasikan masih banyak ibu nifas yang mengalami keterlambatan penurunan TFU. Ibu nifas post SC juga sering mengalami keterlambatan penurunan TFU. Proses ini ditandai dengan penurunan tinggi fundus uteri berjalan lambat, adanya pemanjangan masa pengeluaran lochia dan perdarahan uterus yang berlebihan disertai perdarahan hebat

(Reeder, 2011). Proses involusi adalah kembalinya uterus seperti keadaan sebelum hamil setelah melahirkan (Bobak, et all 2004). Proses involusi normal ditandai dengan tinggi fundus uteri berada setengah pusat simfisis pada minggu pertama. Proses involusi uterus meliputi adanya efek oksitosin, autolysis, dan atrofi jaringan (Reeder, 2011).

Upaya pencegahan perdarahan post partum dapat dilakukan semenjak persalinan kala 3 dan 4 dengan pemberian oksitosin. Hormon oksitosin ini sangat berperan dalam proses involusi uterus. Proses involusi akan berjalan dengan bagus jika kontraksi uterus kuat sehingga harus dilakukan tindakan untuk memperbaiki kontraksi uterus. Upaya untuk mengendalikan terjadinya perdarahan dari tempat plasenta dengan memperbaiki kontraksi dan retraksiserat myometrium yang kuat dengan pijatan oksitosin. Upaya mempertahankan kontraksi uterus melalui pijatan untuk merangsang keluarnya hormon oksitosin merupakan bagian penting dari perawatan post partum (Bobak, Lowdermik, Jensen, 2005).

Oksitosin dapat diperoleh dengan berbagai cara baik melalui oral, intra- nasal, intramuscular, maupun dengan pemijatan yang merangsang keluarnya hormon oksitosin. Sebagaimana ditulis Lun, etal (2002) dalam European Journal of Neuroscience, bahwa perawatan pemijatan berulang bisa meningkatkan produksi hormon oksitosin. Efek dari pijat oksitosin itu sendiri bisa dilihat reaksinya setelah 6-12 jam pemijatan.

Pijat oksitosin adalah suatu tindakan

pemijatan tulang belakang mulai dari nervus ke5-6 sampai scapula yang akan mempercepat kerja saraf parasimpatis untuk menyampaikan perintah ke otak bagian belakang sehingga oksitosin keluar (Suherni, 2008: Suradi, 2006;Hamranani2010).

Kegiatan pengabmas ini, para dosen bersama mahasiswanya berupaya dapat menyumbangkan ilmu pengetahuan dan pengalamannya tentang tehnik Komplementer khususnya “Pijat Oxytosin” kepada para Kader Posyandu yang ada di Kelurahan Hadimulyo Barat. Melalui Kader Posyandu yang telah dilatih diharapkan mereka mampu menstransfer ilmu dan ketrampilannya tentang tehnik komplementer: Pijat Oxytosin kepada ibu-ibu menyusui diwilayah Posyandunya masing-masing. Diikutsertakannya mahasiswa Diploma IV Program Studi Kebidanan Metro dimaksudkan untuk memberikan pengalaman nyata dalam melakukan pelatihan kader dan ibu bayi tentang tehnik komplementer: pijat oxytosin yang dilihatnya, diharapkan menjadi bekal mahasiswa pada saat nanti bekerja dalam memberikan layanan kebidanan di masyarakat.

Praktik melakukan pijat oxytosin dalam rangka mempercepat involusi uterus dan peningkatan produksi Air Susu Ibu (ASI) untuk kesehatan bayi dan anak dan pemberian makan yang baik dan tepat sangat penting untuk kelangsungan hidup, pertumbuhan, perkembangan, kesehatan dan gizi bayi dan anak batita. Hasil Riskesdas dan observasi lapangan, terjadinya gangguan pertumbuhan khususnya pada kelompok bayi dan anak Batita kemungkinan dikarenakan belum optimalnya praktik pijat oxytosin yang diberikan. Kegiatan pemeriksaan dan pelayanan kesehatan dan penyuluhan bagi ibu menyusui dan pemeriksaan kesehatan pada bayi dan anak Batita yang ada diwilayah kelurahan binaan masih perlu ditingkatkan. Berdasarkan permasalahan yang dijumpai, maka kegiatan pengabdian pada masyarakat meliputi pelatihan kader Posyandu dan ibu-ibu menyusui tentang tehnik komplementer: pijat oxytosin pada ibu menyusui sangat diperlukan.

Kerjasama lintas program dengan Dinas kesehatan Kota Metro terutama Puskesmas Yosomulyo dan Lurah Hadimulyo Barat perlu

dilakukan terus menerus secara baik dalam rangka aplikasi dari kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (Pengabmas) itu sendiri.

METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan di Posyandu Teratai Kelurahan Hadimulyo Barat Metro Pusat. Metode pelaksanaan kegiatan ceramah dan Tanya jawab tentang teknik komplementer pijat Oxytosin, Demonstrasi dan stimulasi tentang teknik Komplementer Pijat Oxytosin, redemonstrasi oleh kader posyandu sebelum diberikan materi teknik komplementer Pijat Oxytosin.

Alat yang digunakan pada kegiatan ini LCD, *sound system*, buku modul pelatihan, panthom orang dewasa, selimut, matras/karpet, baby oil, handuk, alat tulis, kamera. Kegiatan ini dihadiri oleh tenaga kesehatan Puskesmas Hadimulyo Barat, kader Posyandu di Posyandu Teratai wilayah kelurahan Hadimulyo barat.

Metode pengumpulan data dengan menggunakan lembar pertanyaan yang berisi tentang pengetahuan tentang involusi uterus, ASI Eksklusif, manfaat pijat oksitosin terhadap involusi uterus dan kelancaran ASI. Pengolahan data menggunakan komputer dan analisis data dengan persentase.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Perolehan nilai dari 5 orang kader Posyandu Teratai di Kel. Hadimulyo Barat didapat nilai rata-rata pre test yaitu 44 dengan nilai minimal yaitu 35 dan nilai maksimal yaitu 50, sedangkan perolehan nilai rata-rata post test yaitu 79 dengan nilai minimal yaitu 75 dan nilai maksimal yaitu 85 (Tabel 1).

Tabel 1. Distribusi Pengetahuan Kader Posyandu Dan Ibu Menyusui Sebelum dan Sesudah Dilakukan Penyuluhan

No	Nama	Nilai Pre	Nilai Post
1	Sri Widarti	45	80
2	Devi Andraini	50	75
3	Masturi	35	75
4	Siti hasanah	50	85
5	Siti chotjah	40	80

Nilai Rata-rata	44	79
-----------------	----	----



Gambar 1. Kegiatan Pengabmas Pijat Oxytosin

Kegiatan praktek pijat oksitosin dilaksanakan di posyandu yaitu posyandu Teratai pada tanggal 13 Desember 2017 yang dihadiri 5 kader posyandu dan 30 ibu menyusui. Kegiatan penyuluhan pijat oxytosin untuk mempercepat involusi uterus dan memperlancar ASI, reaksi peserta penyuluhan aktif hingga kegiatan berakhir. Keaktifan peserta ditandai dengan banyaknya pertanyaan yang diajukan oleh peserta. Pada saat pelatihan semua memperagakan pemijatan pada tubu/punggung menggunakan phantom dengan jari secara baik dan benar.



Gambar 2. Kegiatan Penyuluhan Pijat Oxytosin

Kegiatan praktek pijat oxytosin dilaksanakan di Posyandu eratai pada tanggal 14 Desember 2017 yang dihadiri oleh 5 kader posyandu dan 30 ibu menyusui. Masing-masing kader membawa ibu menyusui, kemudian kader memperagakan cara pemijatan pada punggung ibu dengan teknik komplementer. Adapun

posisi ibu ada yang dilakukan dengan santai, dan ada yang duduk diatas kursi pijat, sedangkan yang lainnya duduk dikursi biasa. Dosen bersama mahasiswa melakukan pengamatan kepada kader kemudian membetulkan saat kader melakukan pemijatan salah atau kurang tepat.



Gambar 3. Kegiatan Pijat Oxytosin

SIMPULAN

Kesimpulan dari kegiatan pengabmas ini bahwa:

1. Meningkatnya kepedulian dosen dalam meningkatkan derajat kesehatan pada ibu-ibu menyusui, khususnya dalam melakukan tehknik Komplementer: Pijat Oxytosin.
2. Meningkatnya pengetahuan dan ketrampilan Kader Posyandu untuk merangsang kesehatan ibu menyusui, guna mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan bayinya.
3. Terlaksananya kegiatan pelatihan dengan baik dan semua peserta dapat mengikutinya dengan baik dari awal hingga berakhirnya pelatihan, semua bersifat kondusif dan bersemangat tinggi.
4. Tingginya anutias kader dan ibu-ibu menyusui, dan diharapkan mereka dapat mempraktekkan nya secara mandiri dirumah
5. Setelah dilakukan praktik langsung, ibu-ibu menyusui merasakan kontraksi diperut, sehingga oksitosin benar-benar bekerja, dan diharapkan ASI ibu banyak dan keluar dengan lancar.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih diucapkan kepada Poltekkes Tanjungkarang, Direktur, Kepala Pusat Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat, Posyandu Teratai di Kel. Hadimulyo Barat, atas kerjasamanya sehingga terwujudnya kegiatan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Bobak Lowdermik Jansen. 2005. Keperawatan Maternitas. Jakarta : EGC (Hal.3, 8, 10, 11, 12, 20, 21, 25)
- Cuningham. 2005. Obsietri Williams. Edisi 21. Volume 1. Jakarta: EGC. (Hal.3, 11, 16, 17, 19, 23, 27)
- Hamranani. Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Involusi Uterus Pada Ibu Postpartum yang mengalami Persalinan Lama di Rumah Sakit Wilayah Kabupaten Klaten. <http://ui.ac.id> diakses tanggal 7 Januari 2014 (Hal.15)
- Kementerian Kesehatan, www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/Profil-Kesehatan-Indonesia-2016
- Khaerani, Leli et. Al, 2012, Pengaruh Pijat Oksitosin terhadap Ibu Postpartum di Ruang Postpartum Kelas III RSHS Bandung. <http://unpad.ac.id> diakses tanggal 7 Juni 2016 (Hal.27)
- Llewellyn S, Fitzpatrick R, Kenny DA, Patton J, Wathes DC. Domestic Anim Endocrinol. 2008 May;34(4):391- 402. doi: 10.1016/j.domaniend.2007.11.003. Epub 2007 Dec 26, Endometrial Expression Of The Insulin-Like Growth Factor System During Uterine Involution In The Postpartum Dairy Cow
- Lund, I; Moberg, U; Wang, J; Yu, C; Kurosawa, M. (2002). Massage affect nociception of oxytocin. J.European neuroscience Vol 16:330-338. (Hal. 3)
- Manuaba, Ida Ayu Chandranita dkk. 2002. Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita Edisi 2. Jakarta : EGC (Hal.4, 8, 14, 17)
- Manuaba, Ida Ayu Chandranita dkk. 2010. Ilmu kebidanan, penyakit kandungan, dan KB Edisi 2. Jakarta : EGC (Hal.8, 12, 26)
- Potter PA. Fundamentals of nursing. 8th edition. St. Louis: Elsevier Mosby, 2013
- Reeder, J.S, Martin L.L, Koniak-Griffi, D, 2011, Keperawatan Maternitas; Kesehatan Wanita, bayi dan keluarga, Edisi 18. Alih bahasa Yati Afiyanti, Jakarta, EGC
- Sastroasmoro, S. I. Dasar-dasar metodologi penelitian klinis. Jakarta: Sagung Seto, 2010
- Sherrwood. 2001. Fisiologi manusia dari sel ke sel. Jakarta: EGC (Hal.18)
- Simon EG, Laffon M, 2015 Dec;44(10):1101-10. doi: 10.1016/j.jgyn.2015.09.024. Epub 2015 Oct 31, Journal Gynecol Obstet Biol Reproduksi, Maternal Care After Vaginal Delivery And Management Of Complications In Immediate Post-Partum--Guidelines for clinical practice], Paris
- WHO. 2014. <http://www.who.int> diakses tanggal 9 Januari 2016 (Hal.1)
- World Health Statistics. 2017. <http://www.who.int/sdg/en/MonitoringhealthfortheSDGs>, diakses tanggal 12 Agustus 2016