

UPAYA PENINGKATAN KESEHATAN IBU POSTPARTUM MELALUI EDUKASI *FAMILY CENTERED MATERNITY CARE* (FCMC) TENTANG PIJAT OKSITOSIN DALAM KEBERHASILAN MENYUSUI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS GAMBIR SARI SURAKARTA

Desy Widyastutik¹, Ernawati¹, Erinda Nur Pratiwi¹, Mellia Silvi¹, Dwi Pratiwi¹

¹Program Studi Kebidanan Program Sarjana dan Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi,
Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kusuma Husada Surakarta

Email : aliciadesy@gmail.com

Abstrak

Periode masa nifas yang dialami ibu postpartum masih memiliki berbagai kendala salah satunya persepsi yang belum sinergis dengan anjuran kesehatan. Peran sebagai orang tua tidak terlepas dari partisipasi atau kerja sama antara ibu dan keluarga (suami) serta anggota keluarga yang lain. Berkaitan dengan permasalahan tersebut di atas telah dipecahkan, salah satunya dengan membangun Model Edukasi Postnatal yang difokuskan pada ibu postpartum dengan melibatkan keluarga sebagai sosial support. Model ini memiliki keunggulan bahwa dalam mengoptimalkan pemahaman ibu tentang peran dan fungsinya dalam beradaptasi secara maternal dan perawatan bayi baru lahir, keluarga ikut terlibat aktif dalam upaya tersebut. Dampak dari peningkatan pemahaman ibu postpartum tersebut ibu akan memiliki kemampuan *competent mothering* secara optimal.

Setelah dilakukan upaya peningkatan perilaku ibu postpartum melalui edukasi *Family Centered Maternity Care* (FCMC) diharapkan ibu postpartum dapat melakukan pijat oksitosin dengan melibatkan keluarga. Metode pelaksanaan dengan demonstrasi dan diskusi. Media yang digunakan adalah phantom payudara, booklet perawatan masa nifas salah satunya pijat oksitosin, LCD, Laptop dan Proyektor. Pelaksanaan pendidikan kesehatan dilaksanakan secara kunjungan rumah dengan memperhatikan protocol kesehatan yaitu pada bulan Maret 2021 sampai September 2021.

Hasil pengabdian masyarakat adalah 90% ibu postpartum bisa melakukan pijat oksitosin dengan keterlibatan keluarga. Serta dari hasil monitoring dan evaluasi dengan cara pertemuan kembali dengan cara melakukan kunjungan rumah (*home care*) kepada ibu postpartum dengan menggunakan instrument yang berhubungan dengan perawatan postpartum.

Berdasarkan pelaksanaan pengabdian masyarakat dapat disimpulkan bahwa adanya peningkatan perilaku ibu postpartum dalam pijat oksitosin di Wilayah Kerja Puskesmas Gambirsari Surakarta.

Kata kunci: Postpartum, Edukasi *Family Centered Maternity Care*, Pijat Oksitosin

Abstract

The postpartum period during the postpartum period still has various obstacles, one of which is perceptions that have not been synergistic with health recommendations. The role as a parent cannot be separated from the participation or cooperation between the mother and the family (husband) and other family members. In connection with the problems mentioned above, one of them has been solved, one of which is by building a Postnatal Education Model that is focused on postpartum mothers by involving the family as social support. This model has the advantage that in optimizing the mother's understanding of her role and function in maternal adaptation and newborn care, the family is actively involved in these efforts. The impact of increasing the understanding of postpartum mothers will have optimal mothering abilities.

After making efforts to improve the behavior of postpartum mothers through Family Centered Maternity Care (FCMC) education, it is expected that postpartum mothers can do oxytocin massage by involving the family. Implementation method with demonstration and discussion. The media used are phantom breasts, postpartum care booklets, one of which is oxytocin massage, LCD, laptop and projector. The implementation of health education is carried out by home visits by taking into account the health protocol, from March 2021 to September 2021.

The results of community service are 90% of postpartum mothers can do oxytocin massage with family involvement. As well as from the results of monitoring and evaluation by way of meeting again by conducting home visits (*home care*) to postpartum mothers using instruments related to postpartum care.

Based on the implementation of community service, it can be concluded that there is an increase in postpartum mother's behavior in oxytocin massage in the Gambirsari Public Health Center Surakarta Work Area.

Keywords: *Postpartum, Family Centered Maternity Care Education, Oxytocin Massage*

PENDAHULUAN

Periode masa nifas yang dialami ibu postpartum masih memiliki berbagai kendala salah satunya persepsi yang belum sinergis dengan anjuran kesehatan. Paradigma perawatan post partum yang baru menekankan bahwa ibu post partum adalah ibu sehat dan merupakan peristiwa yang fisiologis, sehingga prinsip keperawatannya berorientasi pada kemandirian ibu. Peran sebagai orang tua tidak terlepas dari partisipasi atau kerja sama antara ibu dan keluarga (suami) serta anggota keluarga yang lain⁽¹⁾. Hambatan yang masih ditemukan dalam perawatan ibu postpartum adalah adanya anggapan masyarakat bahwa ibu post partum merupakan ibu yang sakit, mobilisasinya dihambat, jenis makanannya dibatasi, pemberian ASI colostrum dihambat sehingga kebutuhan ibu post partum diprioritaskan untuk istirahat penuh. Keterlibatan keluarga besar dalam perawatan bayi sejauh ini disalah artikan, dimana perawatan bayi diserahkan pada anggota keluarga yang lain⁽²⁾. Kondisi ini membuat ibu nifas cenderung merasa belum siap dalam melakukan perkembangan dan tugas-tugas perawatan bagi diri serta bayinya. Oleh karena itu pentingnya adanya pembelajaran pada periode postnatal yang memiliki tujuan untuk mengadaptasikan ibu dan keluarga berpartisipasi dalam perawatan ibu nifas dan bayi baru lahir melalui pendidikan postnatal. Salah satu jembatan untuk mengoptimalkan upaya edukasi postnatal adalah melalui keterlibatan keluarga. Ibu dengan dukungan keluarga melalui pendekatan *family centered maternity care* diharapkan memiliki kemampuan yang optimal dalam beradaptasi

secara maternal pada masa nifas, juga kemampuan dalam mengasuh bayi⁽³⁾.

Saat masa post-partum terjadi perubahan fisiologis pada organ reproduksi terutama uterus, dimana setelah plasenta lahir terjadi penurunan estrogen dan progesterone yang cukup besar, hal ini menyebabkan uterus sebagai tempat implantasi plasenta setelah plasenta lahir melakukan kompensasi berupa mekanisme homeostasis, dimana homeostasis sangat dipengaruhi oleh kontraksi otot-otot miometrium, yang berfungsi untuk menekan atau mengikat pembuluh darah terbuka pada sisi plasenta sehingga kemungkinan perdarahan fatal dari tempat implantasi kemungkinan kecil terjadi. Dengan mekanisme homeostasis pada tempat implantasi plasenta merangsang hypothalamus untuk mengeluarkan hormone oksitosin dari kelenjar hypofise posterior. Oksitosin dikeluarkan untuk memperkuat dan mengatur kontraksi uterus sehingga involusi dapat berjalan dengan cepat⁽⁴⁾.

Upaya untuk mengendalikan terjadinya perdarahan dari tempat plasenta dengan memperbaiki kontraksi dan retraksi serta miometrium yang kuat. Oleh karena itu upaya mempertahankan kontraksi uterus melalui massage manual ataupun merangsang keluarnya hormon oksitoksin merupakan bagian penting perawatan post-partum⁽⁵⁾. Usaha untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin dapat dilakukan dengan perawatan atau pemijatan payudara, pijat oksitosin, membersihkan puting, menyusui dini dan teratur serta teknik marmet atau teknik memerah dan memijat⁽⁶⁾.

Pijat oksitosin dilakukan dengan memijat tulang belakang dari leher sampai

costae kelima atau keenam untuk merangsang prolaktin dan oksitosin. Hormon oksitosin merangsang otot rahim kontraksi sehingga involusi uterus menjadi lebih cepat dan lebih baik. Proses involusi akan berlangsung dengan baik ketika kontraksi rahim kuat untuk meningkatkan kontraksi rahim⁽⁷⁾.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Intan Anggita (2017) Tentang Pengaruh Pijat Stimulasi Oksitosin Terhadap Involusi Uterus Pada Ibu Masa Post-partum Dengan Persalinan Normal. Menunjukkan adanya pengaruh pijat stimulasi oksitosin terhadap involusi uterus pada ibu post-partum dengan persalinan normal. Sedangkan penelitian yang dilakukan tentang Efektivitas Latihan Pascapersalinan dan Pijat Oksitosin Terhadap Involusi Uterus mengatakan bahwa Pijat oksitosin lebih berpengaruh daripada olahraga postpartum terhadap involusi uterus. Hasil observasi yang dilakukan di beberapa tempat PMB yang ada masih jarang dilakukan pijat oksitosin pada ibu post-partum untuk pencegahan perdarahan. Padahal pada permasalahan ini sangat dibutuhkan tindakan pijat oksitosin untuk mencegah terjadinya perdarahan⁽⁵⁾.

Hasil Studi Pendahuluan yang dilakukan bahwa ibu post partum melakukan kontrol ke Puskesmas Clolo dan Puskesmas Gambirsari untuk memeriksakan kesehatan masa nifas, ibu postpartum mendapatkan penyuluhan terkait perawatan payudara pada masa nifas dan melakukan anjuran yang disampaikan bidan, namun pemberian ASI Eksklusif belum mencapai angka maksimal dilaksanakan berdasarkan hasil wawancara masih ada ASI yang belum keluar lancar. Dengan edukasi postnatal *family centered maternity care* diharapkan bisa memaksimalkan perilaku ibu postpartum

dalam pemberian pijat oksitosin dan melibatkan keluarga atau suami melalui asuhan homecare. Peningkatan perilaku ibu postpartum diberikan pada ibu postpartum sehingga ibu postpartum sudah siap menghadapi masa postpartum sehingga terjadi peningkatan perilaku dalam pemberian ASI Eksklusif.

Berdasarkan uraian tersebut, kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dilakukan pada ibu postpartum sehingga siap menghadapi masa postpartum sehingga ibu postpartum meningkatkan perilaku pada masa postpartum di Wilayah Puskesmas Gambirsari Surakarta.

LANDASAN TEORI

Family Centered Maternity Care adalah pemberian asuhan kepada wanita dan keluarganya pada saat kehamilan, kelahiran, post partum dan perawatan bayi yang dimasukkan ke dalam siklus kehidupan keluarga sebagai peristiwa normal dan sehat⁽³⁾.

Pijat oksiton merupakan salah satu solusi untuk mengatasi ketidklancaran produksi ASI. Pijat oksiton adalah pemijatan pada sepanjang tulang belakang (vertebrae) sampai tulang costae kelima-keenam dan merupakan usaha untuk merangsang hormon prolaktin dan oksiton setelah melahirkan.

Menurut raharjo (2010) menerangkan bahwa terdapat titik-titik yang dapat memperlancar ASI diantaranya, tiga titik di payudara yakni titik diatas puting, titik tepat pada puting, dan titik dibawah puting. Serta titik dipunggung yang segaris dengan payudara. Pijat stimulasi oksitosin untuk ibu menyusui berfungsi untuk merangsang hormon oksitosin agar dapat memperlancar ASI dan meningkatkan kenyamanan ibu, mengurangi bengkak (engorgement), mengurangi sumbatan

ASI, mempertahankan produksi ASI ketika ibu dan bayi sakit⁽¹³⁾. Langkah-langkah melakukan pijat oksitosin sebagai berikut⁽¹³⁾ :

1. melepaskan baju ibu bagian atas
2. ibu miring kekanan maupun kekiri, lalu memeluk bantal
3. memasang handuk
4. melumuri kedua telapak tangan dengan minyak atau baby oil
5. memijat sepanjang kedua sisi tulang belakang ibu dengan menggunakan kedua kepala tangan, dengan ibu jari menunjuk kedepan.
6. Menekan kuat-kuat kedua sisi tulang belakang membentuk gerakan-gerakan melingkar kecil-kecil dengan kedua ibu jarinya.
7. Pada saat bersamaan, memijat kedua sisi tulang belakang ke arah bawah, dari leher kearah tulang belikat, selama 2-3 menit
8. Mengulang pijatan hingga 3 kali
9. Membersihkan punggung ibu dengan waslap air hangat dan dingin secara bergantian

Oksitosin adalah salah satu dari dua hormone yang dibentuk oleh sel-sel neuronal nuclei hipotalamik dan disimpan dalam lobus posterior pituitary, hormone lainnya adalah vasopressin. Ia memiliki kerja mengontraksi uterus dan menginjeksi ASI⁽⁸⁾.

Pijat oksitosin dilakukan untuk merangsang refleks oksitosin atau refleks let down dan bisa dilakukan dengan bantuan keluarga terlebih suami. Pijat oksitosin secara signifikan dapat mempengaruhi system saraf perifer, meningkatkan rangsangan dan konduksi impuls saraf, melemahkan dan menghentikan rasa sakit serta

meningkatkan aliran darah ke jaringan dan organ serta membuat otot menjadi fleksibel sehingga merasa nyaman dan rileks. Oleh karena itu, setelah dilakukan pijat oksitosin ini diharapkan ibu akan merasa rileks sehingga ibu tidak mengalami kondisi stress yang bisa menghambat refleks oksitosin⁽⁹⁾.

Oksitosin juga berperan penting dalam membuat uterus berkontraksi setelah persalinan, sehingga membantu mengurangi perdarahan yang terjadi pada ibu⁽¹⁵⁾. Hormon oksitosin ini dapat membantu mengurangi bekas luka tempat implantasi plasenta dan mencegah terjadinya perdarahan⁽¹³⁾.

Oksitosin dapat diperoleh dengan berbagai cara baik melalui oral, intranasal, intra-muscular, maupun dengan pemijatan yang merangsang keluarnya hormon oksitosin. Dalam *European Journal of Neuroscience*, menyatakan 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 ke 5-6 sampai scapula yang akan mempercepat kerja saraf parasimpatis untuk menyampaikan perintah ke otak bagian belakang sehingga oksitosin keluar⁽¹⁰⁾.

Faktor yang mempengaruhi pijat oksitosin :

Faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan pijat oksitosin adalah sebagai berikut⁽¹¹⁾:

1. Faktor psikologis

Persiapan psikologis ibu sangat menentukan keberhasilan menyusui.

Stress, khawatir, ketidakbahagiaan pada periode menyusui sangat berperan dalam mensukseskan pemberian ASI. Ada beberapa jenis stres yang umum dialami oleh ibu menyusui. Dari mulai khawatir akan kurangnya kuantitas produksi ASI, khawatir kualitas ASInya tidak cukup baik untuk sang bayi, takut bentuk tubuh atau payudaranya berubah, perubahan pola gaya hidup, merasa pemberian ASI kurang praktis bagi ibu yang bekerja, dan stres akibat kurangnya dukungan suami terhadap pemberian ASI sebagai makanan terbaik untuk bayi. Produksi ASI ibu sangat dipengaruhi oleh faktor kejiwaan. Ibu yang selalu dalam keadaan gelisah, kurang percaya diri, rasa tertekan, ketakutan, pengunjung yang tidak simpatik dan berbagai bentuk ketegangan emosional, akan mengakibatkan ibu gagal dalam menyusui bayinya karena kondisi ini dapat menghambat pengeluaran hormon oksitosin sehingga mencegah masuknya ASI ke dalam pembuluh payudara⁽¹¹⁾. Cara kerja hormon oksitosin dipengaruhi oleh kondisi psikologis ibu. Karna kondisi psikologis ibu yang baik dapat memperlancar pengeluaran hormon ini⁽¹⁶⁾.

2. Faktor kenyamanan ibu

Bagi ibu yang menyusui gangguan rasa nyaman biasanya adalah rasa nyeri karena puting lecet yang disebabkan oleh posisi menyusui dan perlekatan bayi yang tidak tepat dan payudara bengkak yang disebabkan oleh air susu yang melimpah tidak

keluar. Puting lecet dan payudara bengkak merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi pengeluaran ASI. Ibu sering berhenti menyusui karena kondisi ketidaknyamanan yang ibu rasakan. Rangsangan isapan bayi akan berkurang karena ibu berhenti menyusui sehingga pengeluaran ASI juga akan menurun⁽¹⁰⁾.

3. Tingkat Pendidikan

Pendidikan adalah upaya persuasi atau pembelajaran kepada masyarakat agar masyarakat mau melakukan tindakan-tindakan atau praktik untuk memelihara (mengatasi masalah) dan meningkatkan kesehatan. Menurut penelitian Kristiani & Latifah (2013), tingkat pendidikan berpengaruh dalam memberikan respon terhadap segala sesuatu yang datang dari luar, dimana pada seseorang dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi akan memberikan respon yang lebih rasional daripada yang berpendidikan lebih rendah. Pendidikan ibu yang lebih tinggi membuat ibu dapat menerima informasi dengan lebih mudah.

4. Dukungan keluarga

Seorang suami mempunyai peran yang sangat baik dalam membantu ibu mencapai keberhasilan menyusui bayinya. Suami dan keluarga memiliki peran penting dalam menciptakan ketenangan, kenyamanan dan kasih sayang. Kebahagiaan, kenyamanan, dan ketenangan yang dirasakan ibu akan meningkatkan produksi hormon oksitosin sehingga ASI dapat mengalir dengan lancar.

Pada pelaksanaan pijat oksitosin harus dilakukan oleh orang lain sehingga dukungan keluarga sangat dibutuhkan dalam pelaksanaan pijat oksitosin. Salah satu fungsi keluarga yang menunjang pelaksanaan pijat oksitosin adalah dukungan informasional dan dukungan instrumental, dimana dalam pelaksanaan pijat oksitosin keluarga harus mengetahui tentang teknik yang dilakukan dan melakukan pijat oksitosin pada ibu⁽¹⁷⁾.

Pijat oksitosin adalah tindakan yang dilakukan oleh keluarga terutama suami pada ibu menyusui yang berupa back massage pada punggung ibu untuk meningkatkan hormon oksitosin. Pijat oksitosin adalah Tindakan yang dilakukan oleh suami pada ibu menyusui yang berupa back massag pada punggung ibu untuk meningkatkan pengeluaran hormone oksitosin. Pijat oksitosin yang dilakuukan oleh suami akan memberikan kenyamanan pada ibu. Sehingga akan memberikan kenyamanan pada ibu yang disusui. Oksitosin diproduksi oleh kelenjar pituitary posterior (neurohipofisis)⁽⁸⁾.

5. Dukungan petugas

Kesehatan Petugas kesehatan dalam hal ini perawat atau bidan memberikan informasi mengenai tentang pijat oksitosin dan melakukan pijat oksitosin. Selain itu, petugas kesehatan juga perlu memotivasi ibu untuk melakukan pijat oksitosin secara mandiri. Petugas kesehatan dapat memberikan dukungan pada ibu dengan cara berkomunikasi, memberikan saran, dorongan dan

penyuluhan untuk memfasilitasi kemampuan ibu dalam memberikan ASI. Selain itu, motivasi dari petugas kesehatan juga bisa meningkatkan kepercayaan diri ibu, sehingga ibu bisa memiliki dorongan untuk melakukan pijat oksitosin dirumah.

Pelaksanaan pijat oksitosin saat pandemi covid-19

1. Adapun Protokol Kesehatan Pelaksanaan Kegiatan di Luar Ruangan menurut WHO antara lain:

- a) Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dapat melakukan sosialisasi terkait wabah covid 19 dan Pola Hidup Bersih dan Sehat, kepada mitra pelaksana, serta protocol kesehatan yang berlaku berdasarkan Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No HK. 01.07 / MENKES/ 382/ 2020.
- b) Pembatasan pada jumlah peserta kegiatan
- c) Durasi kegiatan maksimal 120 menit.
- d) Pembersihan dan desinfeksi area kegiatan sebelum dan sesudah pelaksanaan kegiatan (termasuk peralatan yang digunakan).
- e) Pastikan dalam kondisi sehat, jika ada keluhan batuk, pilek, demam atau sedang merasa dalam keadaan kurang sehat agar tetap tinggal dirumah menghindari pelaksanaan kegiatan yang mengumpulkan massa

- f) Pastikan pelaksanaan dalam kegiatan ini melakukan pengukuran suhu tubuh. Apabila ditemukan suhu $>37,3^{\circ}\text{C}$ tidak diperkenankan terlibat dalam kegiatan
2. Prinsip-prinsip pencegahan COVID-19 pada ibu nifas dandi masyarakat meliputi universal precaution antara lain⁽¹³⁾:
- a. cuci tangan memakai sabun selama 20 detik atau hand sanitizer
 - b. pemakaian alat pelindung diri (APD)
 - 1) penutup kepala
 - 2) masker medis
 - 3) face shield
 - 4) handscoen
 - 5) baju kerja
 - 6) sepatu
 - c. menjaga kondisi tubuh dengan rajin olah raga dan istirahat cukup, makan dengan gizi yang seimbang, dan mempraktikan etika batuk-bersin.
 - d. Ibu nifas dan keluarga harus memahami tanda bahaya di masa nifas (lihat Buku KIA). Jika terdapat risiko/ tanda bahaya, maka periksakan diri ke tenaga kesehatan.
 - e. Pelaksanaan kunjungan nifas pertama dilakukan di fasyankes. Kunjungan nifas kedua, ketiga, keempat dan selanjutnya dapat dilakukan dengan metode kunjungan rumah oleh tenaga Kesehatan dengan melakukan upaya-upaya pencegahan penularan

COVID-19 baik dari petugas, ibu dan keluarga.

Pelaksanaan pijat oksitosin

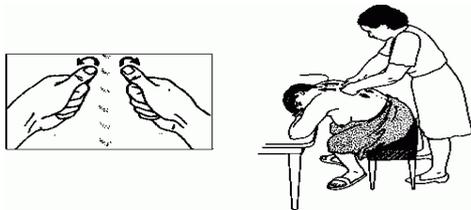
Pijat oksitosin adalah pemijatan pada daerah tulang belakang leher, punggung, atau sepanjang tulang belakang leher, punggung, atau sepanjang tulang belakang (vertebrae) sampai tulang costae kelima sampai ke enam.

Pijat oksitosin adalah suatu tindakan pemijatan tulang belakang mulai dari nervus ke 5 - 6 sampai scapula yang akan mempercepat kerja saraf parasimpatis untuk menyampaikan perintah ke otak bagian belakang sehingga oksitosin keluar⁽¹⁹⁾.

Pijatan dilakukan dengan menekan kuat-kuat ke dua sisi tulang belakang menggunakan kepalan tangan dengan ibu jari menunjuk ke depan dan membentuk gerakan melingkar kecil-kecil dengan kedua ibu jari. Frekuensi dilakukannya pijat oksitosin juga dapat mempengaruhi hasil. Pijat oksitosin bisa dilakukan dengan bantuan keluarga terlebih suami.

Pijat oksitosin ini bisa dilakukan segera setelah ibu melahirkan bayinya dengan durasi 5-10 menit, Adapun efek dari pijat oksitosin itu sendiri dapat dilihat reaksinya setelah 6-12 jam pemijatan. Pijatan ini tidak harus dilakukan langsung oleh petugas kesehatan tetapi dapat dilakukan oleh suami atau anggota keluarga yang lain. Petugas kesehatan mengajarkan kepada keluarga agar dapat

membantu ibu melakukan pijat oksitosin karena teknik pijatan ini cukup mudah dilakukan dan tidak menggunakan alat tertentu. Berikut beberapa langkah pijat oksitosin:



Gambar 1. (Pijat Oksitosin. Zega, 2015)

1. Langkah-langkah melakukan pijat oksitosin sebagai berikut :

- a. Melepaskan baju ibu bagian atas
- b. Menhanjurkan ibu duduk membelakangi bidan dan miring ke kanan maupun ke kiri sambil memeluk bantal
- c. Memasang handuk di daerah pundak dan perut ibu
- d. Melumuri kedua telapak tangan dengan minyak atau baby oil
- e. Memijat sepanjang kedua sisi tulang belakang ibu dengan menggunakan dua kepalan tangan, dengan ibu jari menunjuk ke depan
- f. Menekan kuat-kuat kedua sisi tulang belakang membentuk gerakangerakan melingkar kecil-kecil dengan kedua ibu jarinya
- g. Pada saat bersamaan, memijat kedua sisi tulang belakang ke arah bawah, dari leher ke arah tulang belikat, selama 5-10 menit
- h. Membersihkan punggung ibu dengan waslap air hangat dan dingin secara bergantian.

2. Penatalaksanaan Pijat Oksitosin

a. Persiapan alat

- 1) Handuk 2 buah
- 2) Waslap 2 buah
- 3) Baskom berisi air hangat dan air dingin masing-masing 1 buah
- 4) Handuk
- 5) Baby oil atau minyak

b. Tindakan

- 1) Melepaskan baju ibu bagian atas
- 2) Menhanjurkan ibu duduk membelakangi bidan dan miring ke kanan maupun ke kiri sambil memeluk bantal
- 3) Memasang handuk di daerah pundak dan perut ibu
- 4) Melumuri kedua telapak tangan dengan minyak atau baby oil
- 5) Memijat sepanjang kedua sisi tulang belakang ibu dengan menggunakan dua kepalan tangan, dengan ibu jari menunjuk ke depan
- 6) Menekan kuat-kuat kedua sisi tulang belakang membentuk gerakangerakan melingkar, kecil-kecil dengan kedua ibu jari
- 7) Pada saat bersamaan memijat kedua sisi tulang belakang ke arah bawah dari leher ke arah tulang belikat sampai sejajar payudara

- 8) Mengulangi pemijatan selama 5-10 menit
 - 9) Membersihkan punggung ibu dengan waslap air hangat dan dingin secara bergantian
3. Pijat oksitosin⁽¹⁵⁾
 - a. Persiapan alat
 - 1) Kursi
 - 2) Meja
 - 3) Minyak kelapa
 - 4) Handuk
 - b. Persiapan perawatan
 - 1) Menyiapkan alat dan mendekati ke pasien
 - 2) Mencuci tangan
 - c. Persiapan lingkungan
 - 1) Menutup ordien atau pintu
 - 2) Pastikan prifaci terjaga
 - d. Pelaksanaan
 - 1) Bidan mencuci tangan
 - 2) Ibu duduk, bersandar kedepan
 - 3) Melipat lengan diatas meja didepannya dan meletakkan kepalanya diatas lengannya
 - 4) Payudara tergantung lepas tanpa baju
 - 5) Handuk dibentangkan diatas pangkuan pasien
 - 6) Bidan menggosok kedua sisi tulang belakang dengan menggunakan kepalan tinju kedua tangan dan ibu jari menghadap kearah atas atau depan
 - 7) bidan menekan dengan kuat, membentuk Gerakan lingkaran kecil dengan kedua ibu jarinya
 - 8) bidan menggosok kearah bawah kedua sisi tulang belakang pada saat yang sama dari leher sampai kearah tulang belikat, selama 2 sampai 3 menit
 - 9) amati respon ibu selama tindakan
 - e. evaluasi
 - 1) menanyakan kepada ibu tentang seberapa ibu paham dan mengerti tehnik reflek oksitosin
 - 2) evaluasi perasaan ibu
 - 3) simpulkan hasil kegiatan
 - 4) lakukan kontrak kegiatan selanjutnya
 - 5) akhiri kegiatan
 - 6) perawatan cuci tangan
4. Standar Prosedur Oprasional Pijat Oksitosin⁽¹¹⁾
 - a. Fase Orientasi
 - 1) Memberikan salam
 - 2) Memperkenalkan diri
 - 3) Menjelaskan tujuan
 - 4) Menjelaskan Langkah prosedur
 - 5) Menanyakan kesiapan pasien
 - b. Fase Kerja
 - 1) Mencuci Tangan
 - 2) Menyiapkan Alat
 - a) Kursi
 - b) Meja
 - c) Baby oil/minyaktelon
 - d) Handuk
 - e) penutup kepala
 - f) masker medis
 - g) face shield

- h) handscoon
- i) baju kerja
- 3) Melakukan tindakan pijat oksitosin
 - a) Pastikan mencuci tangan 6 benar menggunakan air mengalir dan sabun atau menggunakan *handsanitizer* Sebelum bertemu dengan ibu atau responden terapis
 - b) Menggunakan masker, fase shield, dan menggunakan baju tindakan sebagai APD
 - c) Berikan masker pada responden atau ibu dan mempersilahkan untuk cuci tangan / *handsanitizer*
 - d) Sebelum dilakukan pemijatan pastikan ibu tidak memikirkan hal yang tidak terlalu penting (pekerjaan rumah dan lainnya)
 - e) Pijat laktasi dilakukan di ruang tertutup dan nyaman untuk dilakukan pemijatan
 - f) Pastikan jari dan tangan harus fleksibel, tidak menggunakan perhiasan
 - g) Membantu ibu melepaskan pakaian bagian atas lalu ditutup dengan handuk atau kain penutup
 - h) Menganjurkan ibu duduk di atas kursi dan membelakangi bidan dan

miring ke kanan maupun ke kiri sambil memeluk bantal dan pastikan ibu rileks



Gambar 2. Pijat Oksitosin

- i) Melumuri kedua telapak tangan dengan minyak atau baby oil
- j) Memijat mulai dari tulang belakang leher, punggung atau sepanjang tulang belakang (*vertebrae*) sampai tulang *costae* kelima atau ke enam sejajar dengan payudara
- k) Memijat sepanjang kedua sisi tulang belakang ibu dengan menggunakan dua kepalan tangan, dengan ibu jari menunjuk ke depan



Gambar 3. Pijat Oksitosin

- l) Menekan kuat-kuat kedua

sisi tulang belakang membentuk gerakan-gerakan melingkar, kecil-kecil dengan kedua ibu jari

- m) Mengulangi pemijatan selama 5 menit
- n) Membersihkan punggung ibu dengan waslap air hangat dan dingin secara bergantian



Gambar 4. Pijat Oksitosin

- o) Membereskan alat
- p) Pastikan mencuci tangan 6 benar setelah melakukan tindakan
- c. Fase Terminasi
 - 1) Melakukan evaluasi Tindakan/perasaan ibu
 - 2) Menyampaikan rencana tindak lanjut
 - 3) Berpamitan
 - 4) Melakukan dokumentasi
- d. Penampilan Selama Tindakan
 - 1) Ketenangan selama Tindakan
 - 2) Menjaga keamanan pasien
 - 3) Menjaga keamanan bidan

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat dilaksanakan dengan metode demonstrasi, diskusi/tanya jawab yang dilengkapi alat peraga. Demonstrasi digunakan untuk mengajarkan bagaimana penerapan pijat oksitosin pada masa nifas. Metode tanya jawab digunakan baik pada saat dilangsungkannya pendidikan kesehatan maupun pada akhir pendidikan kesehatan untuk mengetahui seberapa paham peserta terkait materi pendidikan kesehatan yang disampaikan. Alat peraga yang digunakan berupa phantom payudara, SOP pijat oksitosin dan booklet pijat oksitosin pada masa nifas, LCD dan Laptop.

METODE PENDEKATAN

Metode pendekatan yang digunakan dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah pertemuan lintas sektoral pihak Puskesmas Gambirsari Surakarta. Kunjungan rumah ibu postpartum di bantu dengan pendampingan kader posyandu bersama dosen prodi kebidanan program sarjana dan prodi pendidikan profesi bidan program profesi dilakukan pada tanggal 27 Juli 2021 mulai pukul 09.00 WIB bertempat di rumah masing-masing ibu postpartum.

PROSEDUR KEGIATAN

Prosedur kegiatan pengabdian kepada masyarakat yaitu dimulai dengan penyusunan proposal pengabdian kepada masyarakat dilakukan pada bulan Maret 2021. Kualifikasi proposal pengabdian dilakukan dengan presentasi bersama tim reviewer. Setelah itu melakukan koordinasi surat tugas dengan LPPM dan Pertemuan lintas sektoral pihak Puskesmas Gambirsari Surakarta. Kader posyandu bersama dosen prodi kebidanan

program sarjana dan prodi pendidikan profesi bidan program profesi dilakukan 23 Juni 2021 pukul 09.00 WIB dirumah masing-masing ibu postpartum. Persiapan pelaksanaan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada tanggal 18 Juni 2021 dengan mengumpulkan seluruh tim, melakukan apersepsi mengenai kegiatan yang akan disiapkan dan menyiapkan leaflet dan booklet untuk media pelaksanaan. Pelaksanaan pengabdian masyarakat pada tanggal 23 Juni 2021 sesuai dengan kesepakatan jadwal pelaksanaan kesepakatan dengan kader posyandu dengan metode demonstrasi dan Tanya jawab. Monitoring dan evaluasi dilakukan setelah kegiatan selesai yaitu dengan melakukan pertemuan kembali di rumah ibu nifas sesuai dengan protocol kesehatan dan sesuai pihak kader posyandu pada tanggal 05 - 09 Juli 2021. Dalam proses monitoring koordinator beserta tim anggota akan mengevaluasi ibu nifas tentang perawatan masa nifas.

HASIL KEGIATAN

Pelaksanaan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Prodi Kebidanan Program Sarjana dan Prodi Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi Universitas Kusuma Husada Surakarta yaitu penyuluhan perawatan postpartum pada ibu nifas Wilayah Kerja Sektor II Puskesmas Gambirsari Surakarta pada tanggal 23 Juni 2021 dan monitoring mulai tanggal 05 - 09 Juli 2021 bekerjasama dengan pihak puskesmas untuk mendapatkan hasil sebagai berikut pelaksanaan sudah dapat kami laksanakan sepenuhnya (100%)

Dari hasil pelaksanaan pembinaan dan penyuluhan home care selama 2 hari yang dengan kunjungan kerumah sebanyak 10 orang perhari, ternyata kegiatan tersebut

mendapatkan respon yang baik oleh peserta. Ibu nifas lebih memahami terkait perawatan postpartum pada ibu nifas. Hal ini dapat diketahui dari hasil tanya jawab, dimana sebelum dilakukan penyuluhan tentang pijat oksitosin pada ibu nifas ibu belum mengerti tentang pijat oksitosin. Tetapi setelah dilakukan penyuluhan tentang pijat oksitosin ini ibu menjadi lebih tahu tentang pijat oksitosin dengan nilai rata-rata pengetahuan tentang pijat oksitosin melalui penyuluhan pijat oksitosin sebesar 90 %.

Peserta penyuluhan sangat antusias dengan materi yang diberikan, adanya leaflet dan buku saku sangat membantu untuk dapat dibaca kembali di rumah. Pengetahuan Ibu tentang pijat oksitosin melalui penyuluhan pijat oksitosin sangat berpengaruh terhadap masa nifas. Pengetahuan dipengaruhi beberapa factor antara lain social, ekonomi, kultur/budaya dan agama, pendidikan dan pengalaman. Pengetahuan juga diperoleh dari berbagai sumber media informasi dan penyuluhan dari petugas kesehatan, hal ini sesuai dengan hasil kegiatan penyuluhan terkait kegiatan penyuluhan perawatan postpartum mampu memberikan motivasi dan pengetahuan ibu dalam pijat oksitosin melalui pijat oksitosin pada dirinya.

Salah satunya dengan membangun Model Edukasi Postnatal yang difokuskan pada ibu postpartum dengan melibatkan keluarga sebagai sosial support. Model ini memiliki keunggulan bahwa dalam mengoptimalkan pemahaman ibu tentang peran dan fungsinya dalam beradaptasi secara maternal dan perawatan bayi baru lahir, keluarga ikut terlibat aktif dalam upaya tersebut. Dampak dari peningkatan pemahaman ibu postpartum tersebut ibu akan memiliki kemampuan *competent mothering*

secara optimal. Hal ini tentunya berkontribusi terhadap optimalisasi status kesehatan ibu maupun bayi yang dilahirkan, sehingga dapat berdampak untuk menekan angka kematian ibu dan bayi⁽³⁾. Masalah yang diteliti ini berkaitan dengan 1) peran petugas kesehatan dan institusi kesehatan dalam optimalisasi competent mothering ibu postpartum dalam upaya menurunkan Angka Kematian Ibu dan Bayi; 2) peran keluarga dengan pendekatan *family centered maternity care* dalam optimalisasi *competent mothering* ibu postpartum dalam upaya menurunkan angka kematian ibu dan bayi⁽³⁾.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Ibu Postpartum yang berada di Wilayah Kerja Puskesmas Gambirsari Surakarta dapat menjelaskan tentang penerapan pijat oksitosin pada masa postpartum, nilai post test bahwa ada peningkatan pengetahuan ibu tentang pijat

oksitosin dan bisa diterapkan dengan nilai peningkatan 95%.

Saran

1. Bagi Puskesmas

Diadakan penyuluhan kesehatan dengan topik yang berbeda untuk meningkatkan pengetahuan tentang pijat oksitosin dalam rangka mensukseskan program ASI Eksklusif

2. Bagi Ibu Postpartum

Mengikuti kegiatan penyuluhan kesehatan untuk meningkatkan wawasan tentang pijat oksitosin dalam rangka membantu ibu dan keluarga dalam memecahkan masalah yang dihadapi.

DAFTAR PUSTAKA

1. Sulistyawati A. Buku ajar asuhan kebidanan pada ibu nifas. 2009;
2. Mahdiyah D. Hubungan Mobilisasi Dini Dengan Penurunan Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Postpartum Di Blud RS H. Moch Ansari Saleh Banjarmasin. Din Kesehatan J KEBIDANAN DAN KEPERAWATAN. 2013;4(1):14–23.
3. Asmuji, Indriyani D. Model Family Centered Maternity Care Sebagai Strategi Optimalisasi Competent Mothering. Ners. 2016;11(1):17–28.
4. Sutrisminah E, Alfiyati N. Benefits of breast massage on postpartum uterine involution. INVOLUSI J Ilmu Kebidanan. 2015;3(5).
5. Anggita I. Pengaruh Pijat Stimulasi Oksitosin Terhadap Involusi Uterus Pada Ibu Masa Nifas Dengan Persalinan Normal Di Bidan Praktik Mandiri (Bpm) Wilayah Kerja Puskesmas Terisi Kabupaten Indramayu Tahun 2016. J Kesehat Indra Husada. 2018;5(2):1–12.
6. Kristiani AW. Efektivitas Metode. 2011;2(16):55–64.
7. Hadiani DN, Sriwenda D. The Effectiveness of Postpartum Exercise and Oxytocin Massage on Uterus Involution. Open J Nurs. 2019;09(03):231–8.
8. Wijayanti L, Warsiti W. Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Post Partum di Puskesmas Mergangsan Yogyakarta Tahun 2014. STIKES'Aisyiyah

- Yogyakarta; 2014.
9. Saragih IS. Dukungan Keluarga dalam Pelaksanaan Pijat Oksitosin untuk Meningkatkan Produksi ASI pada Ibu Nifas di wilayah kerja Puskesmas Medan Johor. Skripsi: Universitas Sumatera Utara; 2015.
 10. Khairani L. Pengaruh pijat oksitosin terhadap involusi uterus pada ibu post partum di ruang post partum kelas iii rshs bandung. Students e-Journal [Internet]. 2012;1–14. Available from: <http://journal.unpad.ac.id/ejournal/article/view/787%0Ahttp://journal.unpad.ac.id/index.php/ejournal/article/download/787/833>
 11. Zega AA. Faktor - faktor yang Mempengaruhi Keberhasilan Pijat Oksitosin Terhadap Pengeluaran ASI Pada Ibu Nifas di Klinik Bersalin Sumiariani Medan Johor. J Kesehat Masy. 2018;2(6):1–12.
 12. Departemen Kesehatan Republik Indonesia. 2007. Pedoman Pelayanan Kebidanan Dasar, Jakarta: Depkes
 13. Kemkes RI. 2019. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2018*
 14. Ambarwati RE. 2010. Asuhan kebidanan nifas. Yogyakarta: Mitra Cendikia
 15. Marmi. 2012. suhan Kebidanan Pada Masa Nifas (Puerperium Care).Pustaka Pelajar. Yogyakarta
 16. Widuri, Hesti. 2013. *Cara Mengelola ASI Eksklusif Bagi Ibu Bekerja*.Yogyakarta: Gosyen Publishing.
 17. Friedman, M.M., Bowden & Jones. (2010). Family nursing: Research, theory, and practice (5thed.).Connecticut: Appleton & Lange
 18. Anik. 2016. Inisiasi Menyusu Dini, ASI Eksklusif dan Manajemen. Laktasi.Jakarta: 1-20.
 19. Saleha S. 2013.*Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas*. Jakarta: Salemba Medika.