

Edukasi Pijat Relaksasi dan Pijat Oksitosin pada Ibu Pasca Melahirkan di Phitsanulok Thailand

Oleh :

Yunik Windarti¹⁾, Rizki Amalia²⁾, Uliyatul Laili³⁾, Fauziyatun Nisa⁴⁾, Paramita Sari⁵⁾

^{1,2,3,4)} Fakultas Keperawatan Dan Kebidanan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya,

⁵⁾Fakultas Kedokteran, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya

Email : yunikwinda@unusa.ac.id ¹

Abstrak

Masyarakat binaan Universitas Naresuan berada di wilayah Phitsanulok Thailand. Permasalahan yang dihadapi adalah rendahnya pemberian ASI eksklusif dan belum pernah mengenal asuhan komplementer dalam masa nifas. Ibu nifas tidak pernah mendapatkan edukasi tentang asuhan kebidanan komplementer seperti pijat pada masa nifas untuk menstimulasi ASI. Tujuan pengabdian kepada masyarakat untuk mengedukasi dan pelatihan tentang pijat relaksasi dan pijat oksitosin pada masa setelah melahirkan. Metode kegiatan dengan memberi paparan asuhan untuk mengenalkan pijat oksitosin dan relaksasi, kemudian memberi pelatihan pijat oksitosin dan pijat relaksasi. Sasaran kegiatan adalah tenaga kesehatan dan ibu pasca melahirkan sebanyak 21 orang. Kegiatan dilaksanakan pada bulan Juni 2024 di Thailand. Evaluasi menggunakan questioner pre dan post kegiatan. Hasil menunjukkan bahwa dari 21 peserta, diketahui terdapat peningkatan pemahaman yang signifikan yaitu dari 9,52% menjadi 85,71% tentang pijat oksitosin. Peningkatan pemahaman tentang pijat relaksasi dari 9,52% naik menjadi 80,95%. Penerapan pemijatan pada ibu nifas ini akan mengurangi terjadinya tekanan psikologis ibu dan memperlancar ASI.

Kata Kunci: ASI, Nifas, Pijat Relaksasi, Pijat Oksitosin

1. Pendahuluan

Naresuan University berada pada Provinsi Phitsanulok, Thailand Utara. Phitsanulok merupakan salah satu kota tertua di Thailand yang berada di tepi sungai Nan. Universitas ini memiliki banyak fakultas terkait kesehatan salah satu diantaranya adalah Faculty of Nursing. Universitas Naresuan memiliki klinik daerah binaan dibawah asuhanya sebagai bagian dari penerapan Tri Dharma

Perguruan Tinggi. Namun baik di Fakultas ataupun di daerah binaanya ini belum pernah mempelajari tentang asuhan komplementer pada masa nifas. Berdasarkan survei awal, di Thailand ibu pasca melahirkan tidak pernah diberikan pemijatan mulai dari hamil sampai nifas. Secara umum pemijatan yang dilakukan di Thailand adalah pemijatan untuk masyarakat biasa, bukan pada ibu hamil sampai dengan nifas. Pada tahun 2016

capaian ASI eksklusif di Thailand 23,1%, kemudian tahun 2019 turun menjadi 14% dan pada tahun 2023 hanya naik mencapai 29% (Rudina Vojvoda, 2023; Saehoong et al., 2024; Thaitae et al., 2023; Topothai et al., 2021, 2022)).

ASI merupakan makanan yang sangat sesuai untuk bayi, kandungan dari ASI sangat bermanfaat untuk mencukupi kebutuhan bayi. Kegagalan pemberian ASI eksklusif salah satu penyebabnya adalah produksi ASI yang kurang atau tidak cukup. Beberapa faktor penyebab produksi ASI adalah nutrisi, psikologi ibu, kecukupan istirahat ibu, kemampuan hisapan bayi saat menyusui, obat yang dikonsumsi dan anatomi fisiologi payudara (Apriliana, 2024; Kustriyani & Wulandari, 2020). Salah satu yang bisa dilakukan untuk memecahkan masalah tersebut adalah dengan melakukan pijatan pada ibu nifas dengan pijat relaksasi yang dilakukan pada daerah kepala ibu dan pijat oksitosin pada daerah punggung ibu. Kegiatan ini memberi dampak positif pada ibu yaitu perasaan bahagia (Franciska & Yuka, 2023). Pijat oksitosin dapat merangsang reflek oksitosin, mempercepat involusi uteri, meningkatkan produksi dan kelancaran ASI, mempercepat penyembuhan bekas luka implantasi plasenta, dan mencegah terjadinya

perdarahan post partum (Rahmatia et al., 2022; Riffa Ismanti, 2021). Pijatan relaksasi pada daerah kepala dapat mengurangi sakit kepala, memperlancar sirkulasi, meredakan ketegangan otot, dan membuat nyaman ibu sehingga memberikan dukungan emosional (Jayanti, 2019).

2. Metode Pelaksanaan

Kegiatan Pengabdian masyarakat ini dilakukan di Naresuan Thailand sebanyak 21 orang yang terdiri dari 12 tenaga kesehatan dan 9 ibu nifas. Metode pelaksanaan kegiatan adalah dengan pemberian edukasi tentang pijat oksitosin dan pelatihan pijat relaksasi. Kegiatan ini dilaksanakan melalui 3 tahap :

a. Tahap pertama pre kegiatan :

Rapat strategi pelaksanaan kegiatan mengenai perencanaan program pengabdian kepada masyarakat yang akan dilaksanakan di Naresuan. Survey lapangan dan perijinan kepada Naresuan University Thailand.

b. Tahap kedua pelaksanaan kegiatan :

Tahap ini adalah tahap utama dari program pengabdian kepada masyarakat. Sebelum pemberian edukasi dan pelatihan tentang pijat oksitosin dan pijat relaksasi, responden diberikan *pretest* dengan menggunakan

questioner. Sasaran kegiatan ini adalah tenaga kesehatan dan ibu nifas menyusui. Kegiatan ini dilakukan pada bulan Juni 2024 di Daerah binaan Naresuan University Thailand.

c. Tahap Ketiga Pasca kegiatan :

Pada tahap ini merupakan akhir dari program pengabdian kepada masyarakat yang akan dilakukan evaluasi. Evaluasi bertujuan untuk membandingkan capaian yang di inginkan dengan kondisi sebelumnya. Instrumen evaluasi menggunakan *questioner* dan penyusunan laporan kegiatan.

3. Hasil Dan Pembahasan

Hasil evaluasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Thailand pada 21 sasaran tersaji dalam tabel 1.

Tabel 1. Evaluasi Kegiatan

Kegiatan	Jumlah Peserta	Nilai rata-rata		Persentase Kenaikan
		<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	
Pijat Relaksasi	21	9.52	80.95	71.43%
Pijat Oksitosin	21	9.52	85.71	76.19%

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 21 peserta, persentase kenaikan kegiatan pijat relaksasi sebesar 71.43%, dan 76.19% pada kegiatan pijat oksitosin.

Pada kegiatan ini terdapat peningkatan pengetahuan yang signifikan yaitu dari 9.52% menjadi 80.95% pada kegiatan pijat

relaksasi dan pada pijat oksitosin naik dari 9.52% menjadi 85.71%. Di Thailand, pemijatan pada saat hamil sampai nifas tidak dilakukan. Pijat oksitosin dilakukan pada ibu pasca nifas pada daerah punggung ibu secara simetris dari vertebrae sampai punggung bagian bawah. Pijat oksitosin dapat meningkatkan produksi ASI dan kandungan ASI, hal ini akan meminimalkan resiko terjadinya penyakit kronis dan meningkatkan faktor pertumbuhan di masa depan (Goker et al., 2021). Selain itu, dari hasil penelitian pijat oksitosin dapat mempercepat involusi uteri (Nor Aini et al., 2017; Windarti & Zuwariah, 2016). Saat kegiatan ini dilakukan, sebagian besar peserta merasa enak dan nyaman serta bersemangat akan melakukan kegiatan ini di rumah dengan bantuan suami.

Pijat oksitosin sangat mudah dilakukan, hanya memerlukan alat yang bisa di siapkan oleh siapapun. Adapun alat yang dibutuhkan adalah : baby oil atau minyak zaitun, kapas, meja, kursi, handuk jika perlu. Waktu yang bisa di lakukan pemijatan atau pijat oksitosin ini adalah kapanpun ibu mau dengan durasi 2 - 15 menit tiap hari setelah melahirkan. Namun perlu dipertimbangkan atau harus diperhatikan dengan kondisi ibu. Ada beberapa faktor yang bisa mempengaruhi

keberhasilan pijat oksitosin ini yaitu kondisi lingkungan, kepercayaan diri ibu terhadap persepsi kecukupan ASI, relaksasi, dukungan suami dan keluarga, mendengar suara bayi, dan minuman hangat. Dukungan psikologis pada ibu akan membangkitkan rasa percaya diri. Membangun pikiran yang positif juga sangat penting sehingga membantu ibu dalam mengurangi nyeri setelah persalinan atau masa nifas.

Pijat relaksasi yang dilakukan pada ibu dapat mengurangi nyeri dan kecemasan sehingga meningkatkan tingkat relaksasi ibu (Najafi Ghezlejh et al., 2017). Pijatan lembut daerah kening, titik titik pada daerah kepala akan membuat ibu merasa nyaman. Pijatan yang dilakukan dengan suami akan menambah kedekatan ikatan antara suami dan istri. Hal ini akan mencegah resiko terjadinya depresi post partum. Hormon endorfin yang meningkat akan membuat ibu lebih bahagia. Endorfin adalah zat kimia yang dihasilkan oleh tubuh secara alami, namun bisa dipicu dengan dengan melakukan aktifitas misalnya akupuntur/ pemijatan. Hormon ini mempunyai banyak fungsi yaitu mengurangi rasa sakit, suasana hati meningkat, mengurangi rasa cemas, stress bahkan depresi, system kekebalan tubuh

meningkat dan meningkatkan nafsu makan.

Pijat relaksasi ini bisa dilakukan oleh siapapun dan sangat mudah dalam hal pelaksanaannya. Sangat membantu ibu untuk mengurangi perasaan tegang dan kemungkinan stress yang dialami oleh ibu setelah proses panjang melahirkan. Kombinasi pijat relaksasi dan pijat oksitosin sangat ideal untuk ibu nifas dan menyusui yang ingin memberikan ASI secara eksklusif pada bayinya.

Perbedaan budaya antara Indonesia dan Thailand dalam hal pelaksanaan pemijatan terutama pada ibu nifas merupakan suatu hal yang wajar. Di Indonesia, asuhan kebidanan komplementer pada ibu hamil sampai dengan menyusui merupakan suatu hal yang sudah umum atau biasa dilakukan. Namun berbeda dengan Thailand.



Gambar 1. Wilayah Binaan Naresuan University



Gambar 2. Kegiatan Pemijatan

4. Kesimpulan

Semakin rutin melakukan asuhan komplementer pada masa nifas terutama pijat relaksasi dan pijat oksitosin maka semakin besar tingkat keberhasilan dalam produksi dan kelancaran ASI. Diharapkan petugas kesehatan semakin sering mensosialisasikan dan melaksanakan asuhan ini sehingga dapat meningkatkan derajat kesehatan ibu pasca bersalin.

5. Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Naresuan University dan seluruh peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Thailand.

6. Daftar Pustaka

Apriliana. (2024). Determinant Factors Affecting Breast Milk Production In The Second Week Postpartum. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 8(1), 43–53. <https://doi.org/10.61720/Jib.V8i1.3>

77

Franciska, Y., & Yuka, A. A. S. (2023). The Effect Of Hypnobreastfeeding And Lactation Massage On Breast Milk Production. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, 10(2), 174–185.

<https://doi.org/10.32668/Jitek.V10i2.1079>

Goker, A., Kosova, F., Koken Durgun, S., & Demirtas, Z. (2021). The Effect Of Postpartum Period Back Massage On Serum Ghrelin, Leptin, Adiponectin And Visfatin Levels. *Complementary Therapies In Clinical Practice*, 42, 101284. <https://doi.org/10.1016/J.Ctcp.2020.101284>

Jayanti, N. D. (2019). The Effect Of Massage Relaxation To Decrease Headaches In Pregnancy Trimester I. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Media Husada*, 8(2), 25–32. <https://doi.org/10.33475/Jikmh.V8i2.188>

Kustriyani, M., & Wulandari, P. (2020). The First 24 Hours Post Partum Mother's Breast Milk Production At Hospital. *South East Asia Nursing Research*, 2(4), 20. <https://doi.org/10.26714/Seanr.2.4.2020.20-24>

- Najafi Ghezeljeh, T., Mohades Ardebili, F., & Rafii, F. (2017). The Effects Of Massage And Music On Pain, Anxiety And Relaxation In Burn Patients: Randomized Controlled Clinical Trial. *Burns*, 43(5), 1034–1043.
<https://doi.org/10.1016/j.burns.2017.01.011>
- Nor Aini, Y., Hadi, H., Rahayu, S., Pramono, N., & Mulyantoro, D. K. (2017). Effect Of Combination Of Oxytocin Massage And Hypnobreastfeeding On Uterine Involution And Prolactin Levels In Postpartum Mothers. *Belitung Nursing Journal*, 3(3), 213–220.
<https://doi.org/10.33546/bnj.102>
- Rahmatia, S., Hariani, H., Mawaddah, N., & Mustari, N. (2022). Pijat Oksitosin Terhadap Kelancaran Produksi Asi Ibu Post Partum. *Media Keperawatan: Politeknik Kesehatan Makassar*, 13(2), 225.
<https://doi.org/10.32382/jmk.v13i2.3015>
- Riffa Ismanti, F. M. (2021). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Postpartum. *Jurnal Jrik*, 1(1), 68–79.
<https://doi.org/10.55606>
- Rudina Vojvoda. (2023). *Unicef Finds 1 In 3 Mothers In Thailand Exclusively Breastfeed Their Babies, Far Below Target*.
- Saehoong, S., Pookboonmee, R., Daramas, T., Chansatitporn, N., & Nuntnarumit, P. (2024). Effects Of An Early Breastfeeding Education And Proactive Telephone Support Program For Mothers Of Preterm Infants: A Quasi-Experimental Study. *Pacific Rim International Journal Of Nursing Research*, 28(3), 583–598.
<https://doi.org/10.60099/prijnr.2024.268608>
- Thaithae, S., Yimyam, S., & Polprasarn, P. (2023). Prevalence And Predictive Factors For Exclusive Breastfeeding At Six Months Among Thai Adolescent Mothers. *Children*, 10(4), 682.
<https://doi.org/10.3390/children10040682>
- Topothai, C., Topothai, T., Suphanchaimat, R., Patcharanarumol, W., Putthasri, W., Hangchaowanich, Y., & Tangcharoensathien, V. (2021). Breastfeeding Practice And Association Between Characteristics And Experiences Of Mothers Living

-
- In Bangkok. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 18(15), 7889.
<https://doi.org/10.3390/ijerph18157889>
- Topothai, C., Topothai, T., Suphanchaimat, R., Waleewong, O., Putthasri, W., Patcharanarumol, W., & Tangcharoensathien, V. (2022). Exclusive Breastfeeding Experiences Of Thai Mothers In Metropolitan Bangkok. *International Journal Of Women's Health*, Volume 14, 155–166.
<https://doi.org/10.2147/ijwh.S344389>
- Windarti, Y., & Zuwariah, N. (2016). Pengaruh Mobilisasi Dini Dan Pijat Oksitosin Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu Post Partum. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal Of Ners And Midwifery)*, 3(1), 032–036.
<https://doi.org/10.26699/jnk.v3i1.art.p032-036>