

Pemanfaatan Teknologi Oksitomom Untuk Memperlancar Produksi Asi Di Ngampilan, Yogyakarta

***Mufdlilah¹, Ermiatun², Medi Tri Laksono D.A³, Sri Ratnaningsih⁴, Reza Bintangdari Johan⁵**

^{1,2,4,5} Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Jalan Siliwangi (Ringroad Barat) No. 63 Mlangi Nogotirto Gamping Sleman, Yogyakarta, Indonesia

³ Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Yogyakarta, Jalan SWK No. 104, Ngropoh, Condongcatur, Depok, Sleman, Yogyakarta, Indonesia

Nitikan UH VI/492 RT 48 RW 12 Sorosutan Umbulharjo Ygyakarta, Indonesia, 55262, 08122720493

Email: mufdlilah@unisayogya.ac.id

Abstrak

Permasalahan gagalnya pemberian Air Susu Ibu (ASI) karena persepsi ibu tentang produksi ASI yang kurang dan timbulnya rasa khawatir ASI yang keluar sedikit tidak mencukupi kebutuhan bayi. Tujuan pengabdian masyarakat untuk membantu memecahkan permasalahan yang terjadi pada masyarakat dengan memanfaatkan teknologi OKSITOMOM atau kursi ibu menyusui untuk memperlancar pengeluaran ASI. Metode yang digunakan yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, penerapan teknologi OKSITOMOM, dan evaluasi. Hasil dari pengabdian masyarakat yaitu ibu merasakan kenyamanan dan rileks pada saat menyusui sambil mendengarkan music, ibu dapat menerapkan posisi menyusui yang baik, dan penerapan OKSITOMOM yang dilakukan pada 6 orang ibu menyusui dengan hasil sebanyak 3 orang ibu menyusui merasakan manfaat dari penerapan OKSITOMOM untuk memperlancar ASI serta ibu merasakan adanya pijatan pada daerah punggung yang membuat rasa nyaman dan 3 orang merasakan tidak ada perubahan apapun serta kurang terasa pijatan pada daerah punggung. Penerapan OKSITOMOM cukup membantu ibu menyusui serta perlu adanya pengembangan terhadap kursi ibu menyusui.

Kata Kunci: kursi menyusui, pijat oksitosin

Pendahuluan

Air Susu Ibu (ASI) makanan terbaik bagi bayi, pemberian ASI secara eksklusif dapat membantu meningkatkan status kesehatan bayi (Mufdlilah, Johan, & Fitriani, 2018). Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018) cakupan pemberian ASI di Indonesia sudah mencapai target renstra sebesar 44% yaitu 61.33% pada tahun 2017. Kenyataan yang terjadi saat ini kegagalan pemberian ASI masih tinggi, salah satu penyebabnya karena persepsi ibu tentang ASI keluar sedikit. Ibu mengalami *perceived insufficient milk* (PIM) yaitu keadaan ibu yang memiliki perasaan bahwa air susunya tidak mencukupi kebutuhan bayinya (Galipeau, Dumas, & Lepage, 2017). Kegagalan pemberian ASI eksklusif adalah kurangnya produksi ASI dan ibu yang bekerja sebesar 90% (Yaqub & Gul, 2013). Jumlah produksi ASI yang rendah dan persepsi ibu terhadap ketidakcukupan ASI menjadi alasan sebagian besar ibu tidak memberikan ASI

secara eksklusif kepada bayinya sehingga ibu lebih memilih untuk menggunakan susu formula (Jara-Palacios, Cornejo, Peláez, Verdesoto, & Galvis, 2015). Permasalahan mitra yang terjadi yaitu pengeluaran ASI yang kurang dan rasa khawatir yang berlebihan karena takut ASI yang keluar sedikit dan tidak mencukupi kebutuhan bayi. Adapun upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi permasalahan ketidklancaran produksi ASI dengan pijat oksitosin.

Menurut Delima, Arni, & Rosya (2016) pijat oksitosin akan merangsang refleks oksitosin pada *medulla oblongata* oleh *neurotransmitter* dalam mengirim pesan kepada *hypotalamus* untuk mensekresikan hormon oksitosin untuk mengeluarkan ASI dan pijat oksitosin memberikan rasa nyaman bagi ibu sehingga membantu mempelancar produksi ASI karena ibu dalam kondisi rileks. Pijat oksitosin berpengaruh terhadap produksi ASI pada ibu menyusui dan adanya peningkatan yang signifikan terhadap produksi ASI setelah dilakukan pijat oksitosin. Berbagai penelitian tentang pijat oksitoin terhadap produksi ASI sudah banyak dilakukan, penelitian Morhenn, Beavin, & Zak (2016) bahwa pijat oksitosin dapat meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas dan mengurangi tingkat *Adenocorticotropic hormone* (ACHT). Menurut Kosova, Demirtaş, & Sapmaz (2016) pijat oksitosin dilakukan didaerah punggung dan apabila dilakukan secara teratur dapat meningkatkan jumlah produksi ASI ibu.

Kegagalan pemberian ASI eksklusif disebabkan karena persepsi ibu terhadap ketidakcukupan ASI untuk memenuhi kebutuhan bayi. Berdasarkan permasalahan tersebut kami membuat suatu inovasi dalam membantu ibu untuk meningkatkan produksi ASI melalui pijat oksitosin menggunakan kursi yang didesain khusus untuk ibu menyusui yang disebut OKSITOMOM. OKSITOMOM memiliki beberapa keunggulan yaitu dapat membantu ibu menyusui dalam merangsang pengeluaran ASI dan dapat memberikan kenyamanan sehingga ibu merasa rileks saat menyusui. Tujuan dari pengabdian masyarakat untuk membantu memecahkan permasalahan yang terjadi pada masyarakat dengan memanfaatkan teknologi OKSITOMOM atau kursi ibu menyusui untuk mempelancar pengeluaran ASI.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan ini dilaksanakan mulai bulan Maret 2019 sampai bulan Agustus 2019 yang terdiri dari lima kegiatan yaitu pelatihan audioterapi, penerapan teknologi OKSITOMOM, seminar ASI eksklusif, pelatihan posisi menyusui, dan seminar Ayah ASI. Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini diawali dengan persiapan meliputi identifikasi permasalahan dengan mengumpulkan ibu-ibu menyusui di kelurahan Ngampilan dan melaksanakan diskusi serta tanya jawab terkait permasalahan yang terjadi selama menyusui dan ditemukan bahwa permasalahan yang terjadi yaitu ASI keluar sedikit, selain itu ibu menyusui di daerah Ngampilan adalah sebagian besar bekerja, setelah menemukan permasalahan yang terjadi tahap selanjutnya adalah pengenalan metode yang dapat digunakan untuk mengatasi permasalahan tersebut, dan tahap terakhir sosialisasi solusi yang ditawarkan yaitu ibu sudah diperkenalkan tentang OKSITOMOM dan ibu diberitahu cara penggunaan dari OKSITOMOM yang dapat membantu

ibu dalam merangsang pengeluaran ASI.

Tahap selanjutnya adalah pelaksanaan yang terdiri dari seminar ASI seminar ASI eksklusif, pelatihan teknik menyusui, pelatihan audioterapi, dan seminar Ayah ASI. Beberapa langkah kegiatan dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini yaitu kegiatan pertama penyampaian materi tentang pentingnya ASI eksklusif serta berdiskusi tentang faktor-faktor yang dapat mempengaruhi gagalnya pemberian ASI eksklusif yang dilaksanakan di Balai Serbaguna RW 04 dengan jumlah peserta 34 orang. Kegiatan kedua mengadakan pelatihan audioterapi untuk ibu menyusui dengan jumlah peserta 25 orang yang dilakukan di Balai Serbaguna RW 04 dan tujuan dari kegiatan ini untuk membantu ibu mengurangi rasa stres dan kekhawatiran ibu menyusui sehingga dapat memberikan energi positif untuk diri sendiri, bayi, dan lingkungan. Kegiatan ketiga pemberian materi dan pelatihan posisi menyusui yang benar yang dilaksanakan di Balai Serbaguna RW 04 dengan jumlah peserta 21 orang. Kegiatan keempat yaitu tentang penerapan OKSITOMOM yang tempat pelaksanaan beradai di Balai Serbaguna RW 04 dengan jumlah peserta 23 orang, ibu diberikan informasi terkait OKSITOMOM dan bagaimana cara penerapan OKSITOMOM dalam upaya membantu ibu menyusui agar ASI yang keluar lancar dan kegiatan terakhir yaitu tentang AYAH ASI. Selanjutnya tahap penerapan teknologi oksitomom dan tahap terakhir dari pelaksanaan pengabdian masyarakat ini adalah evaluasi. Evaluasi dilakukan dengan cara *follow up* terhadap tiga orang ibu menyusui yang mengalami permasalahan ASI.

Langkah-langkah dalam pengabdian masyarakat yaitu:

1. Mengumpulkan seluruh ibu-ibu menyusui di Kelurahan Ngampilan melalui Ketua PKK Kelurahan Ngampilan.
2. Penyampaian materi dan diskusi dalam rangka membuka wawasan tentang pentingnya pemberian ASI Eksklusif untuk perkembangan bayi.
3. Penyampaian materi dan diskusi tentang faktor-faktor kegagalan ASI Eksklusif agar ibu dan masyarakat mengetahui dan waspada.
4. Mengadakan pelatihan Audioterapi untuk ibu menyusui agar ibu yang berada dalam proses menyusui mampu memberikan energi positif untuk diri sendiri, bayinya, dan lingkungan sekitar, sehingga terhindar dari kekhawatiran yang berlebih dan terbebas dari stress.
5. Memberikan materi tentang teknik menyusui yang benar dan memberikan pelatihan (dipraktekkan) kepada mereka secara langsung agar dapat di coba di rumah.
6. Memberikan informasi terkait pemanfaatan “oksitomom” dengan cara pelatihan pijat oksitosin kepada ibu menyusui, kemudian pijat oksitosin akan digantikan dengan inovasi terbaru yaitu “oksitomom”. Setiap ibu menyusui dapat mandiri melakukan pijat oksitosin dengan “oksitomom” dan melakukan evaluasi.
7. Mengadakan seminar tentang Ayah ASI dalam mendukung Ayah atau suami dalam pemberian ASI eksklusif untuk mewujudkan keluarga sehat dan sejahtera.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan yaitu penerapan teknologi OKSITOMOM untuk mempelancar ASI pada ibu menyusui, Ada empat tahapan pelaksanaan kegiatan yaitu tahap pertama pemberian materi tentang ASI eksklusif, Tahap kedua pelatihan Teknik Menyusui, tahap ketiga pengenalan pelatihan audioterapi melalui terapi musik untuk mengurangi rasa kekhawatiran ibu ASI keluar sedikit, tahap keempat seminar Ayah ASI dan terakhir tahap penerapan teknologi OKSITOMOM untuk mempelancar ASI.

1. Tahap pertama

Tahap pertama kegiatan diawali dengan pemberian materi tentang ASI eksklusif. Pada saat kegiatan, peserta sangat antusias dan aktif bertanya serta saat tim pengabdian masyarakat mengajukan pertanyaan peserta berani untuk menjawab. Selain itu, materi yang disampaikan dapat menjadi menambah informasi dan pengetahuan masyarakat untuk membantu dalam mempelancar produksi ASI. Kegiatan selanjutnya setelah pemberian materi adalah diskusi, peserta diberikan kesempatan untuk bertanya maupun berkonsultasi terkait ASI.

Gambar 1. Tim Pengabdian Masyarakat Menyampaikan Materi



Sumber: dokumen penulis

2. Tahap kedua pelatihan teknik menyusui

Posisi menyusui dapat menjadi faktor dari kegagalan menyusui karena posisi yang salah membuat ibu merasa sakit pada saat menyusui dan ASI yang keluar sedikit sehingga dapat mengakibatkan ibu stres dan hal ini mempengaruhi psikologis ibu dan berdampak pada pengeluaran ASI. Selain itu bayi juga tidak mendapatkan cukup ASI karena banyak ASI yang keluar dari mulut daripada yang masuk dan bayi hanya menghisap angin yang ditandai dengan bunyi kecapan pada mulut bayi. Hal ini membuat bayi rewel dan tidak nyaman. Pelatihan posisi menyusui menjadi solusi bagi ibu dalam memberikan ASI, ibu dapat memilih posisi menyusui yang menurun ibu nyaman dan keuntungan yang diberikan apabila ibu memilih posisi tersebut. Pada saat kegiatan berlangsung masih banyak ditemukan ibu dengan posisi menyusui yang salah. Ibu diberikan leaflet tentang posisi menyusui yang baik dan dapat ibu gunakan sebagai panduan di rumah. Selain itu, ibu diberikan kesempatan untuk mempraktekan cara menyusui yang benar dan hasilnya ibu merasakan adanya perbedaan sebelum diberitahu posisi menyusui yang baik dengan posisi

yang biasa dilakukan, ibu merasa lebih nyaman dan bayi dapat menghisap payudara ibu dengan benar dan perlahan serta ibu tidak merasakan sakit atau nyeri pada saat bayi menyusui.

Gambar 2. Pelatihan Teknik Menyusui



Sumber: dokumen penulis

3. Tahap ketiga

Kegiatan selanjutnya yaitu pengenalan terapi musik untuk mengurangi rasa kekhawatiran ibu ASI keluar sedikit. Terapi musik dapat mengurangi kecemasan serta membantu pengeluaran ASI pada ibu yang mengalami stress (AK, Lakshmanagowda, G C M, & Goturu, 2015). Menurut Mohd Shukri, Wells, & Fewtrell (2018) terapi relaksasi menggunakan audioterapi dapat membantu merangsang *let-down reflex* sehingga membantu dalam pengeluaran ASI. Setelah, mendapatkan materi tentang terpai musik, tim pengabdian masyarakat memberitahu cara penggunaan terapi musik sehingga ibu dapat menggunakannya secara mandiri. Tim pengabdian masyarakat memperkenalkan alat yang dapat digunakan untuk terapi gelombang otak yaitu peserta dapat menggunakan *earphone*, atau DVD untuk mengeluarkan gelombang alpha melalui musik.

Gambar 3 Peserta Dikenalkan Terapi Gelombang Otak



Sumber: dokumen penulis

Tim pelaksana menjelaskan cara-cara melakukan terapi gelombang otak. Berdasarkan hasil kegiatan yang telah dilakukan terdapat beberapa tanggapan masyarakat terkait penggunaan audioterapi dalam membantu ibu menyusui yaitu ibu merasakan kenyamanan pada saat menyusui sambil mendengarkan musik dan timbulnya rasa tenang serta memberikan dampak

yang baik bagi bayi yang dapat di rasakan pada saat bayi menyusui lebih tenang dan tidak menimbulkan rasa sakit pada saat bayi menghisap puting susu.

4. Tahap keempat Ayah ASI

Upaya mendukung keberhasilan ASI eksklusif bukan hanya menjadi tanggungjawab ibu melainkan suami (ayah) berperan penting untuk mendukung ibu. Masalah yang dihadapi masih kurangnya peran ayah dalam mendukung pemberian ASI eksklusif. Tim pengabdian masyarakat memberikan seminar tentang peran Ayah ASI dan membagikan buku panduan Ayah ASI kepada peserta. Peserta sangat antusias dengan kehadiran buku panduan Ayah ASI karena dapat menambah informasi dan wawasan.

Gambar 4. Seminar Ayah ASI



Sumber: dokumen penulis

5. Penerapan teknologi OKSITOMOM

Tim pengabdian masyarakat memperkenalkan OKSITOMOM atau kursi menyusui dengan fasilitas pijat oksitosin. Sebelum penerapan penggunaan OKSITOMOM, tim pelaksana memberitahu dan mempraktekan cara pijat oksitosin secara manual.

Gambar 5. Tim Pengabdian Masyarakat Mempraktekkan Pijat Oksitosin



Sumber: dokumen penulis

Teknologi OKSITOMOM merupakan inovasi dalam bidang kesehatan yang dapat digunakan untuk membantu ibu dalam mempelancar ASI. Teknologi OKSITOMOM memiliki fasilitas pijatan oksitosin. Tim memberikan informasi tentang pemanfaatan dan keuntungan dari penggunaan OKSITOMOM untuk mempelancar serta memperkenalkan OKSITOMOM atau kursi untuk ibu menyusui. Peserta sangat tertarik dan antusias saat tim pengabdian memperkenalkan kursi ibu menyusui dan cara penggunaannya. Tiga orang peserta mencoba kursi ibu menyusui dan merasakan adanya pijatan pada daerah punggung serta terasa nyaman

Gambar 6. Penerapan OKSITOMOM



Sumber: dokumen penulis

Hasil yang didapatkan dari 6 orang ibu hamil 3 orang menyatakan merasa nyaman menyusui menggunakan OKSITOMOM dan 3 orang merasakan tidak ada perubahan apapun atau biasa saja. Pada saat punggung diberikan pijatan ibu menyatakan adanya rangsangan dan terasa nyaman dan bayi menyusu lebih kuat karena ada ASI yang dikeluarkan. Meskipun begitu, teknologi OKSITOMOM masih perlu pengembangan dan peningkatan fungsi dan bentuk dari KORSIMU sebagai media dalam membantu ibu menyusui.

6. Evalausi

Tim pengabdian masyarakat melakukan *follow up* pada 3 orang ibu hamil yang mempunyai permasalahan menyusui seperti ASI yang kelaur sedikit dengan menggunakan teknologi OKSITOMOM dalam membantu mempelancar pengeluaran ASI. Peserta menyatakan bahwa teknologi OKSITOMOM cukup membantu untuk mempelancar produksi ASI serta pijatan pada daerah punggung memberikan rasa nyaman dan tenang sehingga badan terasa lebih rileks. Pada saat menyusui, ibu sambil mendengarkan musik klasik yang diberikan oleh tim pengabdian masyarakat, ibu menyatakan merasa nyaman dan bayi lebih tenang serta tidak rewel yang ditandai dengan hisapan bayi yang teratur.

Simpulan

Solusi yang dapat digunakan pada permasalahan dalam pemberian ASI yang sedikit yaitu penerapan teknologi OKSITOMOM. Teknologi OKSITOMOM merupakan sebuah inovasi terbaru dalam bidang kesehatan sebagai upaya membantu ibu untuk mempelancar pengeluaran ASI. Cara yang dapat membantu merangsang pengeluaran ASI yaitu pijat oksitosin. Teknologi OKSITOMOM menyediakan fasilitas oksitosin yang dapat mempermudah ibu dalam

melakukan pijat oksitosin karena dapat dilakukan secara mandiri. Berdasarkan hasil kegiatan yang dilakukan bahwa Teknologi OKSITOMOM cukup membantu ibu dalam mengatasi permasalahan ASI yang keluar sedikit serta mengurangi rasa khawatir takut ASI tidak mencukupi kebutuhan bayi. Teknologi OKSITOMOM dapat digunakan bersamaan dengan mendengarkan musik klasik yang dapat membuat rasa nyaman dan rileks bagi ibu maupun bayi.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada kemenristek DIKTI yang telah memberi dukungan finansial terhadap pegabdian ini.

Daftar Pustaka

- AK, J., Lakshmanagowda, P. B., G C M, P., & Goturu, J. (2015). Impact of Music Therapy on Breast Milk Secretion in Mothers of Premature Newborns. *Journal of Clinical and Diagnostic Research : JCDR*, 9(4), CC04-CC06.
- Delima, M., Arni, G. Z., & Rosya, E. (2016). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Peningkatan Produksi Asi Ibu Menyusui Di Puskesmas Plus Mandiangin. *Jurnal Ipteks Terapan*, 9(4).
- Galipeau, R., Dumas, L., & Lepage, M. (2017). Perception of Not Having Enough Milk and Actual Milk Production of First-Time Breastfeeding Mothers: Is There a Difference? *Breastfeeding Medicine: The Official Journal of the Academy of Breastfeeding Medicine*, 12, 210-217.
- Jara-Palacios, M. Á., Cornejo, A. C., Peláez, G. A., Verdesoto, J., & Galvis, A. A. (2015). Prevalence and determinants of exclusive breastfeeding among adolescent mothers from Quito, Ecuador: A cross-sectional study. *International Breastfeeding Journal*, 10.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2017* (pp. 1-496).
- Kosova, F., Demirtaş, Z., & Sapmaz, L. (2016). *The Effect on Lactation of Back Massage Performed in the Early Postpartum Period*. 6.
- Mohd Shukri, N. H., Wells, J. C. K., & Fewtrell, M. (2018). The effectiveness of interventions using relaxation therapy to improve breastfeeding outcomes: A systematic review. *Maternal & Child Nutrition*, 14(2).
- Morhenn, V., Beavin, L. E., & Zak, P. J. (2016). *Massage Increases Oxytocin and Reduces Adrenocorticotropin Hormone in Humans*. 8.
- Mufdlilah, M., Johan, R. B., & Fitriani, T. (2018). Persepsi Ibu dalam Pemberian ASI Eksklusif. *Jurnal Riset Kebidanan Indonesia*, 2(2), 38-44.
- Yaqub, A., & Gul, S. (2013). Reasons for failure of exclusive breastfeeding in children less than six months of age. *Journal of Ayub Medical College, Abbottabad: JAMC*, 25(1-2), 165-167.