

# Pijat Oksitosin Dan Teknik Marmet Untuk Mendukung Keberhasilan Pemberian ASI Eksklusif

**Lenna Maydianasari<sup>1</sup>, Yana Luthfiyati<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup> Universitas Respati Yogyakarta, Jl.Raya Tajem Km 1,5 Maguwoharjo, Depok, Sleman  
Email: [lenna@respati.ac.id](mailto:lenna@respati.ac.id)

## Abstrak

*Produksi dan pengeluaran ASI yang sedikit pada hari pertama setelah kelahiran bayi menjadi kendala pemberian ASI Eksklusif. Kejadian kesulitan dalam menyusui karena ASI belum keluar pada hari pertama di RSIA Arvita Bunda sebesar 64%, bahkan ada yang berlanjut sampai tidak keluarnya ASI. Pijat oksitosin hanya dilakukan apabila ada kasus tertentu bukan pada setiap ibu nifas. Penyuluhan tentang Teknik Marmet bahkan belum pernah dilaksanakan. Pijat oksitosin dan teknik marmet telah terbukti dapat menstimulasi pengeluaran ASI sebagai langkah awal keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Tujuan program untuk memberikan pengetahuan dan pendampingan kepada ibu nifas hari 1-3 dan suaminya tentang pijat oksitosin dan teknik marmet. Metode kegiatan yang digunakan adalah pendidikan masyarakat dengan penyuluhan dan pendampingan kepada ibu nifas hari 1-3 dan suaminya tentang pijat oksitosin dan teknik marmet. Penyuluhan pijat oksitosin dilaksanakan kepada ibu nifas hari 1-3 dan suaminya dengan media leaflet. Pendampingan pijat oksitosin diberikan kepada suami ibu nifas. Monitoring keberhasilan program didapatkan pengeluaran ASI sebagian besar peserta lancar dan produksi ASI banyak. Evaluasi program didapatkan peningkatan pengetahuan ibu nifas sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan.*

**Kata Kunci:** Pijat, oksitosin, marmet, ASI

## Pendahuluan

Air Susu Ibu (ASI) adalah sumber makanan ideal bagi pertumbuhan bayi, sedangkan menyusui merupakan bagian terpadu dari proses reproduksi wanita dengan cara memberikan ASI kepada bayi secara alami yang merupakan dasar kebutuhan biologi dan psikologi bayi untuk proses pertumbuhannya (Nugroho, 2013). Angka Kematian Bayi (AKB) di Indonesia berdasarkan Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2012 sebesar 32 kematian per 1.000 kelahiran hidup (SDKI, 2012), sedangkan target *Sustainable Development Goals* (SDG's) ke 3 adalah menurunkan angka kematian neonatal hingga 12 per 1.000 kelahiran hidup dan angka kematian balita 25 per 1.000 kelahiran hidup. Salah satu cara menurunkan AKB dan meningkatkan kualitas generasi penerus bangsa adalah dengan memberikan ASI secara Eksklusif. ASI Eksklusif adalah memberikan ASI saja pada bayi tanpa tambahan makanan atau minuman apapun kecuali obat dan vitamin jika diperlukan, selama 6 bulan berturut-turut (Kemenkes RI, 2014). Data Dinkes DIY tahun 2016 angka cakupan ASI Eksklusif sebesar 73,7%. Angka tersebut masih di bawah target nasional sebesar 80% (Dinkes DIY, 2016).

Fakta di lapangan menunjukkan bahwa produksi dan pengeluaran ASI yang sedikit pada hari pertama setelah kelahiran bayi menjadi kendala pemberian ASI. Menurut Cox (2006) wanita

yang tidak menyusui bayinya pada hari pertama pasca melahirkan disebabkan oleh kecemasan ibu akan kurangnya produksi ASI dan kurangnya pengetahuan ibu tentang teknik menyusui. Kecemasan yang dialami menyebabkan gangguan pada sekresi hormon oksitosin sehingga ASI tidak dapat keluar dan akhirnya bayi diberikan susu formula. Beberapa cara untuk merangsang sekresi hormon prolaktin dan oksitosin pada ibu nifas adalah dengan memeras ASI, melakukan perawatan dan pijatan payudara, tetap menyusui bayi walaupun ASI belum keluar dan teratur melakukan pijat oksitosin (Mardiyainingsih, 2010).

Rumah Sakit Ibu dan Anak (RSIA) Arvita Bunda yang beralamat di Padukuhan Setan, Maguwoharjo memberikan pelayanan kesehatan mulai dari pemeriksaan kehamilan, pertolongan persalinan sampai perawatan nifas dan bayi baru lahir. Di RSIA Arvita Bunda rata-rata jumlah ibu bersalin dalam satu bulan sebanyak 25 orang dengan kejadian kesulitan dalam menyusui karena ASI belum keluar pada hari pertama sebesar 64%, bahkan ada yang berlanjut sampai tidak keluarnya ASI. Padahal setiap ibu hamil trimester III telah diberikan konseling pada kelas ibu hamil terkait teknik menyusui dan ASI Eksklusif. Selain itu pada ibu nifas hari pertamapun telah diberikan teknik menyusui yang benar. Pijat oksitosin hanya dilakukan apabila ada kasus tertentu bukan pada setiap ibu nifas. Penyuluhan tentang Teknik Marmet bahkan belum pernah dilaksanakan di RSIA Arvita Bunda.

Pijat oksitosin dan teknik marmet telah terbukti dapat menstimulasi pengeluaran ASI sebagai langkah awal keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Wulandari, Amini dan Dewi (2014) pada penelitiannya tentang “Pengaruh pijat oksitosin terhadap pengeluaran kolostrum pada ibu nifas di RSUD Propinsi Kepulauan Riau” menunjukkan hasil bahwa terdapat perbedaan waktu pengeluaran kolostrum antara ibu nifas yang dipijat oksitosin (perlakuan) dengan ibu yang tidak dilakukan pijat oksitoksin (kontrol). Penelitian ini membuktikan bahwa ada pengaruh pijat oksitosin terhadap pengeluaran kolostrum. Penelitian yang dilakukan oleh Hamidah dan Isnaeni, (2016), yang berjudul “Pengaruh teknik marmet terhadap produksi ASI pada ibu nifas di RS PKU Muhammadiyah Gamping” mendapatkan hasil ada pengaruh teknik marmet terhadap produksi ASI pada ibu nifas di Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Gamping. Dari paparan analisis situasi di atas, maka dapat dirumuskan dua permasalahan mitra yaitu: 1). Kejadian kesulitan dalam menyusui karena ASI belum keluar pada hari pertama di RSIA Arvita Bunda sebesar 64%; 2) Pijat Oksitosin dan teknik marmet belum dilakukan di RSIA Arvita Bunda kepada setiap ibu nifas untuk menstimulasi pengeluaran ASI segera.

### **Metode Pelaksanaan**

Kegiatan yang dilaksanakan adalah pendidikan masyarakat dengan penyuluhan serta pendampingan praktik pijat oksitosin dan teknik marmet kepada ibu nifas hari 1-3 serta suaminya di RSIA Arvita Bunda. Lokasi kegiatan di RSIA Arvita Bunda agar pijat oksitosin dan teknik marmet dapat dilaksanakan segera setelah melahirkan dan pertimbangan tim tidak efektif apabila dilaksanakan di masyarakat, karena domisili ibu nifas yang berpencar. Tahap kegiatan

meliputi persiapan, sosialisasi kegiatan, pelaksanaan, pendampingan, serta monitoring dan evaluasi. Sasaran kegiatan yaitu ibu nifas hari 1-3 baik secara normal maupun *post sectio caesarea* dan suaminya yang bersedia mengikuti penyuluhan dan pendampingan pijat oksitosin dan teknik marmet. Media pendidikan yang digunakan adalah leaflet bergambar tentang pijat oksitosin dan teknik marmet. Bahan dan alat yang digunakan adalah *baby oil*, air hangat, handuk dan waslap. Monitoring dilaksanakan dengan melihat pengeluaran ASI serta jumlah produksi ASI setelah dilakukan pijat oksitosin. Evaluasi kegiatan dilakukan dengan mengukur pengetahuan ibu nifas tentang pijat oksitosin dan teknik marmet sebelum dan sesudah penyuluhan selanjutnya dilihat peningkatan nilai rata-ratanya. Evaluasi metode penyuluhan meliputi kejelasan materi serta manfaatnya.

### Hasil dan Pembahasan

Penyuluhan dilaksanakan dengan terlebih dahulu menjelaskan maksud, tujuan dan teknis kegiatan dan meminta persetujuan ibu nifas dan suaminya. Selanjutnya tim memberikan kuesioner *pre test* dan meminta peserta untuk mengisinya dan menanyakan kepada ibu nifas apakah ASI sudah keluar dan ibu sudah menyusui bayinya. Tim memberikan penyuluhan tentang pijat oksitosin dan teknik marmet serta mempraktikkan kepada ibu nifas dan suaminya. Di akhir penyuluhan, tim memberikan kuesioner *post test* dan evaluasi metode penyuluhan.

Suryani dan Astuti (2013) membuktikan bahwa ada pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI dengan indikasi berat badan bayi, frekwensi bayi menyusui, frekwensi bayi BAK dan lama bayi tidur setelah menyusui. Demikian halnya Ummah (2014) juga menunjukkan pengeluaran ASI pada kelompok intervensi pijat oksitosin lebih cepat dibandingkan kelompok kontrol yang tidak dilakukan pijat oksitosin. Penelitian Hamidah dan Isnaeni (2016) menunjukkan hasil ada pengaruh teknik marmet terhadap produksi ASI pada ibu nifas. Melihat bukti-bukti penelitian tersebut, tentunya memperkuat pentingnya penyuluhan pijat oksitosin dan teknik marmet kepada setiap ibu nifas untuk memperlancar pengeluaran ASI. Namun demikian pijat oksitosin dan teknik marmet ini jarang sekali dilakukan pada ibu nifas maupun diajarkan kepada keluarga ibu nifas sebagai dukungan untuk keberhasilan pemberian ASI eksklusif.

Salah satu cara untuk memunculkan suasana rileks, suami dapat melakukan pijat oksitosin pada ibu nifas. Pijat oksitosin yang dilakukan suami juga membuat ibu nifas jadi lebih nyaman dalam menyusui bayi (Monika, 2014). Hal tersebut mendasari kegiatan yang telah dilaksanakan tim pengabdian di RSIA Arvita Bunda, dimana penyuluhan pijat oksitosin dan teknik marmet kepada ibu nifas melibatkan suami dan memberikan pendampingan kepada suami untuk melaksanakan pijat oksitosin kepada istrinya agar ibu lebih rileks, nyaman dan meningkatkan keharmonisan ibu nifas dan suaminya. Pendampingan kepada suami ibu nifas yang telah diberikan penyuluhan pijat oksitosin dengan mempertimbangkan kondisi ibu nifas, khususnya ibu nifas *post sectio caesarea*. Pendampingan dilakukan untuk memastikan suami

melakukan pijat oksitosin dengan benar sehingga dapat melakukan pijat oksitosin kepada istrinya sehingga tercapai hasil yang diharapkan yaitu pengeluaran ASI segera setelah melahirkan. Pendampingan juga diberikan kepada ibu nifas untuk melakukan teknik marmet.

Gambar 1. Penyuluhan dan praktik pijat oksitosin



Sumber: dokumen penulis

Gambar 2. Pendampingan pijat oksitosin pijoksitosin



Sumber: dokumen penulis

Monitoring pada kegiatan ini dilaksanakan dengan menghubungi peserta melalui untuk mengetahui keberhasilan pijat oksitosin dan teknik marmet yaitu pengeluaran ASI dan jumlah produksi ASI. Hasil monitoring didapatkan sebagian besar pengeluaran ASI lancar dan jumlah produksi ASI banyak. Evaluasi kegiatan meliputi evaluasi metode kegiatan dan pemahaman peserta tentang materi yang telah disampaikan yang diukur dengan kuesioner *pre* dan *post test*. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa 83,3% peserta memberikan evaluasi narasumber sangat baik, 100% menilai manfaat materi sangat baik dan 83,3% memberikan penilaian kejelasan materi sangat baik. Adapun hasil evaluasi pemahaman materi menunjukkan bahwa terdapat peningkatan nilai rata-rata *pre test* dan *post test* dengan selisih nilai 8,33. Berdasarkan hasil evaluasi tersebut dapat diketahui bahwa penyuluhan pijat oksitosin dan teknik marmet dapat meningkatkan pemahaman ibu nifas.

### **Simpulan**

Penyuluhan pijat oksitosin dan teknik marmet kepada ibu nifas hari 1-3 di RSIA Arvita Bunda dapat meningkatkan pengetahuan ibu nifas dan meningkatkan dukungan suami untuk keberhasilan pemberian ASI eksklusif dengan memperlancar pengeluaran ASI segera setelah melahirkan dan meningkatkan jumlah produksi ASI.

### **Ucapan Terima Kasih**

Ucapan terima kasih kepada Pusat Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Respati Yogyakarta sebagai pemberi dana dengan nomor kontrak 02/PKM/Int/PPPM/IV/2019 serta Direktur RSIA Arvita Bunda yang telah memberikan ijin lokasi kegiatan dan seluruh ibu nifas dan suaminya yang telah bersedia menjadi peserta kegiatan.

### **Daftar Pustaka**

- Badan Pusat Statistik. 2012. Survei Demografi Kesehatan Indonesia. Jakarta.
- Dinkes DIY. 2016. Profil Kesehatan Daerah Istimewa Yogyakarta 2015. Yogyakarta.
- Endah, SN dan Masdinarsah, I. 2011. Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Pengeluaran Kolostrum Pada Ibu Post Partum di Ruang Kebidanan Rumah Sakit Muhammadiyah Bandung Tahun 2011. *Jurnal Kesehatan Kartika*.
- Hamidah K dan Isnaeni, Y. 2016. Pengaruh Teknik Marmet terhadap Produksi ASI pada Ibu Post Partum Di Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Gamping. Universitas Aisyiyah Yogyakarta.
- Kemendes RI. 2014. Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia : Situasi dan Analisis ASI Eksklusif. Jakarta
- Mardiyaningsih E, Sabri L. 2011. Efektifitas kombinasi teknik marmet dan pijat oksitosin terhadap produksi ASI ibu post seksio di Rumah Sakit Wilayah Jawa Tengah. *Jurnal Keperawatan Soedirman Vol 1 Tahun 2011*.

- Monika, FB. 2014. Buku Pintar ASI dan Menyusui. Yogyakarta: Noura Books.
- Nugroho, Taufan. 2011. ASI dan Tumor Payudara. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Rahayu, AP. 2016. Panduan Praktikum Keperawatan Maternitas. Yogyakarta: Deepublish.
- Suryani, E dan Astuti, KEW. 2013. Pengaruh Pijat Oksitosin terhadap Produksi ASI Ibu Post Partum di BPM Wilayah Kabupaten Klaten. Interest: Jurnal Ilmu Kesehatan Vol 2 No.2.
- Ummah, F. 2014. Pijat Oksitosin untuk Mempercepat Pengeluaran ASI pada Ibu Pasca Salin Normal di Dusun Sono Desa Ketanen Kecamatan Panceng Gresik. Jurnal SURYA Vol.02, No.XVIII, Juni 2014.
- Wulandari FT, Aminin F, Dewi U. 2016. Pengaruh Pijat Oksitosin terhadap Pengeluaran Kolostrum pada Ibu Post partum Di Rumah Sakit Daerah Provinsi Kepulauan Riau. Jurnal Kesehatan. Volume 2