



Penyuluhan tentang Massase Uterus dan Pijat Oksitosin pada Ibu Nifas

Counseling About the Benefits of Uterine Massage and Oxytocin Massage for Postpartum Women

Lina Contesa¹; Tri Restu Handayani²

^{1,2} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Husada Palembang

Jalan Syech Abdul Somad Kel 22 Ilir Palembang

E-mail: linacontesa@gmail.com¹

Article History:

Received: Desember 08, 2023

Accepted: Desember 19, 2023

Published: Januari 09, 2024

Keywords: *uterine massase, uterine involution, oksitosin massase*

Abstract: *The postpartum period is a phase from 2 hours after delivery to 6 weeks where the uterus shrinks (involutions) back to its pre-pregnancy size. The uterine involution process can be assisted with uterine massage. The results of Elisa's (2018) research on uterine fundus massage with health education using videos of uterine fundus massage on reducing uterine fundus height showed that there was an influence where the p value was 0.000 (<0.05). Massage the spine or what is known as oxytocin massage can stimulate the hormone oxytocin which functions for uterine contractions so that the uterus shrinks. Apart from stimulating contractions, the hormone oxytocin also plays a role in producing breast milk so that it can help the breastfeeding process. The aim of this activity is to provide information as well as teach postpartum mothers to perform uterine massage at home. This activity is carried out using demonstration methods via video and direct simulation by postpartum mothers. The results of the service were found from 15 counseling participants, 13 of whom could perform uterine massage well, 2 people did not understand. Community service activities that have educational value are very beneficial for postpartum mothers. For this reason, it needs to be improved and maximized by all parties involved.*

Abstrak: Masa nifas merupakan fase 2 jam setelah persalinan sampai dengan 6 minggu dimana uterus mengalami pengecilan (involusi) kembali ke ukuran seperti sebelum hamil. Proses involusi uteri dapat dibantu dengan massase uterus. Hasil penelitian Elisa (2018) tentang masase fundus uteri dengan pendidikan kesehatan menggunakan video masase fundus uteri terhadap penurunan tinggi fundus uteri menunjukkan ada pengaruh dimana p value 0,000 (<0,05). Pijatan pada tulang belakang atau yang dikenal dengan pijat oksitosin dapat merangsang hormon oksitosin yang berfungsi untuk kontraksi uterus sehingga uterus mengecil. Selain merangsang kontraksi, hormon oksitosin juga berperan dalam pengeluaran ASI sehingga dapat membantu proses menyusui. Tujuan kegiatan ini adalah untuk memberikan informasi sekaligus mengajarkan ibu nifas untuk melakukan massase uterus di rumah. Kegiatan ini dilakukan dengan metode demonstrasi melalui video dan simulasi langsung oleh ibu nifas. Hasil pengabdian didapati dari 15 peserta penyuluhan, 13 di antaranya dapat melakukan massase uterus dengan baik, 2 orang kurang memahami. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang mempunyai nilai edukasi sangat bermanfaat bagi ibu nifas. Untuk itu perlu ditingkatkan dan dimaksimalkan oleh semua pihak yang terkait.

Kata Kunci: massase uterus, involusi uteri, pijat oksitosin

PENDAHULUAN

Masa nifas (*puerperium*) adalah masa setelah kelahiran sampai enam minggu setelah plasenta keluar dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali ke keadaan sebelum hamil (Sulistiyawati, 2009). Pada masa ini terjadi perubahan-perubahan fisiologis meliputi perubahan fisik, involusi uterus serta pengeluaran lokia, laktasi, dan perubahan sistem tubuh (Maryunani, 2009).

Involusi uteri merupakan kembalinya uterus ke keadaan sebelum hamil, baik posisi maupun bentuk. Ada tiga proses yang berperan dalam pengembalian uterus ke keadaan sebelum hamil yaitu, kontraksi uterus, pengeluaran lokia, dan penurunan tinggi fundus uteri (Esyuananik, 2015). Apabila kontraksi uterus tidak berjalan dengan baik dapat mengakibatkan perdarahan dan tinggi fundus uteri mengalami penurunan yang lambat (Rukiyah, 2011). Secara normal proses penurunan tinggi fundus uteri ini terus berlangsung dengan penurunan 1 cm setiap harinya, pada hari ke 7 tinggi fundus uteri berkisar 5 cm dan hari ke 10 tinggi fundus uteri tidak teraba di simfisis pubis (Bahiyatun, 2009).

Masase uterus merupakan tindakan nonfarmakologi yang dilakukan untuk mempertahankan kontraksi uterus tetap baik sehingga dapat mencegah terjadinya perdarahan (Manurung, 2014). Masase dilakukan dengan meletakkan tangan di abdomen bagian bawah ibu dan merangsang uterus dengan pijatan yang teratur untuk merangsang kontraksi uterus (Hofmeyr, 2013). Kontraksi uterus juga merupakan bagian dari involusi uterus yang dapat mempengaruhi tinggi fundus uteri (Adyani, 2021). Masase fundus uteri dapat dilakukan oleh tenaga kesehatan, keluarga, dan pasien itu sendiri setelah mendapatkan penjelasan atau pendidikan kesehatan mengenai masase fundus uteri baik melalui gambar, video, atau media yang lainnya.

Banyak hal yang menjadi faktor resiko terjadinya kegagalan involusi dan laktasi. Faktor tersebut antara lain mobilisasi, nutrisi, laktasi, faktor lingkungan, budaya dan keluarga. Beberapa treatment dapat dilakukan agar proses tersebut berjalan dengan baik antara lain senam nifas, pijat oksitosin dan postnatal massage (Walyani, 2015).

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 (Widyastuti, 2013).

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 Rischesdas dan observasi

lapangan, terjadinya gangguan pertumbuhan khususnya pada kelompok bayi dan anak Batita kemungkinan dikarenakan belum optimalnya praktik pijat oksitosin yang diberikan. Kegiatan pemeriksaan dan pelayanan kesehatan dan penyuluhan bagi ibu menyusui dan pemeriksaan kesehatan pada bayi dan anak Batita. Berdasarkan permasalahan yang dijumpai, maka penulis tertarik melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul “Penyuluhan tentang manfaat massase uterus dan pijat oksitosin bagi ibu nifas”

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan memberikan edukasi melalui penyuluhan tentang manfaat daun sirih untuk mengobati keputihan pada wanita usia subur. Sasaran kegiatan ini adalah kelompok Ibu-ibu PKK di wilayah PMB Masdewati Pohan kota Palembang. Penyuluhan diberikan dengan metode ceramah tanya jawab dan media berupa LCD, laptop, proyektor dan leaflet yang berisi tentang materi manfaat air rebusan daun sirih.

Peserta penyuluhan diberikan kuesioner tentang keputihan. Hal ini dilakukan untuk mengukur tingkat pengetahuan. Kegiatan penyuluhan dimulai dengan menampilkan materi pada proyektor dan menjelaskan isi materi tersebut. Setelah penyuluhan dilakukan, petugas kembali membagikan kuesioner untuk diisi. evaluasi kegiatan tersebut guna perbaikan kegiatan selanjutnya.

HASIL

Penyuluhan tentang manfaat pijat oksitosin dan massase uterus pada ibu menyusui dilakukan untuk meningkatkan kemampuan ibu menyusui untuk melakukan secara mandiri di rumah agar dapat mempercepat proses involusi uteri. Edukasi dilakukan dengan mengajarkan ibu teknik dan cara massase uterus dan pijat oksitosin. Adapun hasil penyuluhan dapat dilihat pada diagram berikut :

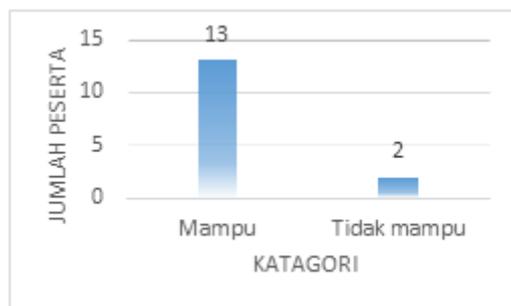


Diagram 1. Tingkat Kemampuan Ibu Menyusui dalam Melakukan Massase Uterus dan Pijat Oksitosin

DISKUSI

Peserta penyuluhan berjumlah 15 orang. Materi yang disampaikan secara jelas dan terperinci dengan bahasa yang sederhana sehingga mudah dimengerti oleh peserta. Penjelasan materi diselingi dengan kegiatan tanya jawab dengan para peserta. Selain itu, materi yang disajikan juga berupa video teknik massase uterus, demonstrasi dan simulasi langsung.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ambarwati, Wiyati, dan Sujiyati tahun 2010, media yang paling efektif digunakan adalah video, karena dengan menggunakan video melibatkan lebih banyak indra dibandingkan dengan metode yang lain dan memungkinkan untuk menerima materi lebih banyak atau lebih dapat dipahami oleh audience dibanding dengan metode yang lain. Kelebihan video juga dapat menggambarkan keadaan nyata atau memberikan informasi nyata seperti aslinya yang menyebabkan informasi dapat tersimpan lama dan mudah untuk diingat atau bersifat mudah memberi kesan, dapat diterapkan berulang-ulang. Tingkat kemampuan ibu melakukan massase uterus dapat dilihat pada gambar berikut :

Hasil penelitian Elisa (2018) tentang masase fundus uteri dengan pendidikan kesehatan menggunakan video masase fundus uteri terhadap penurunan tinggi fundus uteri menunjukkan ada pengaruh dimana p value 0,000 ($<0,05$). Pijatan pada uterus dapat merangsang hormon oksitosin yang berfungsi untuk kontraksi uterus sehingga uterus mengecil. Selain merangsang kontraksi, hormon oksitosin juga berperan dalam pengeluaran ASI sehingga dapat membantu proses menyusui.

Keinginan ibu untuk memberikan ASI pada bayinya dapat dibantu dengan massase uterus, khususnya bagi ibu yang ASInya tidak lancar. Hormon oksitosin yang dihasilkan dari massase uterus dapat membantu memperlancar proses pengeluaran ASI.

KESIMPULAN

Setelah dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang edukasi dan simulasi massase uterus maka dapat disimpulkan bahwa peserta penyuluhan mampu melakukan massase uterus sendiri di rumah. Disarankan kepada para ibu nifas untuk rutin melakukan massase uterus sebagai upaya mempercepat pengecilan uteri dan membantu merangsang oksitosin sehingga bermanfaat untuk proses menyusui.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Terima kasih kepada pihak PMB Ria yang telah memfasilitasi kliniknya demi keberlangsungan kegiatan PKM ini. Terima kasih pula kepada UPT PPM STIK Bina Husada Palembang yang telah membantu memfasilitasi pendanaan kegiatan ini.

DAFTAR REFERENSI

- Adyani, dkk. (2021). Edukasi Massage Uterus untuk Mencegah Terjadinya Perdarahan Postpartum di RSUD Haji Provinsi Jawa Timur. <https://repository.umsurabaya.ac.id/6436/1/Massage%20Uterus%20%28Asta%29.pdf>
- Bahiyatun. (2009). Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas Normal. Jakarta. : EGC
- Elisa, dkk. (2018). Pengaruh Masase Fundus Uteri Dengan Pendidikan Kesehatan (Video Masase Fundus Uteri) Terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri Ibu Postpartum Di RSUD Pandan Arang Boyolali. Jurnal Ilmu Keperawatan Maternitas, Vol 1 No 2, Nov 2018
- Esyuananik, & Laili, A. N. (2015). Peranan Mobilisasi Dini Terhadap Involusi Uteri Ibu Post Partum . Poltekkes Surabaya, Kebidanan, Surabaya
- Hofmeyr, G. (2013). Dipetik Oktober 11, 2016, dari Uterine Massage for Preventing Postpartum Haemorrhage:<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/14651858.CD006431.pub3/pdf>
- Kementerian Kesehatan, www.depkes.go.id/resources/download/pusdat_in/Profil-KesehatanIndonesia-2016
- Kusbandiyah dan Puspawati. (2020). Pengaruh Postnatal Massage terhadap Proses Involusi dan Laktasi Masa Nifas di Malang. Jurnal Ners dan Kebidanan, Volume 7, Nomor 1, April 2020, hlm. 065–072
- Manurung, E. L. (2014). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Involusi Uteri pada Ibu Postpartum di Klinik Linda Silalah Pancur Batu Desa Hulu. KTI, Akademi Kebidanan Abdi Hudsada, Medan
- Maryunani. (2009). Asuhan Masa Nifas. Yogyakarta: Mitra Cendikia Nababan, E. (2011). Dipetik
- Rukiyah, A. (2011). Asuhan Kebidanan III (Nifas). Jakarta: CV Trans Info Media
- Widyastuti, Y., Suherni, & Marianingsih, E. (2013, Desember). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Kecepatan Penurunan Tinggi Fundus Uteri (TFU) Pada Primipara Post Partum. Jurnal Kebidanan dan Keperawatan, 9(2)
- Walyani, E. S., & Purwoastuti, E. (2015). Asuhan Kebidanan Masa Nifas & Menyusui. Yogyakarta: PT. Pustaka Baru