

## Relawan Muhammadiyah Berikan Pelatihan Pijat Oksitosin Bagi Ibu Menyusui Korban Gempa Lombok

Minggu, 12-08-2018

**MUHAMMADIYAH.OR.ID, LOMBOK** -Relawan Muhammadiyah Disaster Management Center (MDMC) memberikan pelatihan Pijat Oksitosin kepada warga terdampak bencana di Lombok pada Sabtu, (11/8) di Kecamatan Batuyang, Kecamatan Pringgabaya, Kabupaten Lombok Timur, NTB.

Pelatihan Pijat Oksitosin dipandu oleh Tim LKK DMT PKU Bantul, Yogyakarta dan Relawan Pos Koordinasi MDMC. Adanya pelatihan tersebut, disampaikan oleh Bidan Sylvia Puspitasari, sebagai cara untuk memperlancar produksi Air Susu Ibu (Asi) terdampak bencana. Menurutnya, kondisi pasca bencana memiliki pengaruh terhadap kondisi psikis ibu menyusui sehingga dapat menghambat produksi Asi.

Menurut Bidan Sylvia, menyusui dalam kondisi darurat sangat berpengaruh pada kuantitas Asi yang di hasilkan. Maka, langkah pelatihan Pijat Oksitosin sangat efektif untuk menghasilkan hormon Oksitosin yang bermanfaat untuk menimbulkan kontraksi bagi ibu yang masih mengandung dan melancarkan produksi ASI bagi yang menyusui.

“Kami berikan pelatihan ini, selain untuk melancarkan dan meningkatkan produksi Asi, juga sebagai langkah untuk menurunkan tingkat konsumsi susu formula di wilayah pengungsian,” ungkapnya.

Sejalan dengan Bidan Sylvia, disampaikan Umam, Tim Dokter Relawan MDMC, bahwa yang mempengaruhi kuantitas Asi adalah hormon oksitosin yang di hasilkan oleh lobus pada otak wanita.

Menurutnya, jika ibu hamil atau menyusui dalam keadaan stress, depresi, atau kecemasan, pengeluaran hormon oksitosin akan terhambat dan sebaliknya. Maka perlu dilakukan Pijat Oksitosin untuk mendapatkan kondisi rileks pada ibu hamil dan menyusui sehingga produksi Asi dapat meningkat.

“Sebaiknya, Pijat Oksitosin dilakukan oleh suami untuk merangsang keluarnya hormon Oksitosin, sehingga ibu hamil ataupun menyusui akan merasakan warmth dari sang suami dan secara otomatis otak akan menghasilkan hormon oksitosin lebih banyak,” jelasnya.

Sementara itu, Pijat Oksitosin dapat dilakukan dengan posisi ibu menunduk di atas meja, melipat kedua tangan, dan meletakkan kepala di atas kedua tangan. Dengan kedua jempol tangan suami di sisi kanan kiri tulang belakang, dari mulai tonjolan tulang leher belakang sampai batas garis bra, lalu dengan gerakan jempol memutar menggunakan babyoil supaya licin. Pemijatan bisa dilakukan dengan durasi 5-15 menit.

Pada pelatihan tersebut, Bidan Sylvia, menyontohkan gerakan kepada pasangan suami istri yakni Basri dan Siti Suharyanti yang sedang hamil 41 minggu. “Harapannya, dengan saya menyontohkan kepada suami dan istri, agar mereka paham cara meningkatkan produksi Asi. Sehingga, pelatihan ini dapat dijadikan solusi menekan angka konsumsi susu formula di wilayah pengungsian,” tutupnya.

**Sumber: MDMC/(Irs/SIs)**