
**PENGARUH PIJAT OKSITOSIN TERHADAP KECUKUPAN ASI PADA IBU NIFAS
DI PMB NH SAWANGAN KOTA DEPOK JAWA BARAT**

Aninditya Azis¹, Nani Herawati²

¹ Politeknik Tiara Bunda, ² Praktik Mandiri Bidan Nani Herawati

email: anindityaazis@gmail.com

Keywords :

*oxytocin massage;
breast milk
production;
postpartum*

ABSTRACT

baby does not get adequate breast milk, one of the efforts to increase the adequacy of breast milk is oxytocin massage. This study aims to determine the effect of oxytocin massage on the adequacy of breast milk in postpartum mothers at PMB NH Sawangan, Depok City. This type of research is pre-experimental with a one group pretest-posttest design. The population of this study were all postpartum mothers at PMB NH Sawangan, Depok City. The research sample was 30 postpartum mothers, taken by purposive sampling. The results showed The paired sampel t-test bivariate statistical test shows a value (p value 0.001). There is an effect of oxytocin massage on the adequacy of breast milk in postpartum mothers at PMB NH Sawangan, Depok City

PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) adalah makanan bayi yang paling penting dan merupakan makanan alami pertama untuk bayi, mengandung semua energi dan nutrisi yang dibutuhkan bayi dalam bulan pertama kehidupan. Pada bulan-bulan pertama kehidupan bayi banyak masalah muncul di hari-hari pertama pemberian ASI seperti ASI yang tidak keluar atau produksi ASI kurang sehingga mengakibatkan bayi tidak akan mendapatkan ASI yang memadai (Rani et al., 2022).

UNICEF dan WHA (World Health Assembly) merekomendasikan ASI Eksklusif selama 6 bulan. Kendala yang mengakibatkan ibu berhenti menyusui yaitu ASI tidak mau keluar atau produksinya kurang lancar sehingga ibu beranggapan bahwa ASInya tidak cukup. Hal ini mengakibatkan rendahnya cakupan ASI eksklusif saat bayi usia 0-6 bulan. Selama enam bulan pertama kehidupan, sekitar 50,7 % bayi baru lahir di Indonesia diberi ASI eksklusif. Namun, apabila dibandingkan dengan negara lain, seperti Bangladesh, di mana 65 persen bayi baru lahir diberi ASI eksklusif, angka ini masih lebih rendah (World Health Organization, 2019).

Di Indonesia cakupan ASI eksklusif sekitar 37,3 % dengan jumlah terbesar di Bangka Belitung 56,7 % dan prosentase terendah sebesar 20,3 % di Nusa Tenggara Barat. Cakupan ASI eksklusif di Provinsi Jawa Barat per tahun 2019 sebesar 71,11%, per tahun 2020 sebesar 76,11%, per tahun 2021 sebesar 76,46%. Cakupan pemberian ASI eksklusif di kota Depok yaitu sebesar 66%. Cakupan ASI Eksklusif tersebut masih jauh dari target Kementerian Kesehatan yaitu sebesar 80% (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat, 2021).

Bayi yang tidak memperoleh ASI eksklusif lebih rentan pada bermacam penyakit yang dapat meningkatkan angka penyakit serta kematian. Pemberian ASI akan lebih sehat dibandingkan dengan bayi yang diberi susu formula. Pemberian susu formula pada bayi dapat meningkatkan risiko infeksi saluran kemih, saluran nafas dan telinga. Bayi juga mengalami diare, sakit perut (kolik), alergi makanan, asma, diabetes dan penyakit saluran pencernaan kronis (Saputri et al., 2019).

ASI tidak keluar adalah kondisi tidak diproduksi ASI atau sedikitnya produksi ASI. Hal ini disebabkan pengaruh hormon oksitosin yang kurang bekerja sebab kurangnya

rangsangan isapan bayi yang mengaktifkan kerja hormon oksitosin (Latifah et al., 2020)

Salah satu tindakan yang perlu dilakukan untuk memaksimalkan kualitas dan kuantitas ASI, yaitu pemijatan punggung. Pemijatan punggung ini berguna untuk merangsang pengeluaran hormon oksitosin menjadi lebih optimal dan pengeluaran ASI menjadi lancar (Nurainun & Susilowati, 2021). Pijat oksitosin merupakan salah satu solusi untuk mengatasi ketidاكلancaran produksi ASI. Pijat Oksitosin adalah pemijatan pada sepanjang tulang belakang (vertebrae) sampai tulang costae kelima-keenam dan merupakan usaha untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin setelah melahirkan (Magdalena et al., 2020).

Berdasarkan hasil penelitian terdapat pengaruh pijat oksitosin terhadap kecukupan ASI Pada ibu postpartum di Puskesmas Balowerti dan Puskesmas Ngletih di Kediri, hal ini dipengaruhi oleh tindakan pijat oksitosin dari 15 responden (100%), 14 responden (86,67%) tidak dapat memenuhi kebutuhan ASI, Sesudah dilakukan pijat oksitosin pada 15 responden (100%), semua responden memenuhi kecukupan ASI (Astarani & Idris, 2020).

Berdasarkan studi pendahuluan di wilayah PMB NH Sawangan, dari 10 ibu nifas didapatkan 7 ibu mengatakan bahwa ASI nya tidak keluar dengan lancar dan ibu nifas juga belum mengetahui tentang pijat oksitosin, sedangkan 3 ibu nifas sudah mendengar pijat oksitosin tetapi belum mengetahui apa manfaatnya dan bagaimana cara melakukan pijatan tersebut. Berdasarkan data diatas maka peneliti tertarik melakukan penelitian tentang “Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Kecukupan ASI Pada Ibu Nifas di PMB NH Sawangan Kota Depok”.

METODE

Jenis penelitian ini adalah *pra eksperimental* dengan rancangan *one group pretest- posttest design*. Populasi penelitian ini adalah seluruh ibu nifas di PMB NH Sawangan Kota Depok. Sampel penelitian berjumlah 30 ibu nifas, diambil secara *purposive sampling*. Pretest dilakukan pada kelompok ibu nifas mengenai kecukupan ASI pada ibu nifas sebelum dilakukan intervensi. Kemudian Ibu Nifas diberikan terapi pijat oksitosin pada selama 3 kali. Posttest akan dilakukan sesudah intervensi diberikan instrumen penelitian yang digunakan yaitu lembar observasi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Responden	Kelompok
		F (%)
Usia	20-35 th	22 (73,3)
	<20 dan >35 th	8 (26,7)
	Total	30 (100)
Pendidikan	Dasar	13 (43,3)
	Menengah	17 (56,7)
	Tinggi	0 (0)
	Total	30 (100)
Pekerjaan	Tidak Bekerja	20 (66,7)
	Bekerja	10 (33,3)
	Total	30 (100)
Paritas	Primipara	21 (70)
	Multipara	9 (30)
	Grandemultipara	0
	Total	30 (100)

Berdasarkan hasil yang disajikan pada tabel tersebut, menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan umur, lebih banyak yang berusia 20-35 tahun dengan jumlah 22 orang (73,3%). Berdasarkan penelitian (Hastuti & Wijayanti, 2018) mengatakan bahwa terdapat hubungan antara faktor usia dengan produksi ASI. Ibu yang berusia antara 20 sampai 35 tahun, yang dianggap sebagai usia reproduksi yang sehat, dapat menghasilkan lebih banyak ASI daripada ibu yang lebih tua atau lebih muda. Ibu di bawah usia 20 tahun masih mengalami perkembangan fisik dan psikis yang mengganggu produksi ASI, sedangkan ibu di atas usia 35 tahun dianggap berbahaya karena organ reproduksi dan organ lainnya sudah tidak berfungsi dengan baik sehingga meningkatkan risiko komplikasi, terutama saat menyusui

Karakteristik responden berdasarkan pendidikan menunjukkan bahwa, sebagian besar berpendidikan menengah sejumlah 17 orang (56,7%). Menurut (Berutu, 2021) bahwa pendidikan secara tidak langsung dapat mempengaruhi pengetahuan individu dalam upaya untuk memperbanyak produksi ASI dan memberikannya secara eksklusif. Pendidikan yang baik akan lebih membuat ibu nifas memperhatikan kesehatannya dengan cara tidak berpantang makanan tertentu, memilih menu makanan dengan gizi seimbang dan mengatur pola makan yang baik sehingga gizi terpenuhi, gizi yang cukup dapat meningkatkan produksi ASI dan kesehatan ibu nifas. Sedangkan pendidikan rendah dapat mempengaruhi pola pikir ibu nifas dengan tradisi berpantang makanan tertentu, dan pola makan tidak baik yang dapat mempengaruhi produksi ASI.

Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan menunjukkan bahwa, lebih banyak yang tidak bekerja yaitu 20 orang (66,7%) Pekerjaan ibu dapat berpengaruh terhadap produksi ASI jika menimbulkan stres, ketegangan, atau tertundanya pemberian ASI dalam waktu lama. Ibu bekerja yang mengalami stres akan terjadi blokade dari *refleks letdown*, Refleks letdown yang tidak sempurna akan menghambat oksitosin untuk dapat mencapai target organ mioepitelium menyebabkan terhambatnya produksi ASI Ibu yang tidak bekerja memiliki waktu yang cukup untuk menyusui anaknya secara teratur. Semakin sering anak menghisap puting susu ibu, maka akan terjadi peningkatan produksi ASI. Dan sebaliknya jika anak berhenti menyusui maka terjadi penurunan ASI. Isapan bayi juga akan merangsang produksi hormon oksitosin, yang membuat sel otot disekitar alveoli berkontraksi, sehingga air susu didorong menuju puting payudara. Jadi semakin sering rangsangan penyusuan, maka semakin banyak pula produksi ASI yang dihasilkan (Khofiyah, 2019)

Karakteristik responden berdasarkan paritas menunjukkan bahwa, sebagian besar yaitu primipara sejumlah 21 orang (70%). Ibu multipara dua kali lebih banyak produksi ASInya di banding ibu primipara. Penelitian ini memaparkan bahwa pemberian ASI eksklusif lebih umum dilakukan oleh ibu yang memiliki anak lebih dari satu. Hal ini disebabkan oleh lebih banyaknya pengalaman ibu multipara dalam hal menyusui karena pernah merasakan dan belajar dari kelahiran anak yang sebelumnya. Ibu multipara akan lebih memahami cara untuk meningkatkan produksi ASI, jika pengalaman menyusui ibu sebelumnya merupakan pengalaman yang baik dan ibu menyadari tentang manfaat dari pemberian ASI (Marwiyah & Khaerawati, 2020).

Tabel 2. Kecukupan ASI Pada Ibu Nifas Sebelum Dan Sesudah Intervensi

Variabel	Kelompok	N	Mean	SD	p-value
Kecukupan ASI	Sebelum	30	0,37	0,49	0,001
	Sesudah	30	0,63	0,49	

Berdasarkan tabel 2 Hasil uji sampel paired sampel t-test dihasilkan nilai p-value= 0,001 ($p < 0,05$) Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas sebelum dan sesudah dilakukan perlakuan pijat oksitosin,

dari hal tersebut dapat disimpulkan bahwa telah terjadi peningkatan produksi ASI setelah dilakukan intervensi pijat oksitosin.

Salah satu hormone yang berperan dalam produksi ASI adalah hormone oksitosin. Saat terjadi stimulasi hormon oksitosin, sel-sel alveoli di kelenjar payudara berkontraksi, dengan adanya kontraksi menyebabkan air susu keluar mengalir dalam saluran kecil payudara sehingga keluarlah tetesan air susu dari putting dan masuk ke mulut bayi, proses keluarnya air susu disebut dengan *refleks let down*. *Refleks let down* sangat dipengaruhi oleh psikologis ibu seperti memikirkan bayi, mencium, melihat bayi dan mendengarkan suara bayi. Sedangkan yang menghambat *refleks let down* diantaranya perasaan stress seperti gelisah, kurang percaya diri, takut dan cemas (Tabita Mariana Doko et al., 2019).

Pijat oksitosin salah satu tujuan perawatan payudara bagi ibu menyusui sesudah melahirkan yakni yakni agar dapat memberikan ASI secara maksimal pada buah hatinya. Untuk merangsang reflek oksitosin, dapat dilakukan terapi pemijatan oksitosin dengan cara melakukan pemijatan bagian leher dan punggung belakang (sejajar dengan payudara) menggunakan ibu jari dengan teknik gerakan memutar searah jarum jam kurang lebih selama 3 menit (Nurainun & Susilowati, 2021).

Penelitian ini sesuai penelitian (Sulaeman et al., 2019) Produksi ASI ibu nifas dipengaruhi oleh pijat oksitosin. Pijat oksitosin merupakan salah satu tindakan non farmakologis yang dapat membantu meningkatkan hormon oksitosin sehingga dapat dikeluarkan dan memungkinkan ibu untuk mengeluarkan ASI dan merasa nyaman. Penelitian ini juga sesuai dengan (Purnamasari & Hindiarti, 2021) Jumlah produksi ASI meningkat secara signifikan pada kelompok intervensi setelah diberikan pijat oksitosin, seperti yang ditunjukkan oleh volume air susu ibu yang didapatkan. Selama fase postpartum, ibu menerima pijat oksitosin.

Produksi ASI dapat distimulasi dengan pijat oksitosin oleh hormon oksitosin. Setelah melalui proses persalinan, sang ibu merasa terhibur dengan pijatan ini dengan cara dilakukan pada tulang belakang costa 5-6 karena terdapat banyak syaraf parasimpatis sehingga jika mendapatkan rangsangan berupa sentuhan atau pijatan yang memacu saraf parasimpatis untuk merangsang hipofise anterior mengantarkan perintah ke otak untuk mengeluarkan oksitosin masuk kedalam darah

dan memacu alveoli dan ductuli untuk meningkatkan pergerakan ASI ke payudara sehingga ASI dapat keluar dengan lancar. Menurut penelitian (Magdalena et al., 2020; Sulaeman et al., 2019) menyatakan bahwa durasi pijat oksitosin adalah 5 menit karena ini adalah kerangka waktu yang paling menguntungkan. Setelah 6 hingga 12 jam pemijatan, efek pijat oksitosin mungkin akan terasa. Pijat oksitosin bisa dilakukan selama kurang lebih 3-4 hari. Pijat oksitosin lebih efektif dilakukan dua kali sehari dapat berdampak pada produksi ASI ibu pasca melahirkan. Lebih disarankan dilakukan sebelum menyusui atau memerah ASI (Randayani Lubis & Angraeni, 2021)

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil analisis menunjukkan pengaruh kecukupan ASI pada ibu nifas. Hasil uji statistic diperoleh nilai signifikansi 0,001 dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian pijat oksitosin terhadap kecukupan ASI pada ibu nifas

UCAPAN TERIMA KASIH

Segala puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa penulis dapat menyelesaikan penelitian dengan Judul Efektivitas Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI. Penulis Menyadari jurnal ini tidak dapat selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak. Penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Astarani, K., & Idris, D. N. T. (2020). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Kecukupan Air Susu Ibu Pada Ibu Postpartum. *Jurnal Penelitian Keperawatan*, 6(1), 35–44. <https://doi.org/10.32660/jpk.v6i1.449>
- Berutu, H. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Puskesmas Sitingjo Kabupaten Dairi Tahun 2020. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, 7(1), 53–67.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat. (2021). Profil Kesehatan Kota Depok Tahun 2022. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 7(2), 2013–2015.
- Hastuti, P., & Wijayanti, I. T. (2018). Analisis Deskriptif Faktor yang Mempengaruhi Pengeluaran ASI pada Ibu Nifas di Desa Sumber Kecamatan Sumber Kabupaten Rembang. *Journal.Ummgl.Ac.Id*, 6, 223–232. <http://journal.ummgl.ac.id/index.php/ureco/article/view/1028>
- Khofiyah, N. (2019). Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pemberian ASI Eksklusif di Puskesmas Umbulharjo I Yogyakarta. *Jurnal Kebidanan*, 8(2), 74. <https://doi.org/10.26714/jk.8.2.2019.74-85>
- Latifah, A. M., Purwanti, L. E., & Sukanto, F. I. (2020). Hubungan Pemberian Asi Eksklusif Dengan Kejadian Stunting Pada Balita 1-5 Tahun. *Health Sciences Journal*, 4(1), 142. <https://doi.org/10.24269/hsj.v4i1.409>
- Magdalena, M., Auliya, D., Usraleli, U., Melly, M., & Idayanti, I. (2020). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Sidomulyo Rawat Jalan Pekanbaru. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(2), 344. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v20i2.939>
- Marwiyah, N., & Khaerawati, T. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pemberian ASI Eksklusif Pada Ibu Bekerja di Kelurahan Cipare Kota Serang. *Faletehan Health Journal*, 7(1), 18–29. <https://doi.org/10.33746/fhj.v7i1.78>
- Nurainun, E., & Susilowati, E. (2021). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Nifas : Literature Review. *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*, 7(1), 20. <https://doi.org/10.30602/jkk.v7i1.611>
- Purnamasari, K. D., & Hindiarti, Y. I. (2021). Metode Pijat Oksitosin, Salah Satu Upaya Meningkatkan Produksi ASI Pada Ibu Postpartum. *JURNAL KESEHATAN PERINTIS (Perintis's Health Journal)*, 7(2), 1–8. <https://doi.org/10.33653/jkp.v7i2.517>
- Randayani Lubis, D., & Angraeni, L. (2021). Pijat Oksitosin Terhadap Kuantitas Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Yang Memiliki Bayi Berusia 0-6 Bulan Abstract Oxytocin Massage on the Quantity of Breast Milk Production for Breastfeeding Mothers Who Have Babies Aged 0-6 Months. *JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati)*, 07, 576–583. <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kebidanan>
- Rani, H., Yunus, M., Katmawanti, S., & Wardani, H. E. (2022). Systematic

- Literature Review Determinan Pemberian ASI Eksklusif di Indonesia. *Sport Science and Health*, 4(4), 376–394. <https://doi.org/10.17977/um062v4i42022p376-394>
- Saputri, I. N., Ginting, D. Y., & Zendato, I. C. (2019). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Postpartum. *Jurnal Kebidanan Kestra (Jkk)*, 2(1), 68–73. <https://doi.org/10.35451/jkk.v2i1.249>
- Sulaeman, R., Lina, P., Mas'adah, M., & Purnamawati, D. (2019). PENGARUH PIJAT OKSITOSIN TERHADAP PENGELUARAN ASI PADA IBU POSTPARTUM PRIMIPARA. *Jurnal Kesehatan Prima*, 13(1), 10. <https://doi.org/10.32807/jkp.v13i1.193>
- Tabita Mariana Doko, Kun Aristiati, & Suhoryo Hadisaputro. (2019). Pengaruh Pijat Oksitosin Oleh Suami Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Nifas. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 2(2), 66–86.
- World Health Organization. (2019). Maternal mortality : level and trends 2000 to 2017. In *Sexual and Reproductive Health*. <https://www.who.int/reproductivehealth/publications/maternal-mortality-2000-2017/en/>