

## PENGARUH PIJAT OKSITOSIN TERHADAP PENINGKATAN PRODUKSI ASI

Helmy Apreliasari<sup>1</sup>, Risnawati<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Universitas Aufa Royhan

<sup>2</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Ar-Rum

Email: helmyapreliasari@gmail.com

### Abstrak

Presentasi pemberian ASI Eksklusif di Jawa Tengah tahun 2016 sebesar 54,2% menurun dari tahun 2015 yaitu sebesar 61,6%. Meskipun demikian capaian ASI Eksklusif di Kota Salatiga diatas target, tahun 2017 target 44% capaian 64,84%. Capaian program sudah memenuhi target akan tetapi peningkatan cakupan ASI Eksklusif perlu ditingkatkan. Produksi ASI dipengaruhi oleh hormon prolaktin dan oksitosin. Usaha untuk merangsang hormon yaitu dengan melakukan perawatan payudara. Metode penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu (Quasi Eksperimen) dengan rancangan one group pre dan post test design, yaitu suatu pengukuran dilakukan pada saat sebelum dan sesudah intervensi penelitian. Pengukuran dilakukan dengan lembar observasi yaitu produksi ASI kemudian diberikan intervensi dengan pijat oksitosin dan dievaluasi kembali. Karakteristik responden berdasarkan umur adalah 20 – 35 tahun sebanyak 25 responden (100%), paritas primipara sebanyak 14 responden (56%), pendidikan terakhir perguruan tinggi (PT) yaitu sebanyak 17 responden (68%), perawatan payudara pada saat hamil yaitu sebanyak 17 responden (68%), bahwa hasil uji statistik lanjut menggunakan Wilcoxon Signed Ranks Test diperoleh nilai p value = 0,035 ( $p < 0,05$ ) yang berarti terdapat pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi asi dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI.

**Kata Kunci:** pijat oksitosin, produksi ASI

## THE EFFECT OF OXYTOCIN MASSAGE TO THE INCREASING OF BREASTMILK PRODUCTION

### Abstract

The percentage of exclusive breastfeeding in Central Java in 2016 was 54,2%, decreased from 2015, which was 61,6%. Even so, the achievement of exclusive breastfeeding in Salatiga City is above the target, in 2017 the target was 44% achieved 64,84%. The program achievements have met the target but the increase in exclusive breastfeeding coverage needs to be increased. Breast milk production is influenced by the hormones prolactin and oxytocin. Efforts to stimulate hormones by doing breast care. This research method used a quasi-experimental method (Quasi Experiment) with a one group pre and post test design, where a measurement was carried out at the time before and after the reasearch intervention. Measurements werw made using an observation sheet, namely milk production, then given intervention with oxytocin massage and re-evaluated. Characteristics of respondents based on age are 20 – 35 years old as many as 25 respondents (100%), primiparous parity as many as 14 respondents (56%), the latest tertiary education (PT) is 17 respondents (68%), breast care during pregnancy is as much 17 respondents (68%), that the results of further statistical tests using the Wilcoxon Signed Ranks Test obtained p value = 0.035 ( $p < 0.05$ ), which means that there is an effect of oxytocin massage on breast milk production, it can be concluded that there is an effect of oxytocin massage on milk production.

**Keywords:** oxytocin massage, Breast Milk Production

### Pendahuluan

Kontribusi yang besar terhadap tumbuh kembang anak dan daya tahan tubuh berawal dari pemberian Air Susu Ibu (ASI) secara Eksklusif. Hasil penelitian telah mengkaji manfaat pemberian ASI Eksklusif antara lain dalam menurunkan risiko infeksi pada bayi khususnya infeksi respirasi dan pencernaan.<sup>1</sup> Manfaat lain yang bisa didapatkan adalah untuk meningkatkan perkembangan kognitif bayi serta mengoptimalkan pertumbuhan bayi.<sup>2,3</sup>

*World Health Organization* (WHO) dan UNICEF, cakupan ASI Eksklusif bayi umur dibawah 6 bulan adalah 41% dan ditargetkan mencapai 70% oada tahun 2030. Peraturan Pemerintah No. 33 Tahun 2012 tentang pemberian ASI Eksklusif, menyatakan bahwa setiap bayi harus mendapatkan ASI Eksklusif, yaitu ASI yang diberikan kepada bayi sejak dilahirkan selama 6 bulan, tanpa tambahan makanan dan minuman kecuali obat vitamin dan mineral.<sup>4</sup>

Profil Kesehatan Indonesia tahun 2016 pada cakupan pemberian ASI Eksklusif bayi umur 0 – 6 bulan adalah sebesar 54%. Hasil Riskesdas tahun 2013 cakupan pemberian ASI Eksklusif di Indonesia sebesar 38%. Presentasi pemberian ASI Eksklusif di Jawa Tengah tahun 2016 sebesar 54,2% menurun dari tahun 2015 yaitu sebesar 61,6%. Meskipun demikian

capaian ASI Eksklusif di Kota Salatiga selama 3 tahun diatas target, yaitu pada tahun 2016 target 42% capaian 59,39%, tahun 2017 target 44% capaian 64,84%. Meskipun capaian program sudah memenuhi target akan tetapi peningkatan cakupan ASI Eksklusif perlu ditingkatkan.<sup>4</sup>

Produksi ASI dipengaruhi oleh hormon prolaktin dan oksitosin. Usaha untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin pada ibu setelah melahirkan selain dengan memeras ASI, dapat juga dilakukan dengan melakukan perawatan payudara, inisiasi menyusui dini (IMD), menyusui secara on demand, pijat oksitosin.<sup>5</sup>

Kendala dalam memberikan ASI secara dini pada hari pertama setelah melahirkan adalah produksi ASI yang sedikit. Keadaan emosi ibu yang berkaitan dengan refleks oksitosin ibu dapat mempengaruhi produksi ASI sekitar 80% sampai 90%. Kondisi emosional ibu dalam keadaan baik, nyaman dan tanpa tekanan akan dapat meningkatkan dan memperlancar produksi ASI.<sup>6</sup> dalam hal ini dilakukan pijat oskitosin yang berfungsi untuk refleks letdown dan memberikan kenyamanan pada ibu, mengurangi bengkak pada payudara (engorgement), mengurangi sumbatan ASI, merangsang pengeluaran hormon oksitosin, dan mempertahankan produksi ASI ketika ibu dan bayi sakit.<sup>7</sup>

Pijat oksitosin dilakukan untuk merangsang reflek oksitosin atau reflek let down melalui stimulasi sensori dari sistem afferen.<sup>8</sup> Pijat oksitosin dilakukan dengan cara memijat pada daerah punggung sepanjang kedua sisi tulang belakang sehingga diharapkan dengan pemijatan ibu akan merasa rileks dan kelelahan setelah melahirkan akan hilang. Jika ibu merasa nyaman, santai dan tidak kelelahan dapat membantu merangsang pengeluaran hormon oksitosin dan ASI akan menjadi lancar.<sup>5</sup>

### Metode

Penelitian ini menggunakan metode Quasi Eksperimen dengan rancangan one group pre dan post test design yang bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI di Aura Homecare Kota Salatiga. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 3 Agustus - 5 September 2019 di Aura Homecare Kota Salatiga. Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah ibu postpartum hari ke-3, tidak mempunyai kelainan pada payudara, bersedia menjadi responden, ibu nifas persalinan normal.

### Hasil

**Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur**

Karakteristik	Jumlah	
	n	%
Umur		
< 20 tahun	0	0
20– 35 tahun	25	100
>35 tahun	0	0
<b>Total</b>	<b>25</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 1 diketahui untuk karakteristik umur dari semua responden adalah 20 – 35 tahun yaitu sebanyak 25 responden (100%).

**Tabel 2. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Paritas**

Karakteristik	Jumlah	
	n	%
Paritas		
Primipara	14	56
Multipara	11	44
Grandemultipara	0	0
<b>Total</b>	<b>25</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 2 diketahui untuk karakteristik paritas dari 15 responden sebagian besar adalah primipara yaitu sebanyak 14 responden (56%).

**Tabel 3. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir**

Karakteristik	Jumlah	
	n	%
Pendidikan Terakhir		
SD	0	0
SMP	0	0
SMA	8	32
PT	17	68
<b>Total</b>	<b>25</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 3 diketahui untuk karakteristik pendidikan terakhir dari 25 responden sebagian besar adalah perguruan tinggi (PT) yaitu sebanyak 17 responden (68%).

**Tabel 4. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Perawatan Payudara**

Karakteristik	Jumlah	
	n	%
Perawatan Payudara		
Ya	17	68
Tidak	8	32
<b>Total</b>	<b>25</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 4 diketahui untuk karakteristik perawatan payudara dari 25 responden sebagian besar adalah melakukan perawatan payudara pada saat hamil yaitu sebanyak 17 responden (68%).

**Tabel 5. Distribusi Frekuensi Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI**

	Produksi ASI - Pemberian Pijat Oksitosin
Asymp. Sig. (2-tailed)	.035

Berdasarkan tabel 5 diketahui bahwa hasil uji statistik lanjut menggunakan Uji Wilcoxon diperoleh nilai p value = 0,035 atau  $p < \alpha = 0,05$ , yang berarti terdapat

pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI.

### Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan jumlah responden yang memiliki ASI cukup berada pada rentang usia 20 – 35 tahun yaitu sebanyak 25 responden (100%). Usia 20 – 35 tahun merupakan masa produksi yang sehat, dimana keadaan fisik dan mental ibu sedang dalam keadaan paling bagus dan siap untuk menyusui bayinya, perkembangan organ reproduksi sudah sempurna dan matang sehingga siap untuk memberikan ASI secara eksklusif. Ibu menyusui yang berumur 22 tahun akan lebih banyak memproduksi ASI dibandingkan dengan usia 35 tahun ke atas.

Pada dasarnya ibu yang telah melahirkan secara naluri mampu menjalankan tugas untuk menyusui bayinya. Namun, untuk mempraktekan bagaimana menyusui yang baik dan benar, setiap ibu perlu mempelajarinya. Hal ini sesuai dengan penelitian ini bahwa karakteristik paritas dari 25 responden sebagian besar adalah primipara yaitu sebanyak 14 responden (56%). Dari kehamilan yang pertama dan proses menyusui awal inilah ibu belum mendapatkan pengalaman untuk memberikan ASI pada bayinya. Berbeda halnya dengan ibu multipara yang pernah menyusui pada kelahiran sebelumnya akan lebih mudah menyusui pada kelahiran berikutnya. Ibu dengan paritas 2 atau lebih telah mempunyai pengalaman dalam menyusui dan merawat bayinya. Keberhasilan ibu dalam menyusui anak pertama membuat ibu lebih yakin dapat menyusui anak yang selanjutnya. Keyakinan ibu ini merangsang hormon oksitosin sehingga ASI dapat keluar dengan lancar.<sup>9</sup>

Berdasarkan tabel 3 diketahui untuk karakteristik pendidikan terakhir dari 15 responden sebagian besar adalah perguruan tinggi (PT) yaitu sebanyak 11 responden (73,3%). Menurut peneliti jika pendidikan seseorang rendah maka akan sangat berpengaruh terhadap status kesehatannya. Pendidikan dapat mempengaruhi kemampuan dan upaya orang tua sehingga lebih mudah untuk mencapai sesuatu.<sup>10</sup> Begitu pula dengan ibu yang berpendidikan rendah kurang dalam memberikan ASI secara eksklusif. Tingkat pendidikan seseorang berpengaruh dalam memberikan respon terhadap sesuatu yang datang dari luar. Dapat disimpulkan bahwa

makin tinggi pendidikan seseorang maka makin baik status kesehatannya, sebaliknya makin rendah pendidikan seseorang makin buruk status kesehatannya.

Berdasarkan tabel 4 diketahui untuk karakteristik perawatan payudara dari 25 responden sebagian besar adalah melakukan perawatan payudara pada saat hamil yaitu sebanyak 17 responden (68%). Hal ini sesuai dengan teori bahwa gerakan pada perawatan payudara bermanfaat melancarkan pengeluaran ASI dan juga secara efektif meningkatkan volume ASI.<sup>11</sup> Produksi ASI dapat dipengaruhi oleh berbagai hal seperti makanan, frekuensi menyusui, umur kehamilan pada saat melahirkan, berat bayi lahir, stres, penyakit akut, konsumsi rokok, pil kontrasepsi.<sup>12</sup>

Produksi ASI sebelum dan sesudah dilakukan pijat oksitosin bahwa hasil uji statistik lanjut menggunakan Wilcoxon Signed Ranks Test diperoleh nilai p value = 0,035 ( $p < 0,05$ ) yang berarti terdapat pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI. Hal ini sesuai dengan teori yang menjelaskan bahwa pijat oksitosin sangat mempengaruhi produksi ASI karena efek fisiologis dari pijat oksitosin merangsang hipofisis anterior dan posterior untuk mengeluarkan hormon oksitosin.<sup>13</sup>

Pijat oksitosin merupakan salah satu intervensi atau pemberian non farmakologis untuk membantu pasien rekayasa dan menghilangkan ketidaknyamanan. Relaksasi bertujuan untuk menurunkan kadar epinefrin dan non epinefrin dalam darah sehingga menjadi seimbang (*equilibrium*), selain itu pemijatan daerah punggung juga dapat merangsang hormon endorfin.<sup>14</sup> Endorfin berfungsi sebagai ejektor, menimbulkan rasa rileks dan ketenangan, sehingga pemijatan dapat menurunkan ketegangan otot.

Pijatan atau rangsangan tulang belakang, neurotransmitter akan merangsang modula oblongata kemudian mengirimkan pesan ke hypothalamus di hipofise posterior untuk mengeluarkan oksitosin sehingga menyebabkan bau dada mengeluarkan air susu. Pemijatan di daerah tulang belakang menimbulkan rileksasi, menghilangkan stress dengan begitu hormon oksitosin keluar dan akan membantu pengeluaran ASI.

Pemberian pijat oksitosin juga memiliki manfaat yang lain seperti menenangkan dan mengurangi stress, membangkitkan rasa percaya diri, membantu ibu postpartum agar

mempunyai pikiran dan perasaan yang baik tentang bayinya dan sebagainya. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang berjudul “Pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI Ibu nifas di bidan Ernita, Amd. Keb Pekanbaru tahun 2016” didapatkan hasil p value 0,000 (<0,05) yang artinya adanya pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI ibu nifas.<sup>15</sup>

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI, dapat disimpulkan bahwa karakteristik responden pijat oksitosin berdasarkan umur adalah 20 – 35 tahun sebanyak 25 responden (100%), paritas primipara sebanyak 14 responden (56%), pendidikan terakhir perguruan tinggi (PT) yaitu sebanyak 17 responden (68%), melakukan perawatan payudara pada saat hamil yaitu sebanyak 17 responden (68%), bahwa hasil uji statistik lanjut menggunakan uji Wilcoxon diperoleh nilai p value = 0,035 atau  $p < \alpha = 0,05$ , yang berarti terdapat pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi asi dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI.

### Daftar Pustaka

1. Duijts, L., Jaddoe, V. W., Hofman, A., & Moll, H. A. 2010. Prolonged and Exclusive Breastfeeding Reduces the Risk of Infectious Diseases in Infancy. *Pediatrics*, 126(1): 18–25
2. Kramer, M. ., Aboud, F., Mironova, E., Vanilovich, I., Platt, R., Matush, L., Igumnov, S., Fombonne, E., Bogdanovich, N., Ducruet, T., Collet, J., Chalmers, B., Hodnett, E., Davidovsky, S., Skugarevsky, O., Trofimovich, O., Kozlova, L., Shapiro, S. 2008. Breastfeeding and Child Cognitive
3. Sacker, A., Quigley, M. A., & Kelly, Y. J. 2006. Breastfeeding and Developmental Delay : Findings

- From the Millennium Cohort Study. *Pediatrics*, 118(3): 682–689.
4. Kemenkes RI 2013. Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 33 Tahun 2012 Tentang Pemberian Air Susu Ibu Eksklusif. Jakarta : Kemenkes RI.
  5. Putri T 2010 Data Cakupan ASI Tak Langsung Keluar. Tersedia dalam : <http://kesehatan.kompas.com/read/2010/01/07/12204060/Mengapa.ASI.Ta.k.Langsung.Keluar> [Diakses 15 Juni 2019].
  6. Rahayu D dan Yunarsih, (2018). “Penerapan Pijat Oksitoksin dalam Meningkatkan Produksi ASI Ibu Postpartum”. *Journals of Ners Community*. Volume 09, nomor 01, Juni 2018. Hal 08-14. Diperoleh dari [www.goglescolar.com](http://www.goglescolar.com). Diakses pada tanggal 15 Juni 2019.
  7. Delima, M, Arni GZ, Rosya E, (2016). “Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Peningkatan Produksi ASI Ibu Menyusui Di Puskesmas Plus Mandiangin”. *Jurnal IPTEKS Terapan*. Volume 9. I4, 282-293. Diperoleh dari [www.goglescolar.co.id](http://www.goglescolar.co.id). Diakses pada tanggal, 10 Juni 2019.
  8. Roesli, U. & Yohwi E. 2009. Manajemen Laktasi. Jakarta ; IDAI. 2010. Inisiasi Menyusu Dini Plus ASI Eksklusif. Jakarta : Pustaka Bunda
  9. Mardiyarningsih, E.et al, (2011), Efektifitas Kombinasi Teknik Marmet dan Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI, FIK Universitas Indonesia, Jakarta:EGC
  10. Friedman, M.M. (1998). *Famiy Nurisng: Nursing research theory & practise*.
  11. Pramitasari dan Saryono. 2008. *Perawatan Payudara*. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.
  12. Rukiyah, AY, et all, (2015). *Asuhan Kebidanan III (Nifas)*. Jakarta : CV. Trans Info Media.
  13. Pillitteri, A. (2003). *Maternal & child health nursing: Care of the childbearing & childreading family*. (4<sup>th</sup> Ed). Philadelphia: Lippincott.
  14. Guyton, A. C., dan Hall, J.E. (2008). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Jakarta:EGC
  15. Maita, Liva, (2016). “Pengaruh Pijat Oksitosin terhadap Produksi ASI” *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*. Volume VII Nomor 3, Juli 2016. Diperoleh dari [www.goglescolar.co.id](http://www.goglescolar.co.id). Diakses pada tanggal 15 Juni 2019.