

EFEKTIVITAS PIJAT OKSITOSIN TERHADAP PENINGKATAN ASI PADA IBU POSTPARTUM DI PMB L KABUPATEN CIANJUR

Lina Tri Nurjanah^{1*}, Sri Nurwati Andita²

^{1,2} Akademi Kebidanan Bakti Indonesia Bogor

Jl. Benteng No.32, Benteng, Kec. Ciampea, Bogor, Jawa Barat 16620

*Email: linatrinurjanah@gmail.com

ABSTRAK

Pentingnya Air Susu Ibu (ASI) sebagai nutrisi terbaik untuk bayi baru lahir hingga usia enam bulan. Produksi dan pengeluaran ASI sering terhambat, terutama pada hari-hari awal postpartum, yang dapat disebabkan oleh kurangnya stimulasi hormon oksitosin. Pijat oksitosin diharapkan dapat membantu memperlancar pengeluaran ASI dengan merangsang refleks let down. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pijat oksitosin terhadap peningkatan ASI pada ibu postpartum di PMB Bidan L Kabupaten Cianjur pada bulan Februari 2022. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain *quasi-experimental*, melibatkan 20 ibu postpartum yang dilakukan pengukuran produksi ASI sebelum dan setelah intervensi pijat oksitosin selama tujuh hari. Hasil menunjukkan bahwa 35% responden mengalami peningkatan ASI sebesar 4 ml setelah pijat oksitosin. Selain itu, terdapat peningkatan ASI yang signifikan pada sebagian besar responden. Penelitian ini menyimpulkan bahwa pijat oksitosin efektif dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu postpartum, sehingga dapat menjadi alternatif terapi untuk membantu ibu menyusui.

Kata kunci: Pijat oksitosin, peningkatan ASI, ibu postpartum.

PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) adalah nutrisi yang paling baik bagi bayi baru lahir sampai menginjak usia 6 bulan. ASI menjadi makanan alamiah merupakan makanan yang diberikan seorang ibu pada anak yang baru dilahirkan, karena komposisinya sesuai dengan tumbuh kembang bayi. ASI adalah makanan utama bayi sehingga tidak ada jenis makanan lainnya yang dapat menandingi kualitas ASI.

Pemberian ASI eksklusif dipengaruhi oleh berbagai faktor antara lain ASI yang tidak segera keluar setelah melahirkan/produksi ASI yang tidak mencukupi, kesulitan bayi dalam menghisap, keadaan puting susu ibu yang tidak menunjang, ibu yang bekerja dan pengaruh promosi pengganti ASI. Realita di lapangan menunjukkan bahwa produksi dan pengeluaran ASI yang relatif rendah pada beberapa hari pertama pasca melahirkan menjadi hambatan bagi ibu dalam memberikan ASI (Muslimah et al., 2020).

Produksi ASI dipengaruhi oleh hormon prolaktin sedangkan pengeluaran ASI dipengaruhi oleh hormon oksitosin. Adapun upaya yang dapat dilakukan oleh

Ibu Post Partum untuk memperlancar peningkatan produksi ASI seperti Ibu menyusui bayi lebih sering (7-8 kali setiap 24 jam), menyusui bayi dengan kedua payudara setiap menyusui, menggunakan pompa payudara diantara waktu menyusui, melakukan diet (pemilihan asupan makanan dan vitamin) yang tepat, minum banyak air (3 liter air/hari), melakukan pijatan pada tulang belakang (pijat oksitosin) untuk memperlancar produksi ASI, mengonsumsi suplemen herbal, dan melakukan konsultasi dengan tenaga kesehatan untuk memperlancar peningkatan produksi ASI.

Pijat oksitosin merupakan terapi kesehatan yang banyak digunakan masyarakat untuk berbagai tujuan. Mulai dari mengatasi pegal-pegal, mengusir rasa lelah, sampai membantu memperlancar air susu ibu (ASI) selama proses menyusui. Khusus untuk memperlancar ASI, pijatan dilakukan dengan teknik pijat oksitosin (Mufdlilah et al., 2022). Apabila bayi tidak diberi ASI eksklusif akan berdampak buruk bagi bayi. Dampak yang ditimbulkan jika bayi tidak diberikan ASI eksklusif yaitu akan memberikan kontribusi terhadap kematian bayi dan 3.94 kali lebih besar memiliki risiko kematian karena diare daripada bayi yang diberi ASI eksklusif, sebab status gizi yang buruk mempengaruhi kesehatan dan kelangsungan hidup bayi. Bayi yang diberi ASI akan lebih sehat daripada bayi yang diberi susu formula. ASI mengandung banyak nutrisi penting yang tidak dapat digantikan oleh susu yang diproduksi secara industri (Wulan, 2022).

Berdasarkan penelitian Helmy Apreliasari (2020) tentang pengaruh pijat oksitosin terhadap peningkatan produksi ASI di Aura Home Care Kota Salatiga dengan hasil terdapat pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI. Pijat oksitosin merupakan cara alternatif untuk mengurangi keadaan emosional ibu yang tidak stabil, keadaan tersebut dapat membantu dalam proses pengeluaran ASI.

Berdasarkan latar belakang diatas maka dari itu peneliti merasa tertarik untuk melakukan sebuah penelitian dengan judul "Efektivitas Pijat Oksitosin Terhadap Peningkatan ASI Pada Ibu Di PMB L Kabupaten Cianjur"

METODE

Penelitian ini menggunakan eksperimen semu (quasi eksperimen) dengan rancangan One Group pretest dan Post test yaitu pemberian intervensi hanya pada satu kelompok saja tanpa adanya kelompok kontrol serta melakukan pengukuran sebelum dan sesudah pemberian perlakuan. Intervensi yang diberikan yaitu pijat oksitosin. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari 2022. Sampel yang digunakan adalah semua ibu postpartum yang melakukan kunjungan sebanyak 20 orang dan teknik sampling yaitu purposive sampling dengan kriteria inklusi. Variabel independennya

adalah efektivitas pijat oksitosin, variabel dependennya adalah terhadap peningkatan ASI pada ibu postpartum.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden Penelitian

| Karakteristik | Jumlah | Presentase |
|---------------------|--------|------------|
| Umur | | |
| 1. ≤20 Tahun | 5 | 25 |
| 2. >20 Tahun | 15 | 75 |
| Total | 20 | 100.00 |
| Pendidikan | | |
| 1. SMP | 5 | 25 |
| 2. SMA | 12 | 60 |
| 3. Perguruan tinggi | 3 | 15 |
| Total | 20 | 100 |
| Pekerjaan | | |
| 1. IRT | 10 | 50 |
| 2. Karyawan Swasta | 5 | 25 |
| 3. Pedagang | 5 | 25 |
| Total | 20 | 100 |
| Postpartum | | |
| 6 jam postpartum | 12 | 60 |
| 3 hari post partum | 3 | 15 |
| 2 hari post partum | 2 | 10 |
| 6 hari post partum | 2 | 10 |
| 7 hari post partum | 1 | 5 |
| Total | 20 | 100 |

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 20 responden, Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa Usia responden Sebagian besar (75%) berusia diatas 20 tahun (25%) berusia di dibawah 20 tahun. tingkat pendidikan responden terbanyak (60%) berpendidikan SMA diikuti oleh SMP (25%) dan Perguruan Tinggi (15%), responden dengan postpartum 6jam sebanyak (60%) 3 hari post partum 15%, Post partum 2hari dan 6 hari sebanyak (10%), dan post partum 7 hari (5 %). Dari data karakteristik responden ini, dapat diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada usia produktif, berpendidikan menengah, dan sebagian besar ibu sedang dalam keadaan post partum 6 jam.

Tabel 2. Distribusi frekuensi peningkatan ASI sebelum dilakukan pijat oksitosin pada ibu postpartum

| Nilai Peningkatan ASI | Frekuensi | Presentase |
|-----------------------|-----------|------------|
| 1ml | 1 | 5% |
| 2ml | 1 | 5% |
| 3ml | 4 | 20% |
| 4ml | 10 | 50% |
| 5ml | 4 | 20% |
| Total | 20 | 100% |

Berdasarkan table 2 hasil analisis distribusi frekuensi peningkatan ASI sebelum dilakukan pijat oksitosin pada ibu postpartum didapat Sebanyak 1 responden (5%) memiliki nilai peningkatan ASI sebesar 1, 1 responden (5%) memiliki nilai peningkatan ASI sebesar 2, 4 responden (20%) memiliki nilai peningkatan ASI sebesar 3, 10 responden (50%) memiliki nilai peningkatan ASI sebesar 4, dan Sebanyak 4 responden (20%) memiliki nilai peningkatan ASI sebesar 5. Dari hasil analisis, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden (50%) memiliki nilai peningkatan ASI sebesar 4 sebelum dilakukan pijat oksitosin.

Tabel 3. Distribusi frekuensi peningkatan ASI setelah dilakukan pijat oksitosin pada ibu postpartum

| Nilai Peningkatan ASI | Frekuensi | Presentase |
|-----------------------|-----------|------------|
| 1ml | 2 | 10% |
| 2ml | 3 | 15% |
| 3ml | 5 | 25% |
| 4ml | 7 | 35% |
| 5ml | 3 | 15% |

Berdasarkan table 3 tabel distribusi frekuensi ini menunjukkan bahwa pemberian pijat oksitosin pada ibu postpartum dapat meningkatkan produksi ASI dengan baik. Mayoritas responden mengalami peningkatan ASI yang sangat baik setelah dilakukan pijat oksitosin. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah dilakukan pijat oksitosin pada ibu postpartum, sebagian besar responden (35%) mengalami peningkatan ASI sebesar 4 ml. Terdapat juga responden yang mengalami peningkatan ASI 3 ml (25%) dan 5 ml (15%). Hanya sebagian kecil responden yang mengalami peningkatan ASI 1 ml (10%) dan 2 ml (15%).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Perbedaan Dan Pengaruh Peningkatan ASI Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Pijat Oksitosin Pada Ibu Postpartum

| SEBELUM PIJAT DAN SETELAH PIJAT | |
|---------------------------------|------|
| Asymp.Sig. (2-tailed) | .000 |

Tabel 4 menunjukkan hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test, yang menunjukkan nilai p value < 0,001, artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara peningkatan ASI sebelum dan setelah intervensi pijat oksitosin. Berdasarkan hasil analisis, dapat

disimpulkan bahwa intervensi pijat oksitosin efektif dalam meningkatkan ASI pada ibu post partum.

PEMBAHASAN

1. Peningkatan ASI sebelum dilakukan pijat oksitosin pada ibu postpartum

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Kondisi ASI Ibu Sebelum Dilakukan Pijat Oksitosin terdapat peningkatan produksi ASI pada ibu postpartum. Hal ini dapat dilihat dari perubahan volume ASI yang dihasilkan oleh ibu sebelum dan setelah intervensi. peningkatan produksi ASI sebelum dilakukan pijat oksitosin pada ibu postpartum disebabkan oleh beberapa faktor, seperti pelaksanaan IMD, frekuensi dan durasi menyusui, kondisi psikologis ibu, serta asupan nutrisi yang baik. Intervensi pijat oksitosin kemudian dapat memberikan tambahan manfaat untuk meningkatkan produksi ASI lebih lanjut.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati & Arifin (2019) yang menunjukkan bahwa rata-rata produksi ASI ibu postpartum sebelum diberikan intervensi pijat oksitosin adalah 31,66 ml. Produksi ASI pada ibu postpartum dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah faktor hormonal. Produksi ASI dimulai dan dipertahankan oleh kerja dua hormon utama yaitu prolaktin dan oksitosin (Bobak et al., 2010). Hormon prolaktin berperan dalam pembentukan ASI, sedangkan hormon oksitosin berperan dalam pengeluaran atau pelepasan ASI. Pada kondisi awal sebelum diberikan pijat oksitosin, produksi ASI ibu postpartum dapat terganggu akibat adanya faktor-faktor yang mempengaruhi kerja hormon oksitosin, seperti stres, kelelahan, serta kesulitan dalam proses menyusui (Roesli, 2008). Hal ini menyebabkan refleksi pengeluaran ASI (let-down reflex) menjadi kurang optimal sehingga produksi ASI terhambat. (Rahmawati, S. & Arifin, M. 2019)

Peneliti berasumsi bahwa pelaksanaan IMD yang dilakukan segera setelah kelahiran berkontribusi signifikan terhadap peningkatan produksi ASI. Dengan adanya IMD, refleksi menyusui ibu dapat terstimulasi, yang berdampak positif pada volume ASI yang dihasilkan, dan kondisi psikologis ibu, seperti tingkat stres dan kecemasan, berpengaruh langsung terhadap produksi ASI. Ibu yang merasa tenang dan percaya diri cenderung memiliki produksi ASI yang lebih baik.

2. Peningkatan ASI pada ibu postpartum setelah dilakukan pijat oksitosin

Pijat oksitosin merupakan salah satu intervensi non-farmakologis yang terbukti efektif dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu postpartum. Teknik ini dilakukan

dengan memijat bagian punggung, leher, dan payudara untuk merangsang pelepasan hormon oksitosin, yang berperan penting dalam proses let-down reflex atau refleks pengeluaran ASI. Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa pijat oksitosin dapat meningkatkan produksi ASI pada ibu postpartum, terutama pada ibu yang mengalami kendala dalam produksi ASI yang cukup.

Berdasarkan hasil penelitian Triansyah, et al (2021) disimpulkan bahwa pijat oksitosin dan perawatan payudara berpengaruh terhadap peningkatan produksi ASI ditinjau dari frekuensi dan lama menyusui serta berat badan bayi. Selain itu hasil penelitian Delima dkk (2019) disimpulkan bahwa ada efek pijat oksitosin untuk meningkatkan produksi susu ibu menyusui di Puskesmas Plus Mandiangin Bukit Tinggi tahun 2019. (Triansyah, A., & et al. 2021)

Simpulan peneliti pijat oksitosin terbukti efektif sebagai intervensi non-farmakologis untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu postpartum. Intervensi ini dapat menjadi bagian dari pendekatan komprehensif dalam mendukung keberhasilan menyusui bagi ibu dan bayi

KESIMPULAN

Pijat oksitosin dan perawatan payudara terbukti efektif meningkatkan produksi ASI pada ibu postpartum, dengan peningkatan yang signifikan dalam frekuensi dan lama menyusui, serta berat badan bayi. Penelitian juga menunjukkan bahwa pijat oksitosin memiliki dampak positif dalam meningkatkan produksi susu ibu.

DAFTAR PUSTAKA

- Arini, I. G. A. N. D., Purnamayanthi, P. P. I., & Karuniadi, I. G. A. M. (2024). Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Pijat Oksitosin Dengan Sikap Ibu Dalam Pemberian ASI Eksklusif. *Jurnal Kesehatan Republik Indonesia*, 1(3), 44-52.
- Darmayanti, F., Darmi, S., & Pangestu, G. K. (2024). Efektivitas Pemberian Sari Kurma dan Metode Pijat Oksitosin dalam Meningkatkan Produksi ASI Ibu Pasca Melahirkan di Wilayah Kerja Imperium Rare Kumara, Kelurahan Manggarai, Kecamatan Tebet, Jakarta Selatan tahun 2024. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(2), 7938-7953.
- Delima, R., & dkk. (2019). Efek Pijat Oksitosin untuk Meningkatkan Produksi Susu Ibu Menyusui di Puskesmas Plus Mandiangin Bukit Tinggi.
- Nurainun, E., & Susilowati, E. (2021). Pengaruh Pijat Oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu nifas: Literature Review. *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*, 7(1), 20.
- Rosmalina, Y., Luciasari, E., Aditianti, A., & Ernawati, F. (2018). Upaya pencegahan dan penanggulangan batita stunting: systematic review. *Gizi Indonesia*, 41(1), 1-14.

- Sangadji, A. M., Mikawati, M., & Muaningsih, M. (2021). Hubungan perilaku dan pengetahuan ibu dalam penerapan PHBS dengan kejadian stunting pada balita usia 3-5 tahun di Puskesmas Kaluku Bodoa Kota Makassar. *STIKES Panakkukang Makassar*.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta
- Triansyah, A., & et al. (2021). *Pengaruh Pijat Oksitosin dan Perawatan Payudara terhadap Produksi ASI*. Jurnal Keperawatan.
- Widyantika. B. S. A. (2024). Efektivitas Metode Breast Care dan Oxytocin Massage dalam Meningkatkan Produksi Asi pada Ibu Post Partum, *JURNAL SYNTAX IMPERATIF Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan*, 5(1), 184-192.