

Pijat Oksitosin Meningkatkan Produksi ASI Pada Ibu Post Partum

Falya Indah Nurasih ¹, Norif Didik Nur Imanah ², Yuli Sya'baniah Khomsah ³, Dahlia Arief Rantauni ⁴

¹²³⁴ STIKes Serulingmas Cilacap

Alamat : Jl. Raya Maos No. 505, Maos, Kampungbaru, Karangreja, Cilacap, Kabupaten Cilacap, Jawa Tengah

SUBMISSION TRACK

Submitted : 15 Agustus 2024
Accepted : 21 Agustus 2024
Published : 22 Agustus 2024

KEYWORDS

Oxytocin Massage, ASI production, ASI Exclusive

CORRESPONDENCE

Phone: xxxxxxxxxxxx

E-mail:

falyaindahnurasih03@gmail.com,

norifdidiknur@gmail.com,

yulighani05@gmail.com,

dahliaariefrautauni@gmail.com

A B S T R A C T

The problem that often occurs in post partum mothers is that breast milk has not come out, this is normal because usually from day 1 to day 7 little milk comes out so it is necessary to give an oxytocin massage. Oxytocin massage is massage along the spine down to the fifth rib bone with the aim of stimulating the hormones oxytocin and prolactin. The aim of giving oxytocin massage itself is to increase breast milk production in Mrs.S. This research method uses a case study design with a qualitative approach. The results of the research were that after being given an oxytocin massage, the volume of breast milk production increased, so that the mother was able to provide exclusive breast milk to her baby.

2024 All right reserved

This is an open-access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



PENDAHULUAN

Masa nifas merupakan masa setelah plasenta lahir dan berakhirnya rahim kembali seperti keadaan sebelum hamil, berlangsung kira-kira di mulai dari 6 jam sampai dengan 42 hari pasca persalinan (Esyuananik et al., 2022). Pelayanan kesehatan ibu nifas harus dilakukan minimal empat kali dengan waktu kunjungan ibu dan bayi baru lahir bersamaan, yaitu pada 6 jam sampai dengan hari ke 42, jenis pelayanan kesehatan ibu nifas yang diberikan terdiri dari: Pemeriksaan tekanan darah, nadi, respirasi dan suhu, pemeriksaan tanda-tanda anemia, pemeriksaan tinggi fundus uteri, pemeriksaan kontraksi uteri, pemeriksaan kandung kemih dan saluran kencing, pemeriksaan lochia dan perdarahan, pemeriksaan jalan lahir, pemeriksaan payudara dan pendampingan pemberian ASI Eksklusif, identifikasi risiko tinggi dan komplikasi pada masa nifas, pemeriksaan status mental ibu, pelayanan kontrasepsi pasca persalinan, pemberian KIE konseling dan pemberian kapsul vitamin A. (Kemenkes Jateng, 2023).

Permasalahan yang dialami oleh ibu pada kunjungan nifas kedua yaitu ASI keluarnya sedikit bahkan asi tidak keluar, sehingga di perlukan melakukan asuhan kebidanan komplementer berupa pijat oksitosin. 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. Pijatan ini berfungsi untuk meningkatkan hormon oksitosin yang dapat menenangkan ibu, sehingga ASI pun keluar. Hormon oksitosin berdampak pada pengeluaran hormone prolaktin sebagai stimulasi produksi ASI pada ibu selama menyusui. Oleh sebab itu perlu dilakukan stimulasi reflek oksitosin sebelum ASI dikeluarkan atau diperas, bentuk stimulasi yang dilakukan pada ibu adalah dengan pijat oksitosin (Pesta Ari Pratiwi, Sitti Rahma Soleman, 2023)

Inisiasi Menyusu Dini (IMD) merupakan proses menyusui yang dimulai segera setelah lahir dengan cara kontak kulit ke kulit antara bayi dengan ibunya dan berlangsung minimal 1

(satu) jam. Beberapa manfaat IMD di antaranya, mengurangi angka kematian bayi, membantu pernafasan dan detak jantung bayi lebih stabil, bayi mendapatkan zat kekebalan tubuh dan zat penting lainnya, dan merangsang pengaliran ASI dari payudara. Inisiasi Menyusu Dini juga akan sangat membantu dalam keberlangsungan pemberian ASI eksklusif (ASI saja) dan lama menyusui. Persentase bayi baru lahir yang mendapat IMD di Provinsi Jawa Tengah pada tahun 2023 sebesar 87,7 persen meningkat dibanding capaian tahun 2022 sebesar 85,9 persen. Kabupaten/ Kota dengan persentase tertinggi bayi baru lahir mendapat IMD adalah Jepara sebesar 100 persen, sedangkan persentase terendah adalah Kudus sebesar 61,53 persen (Kemenkes Jateng, 2023).

Tidak semua ibu postpartum langsung mengeluarkan ASI, salah satunya yaitu Ny. S, yang merupakan ibu nifas dan pernah melahirkan 2 kali serta tidak pernah keguguran. Ny. S melahirkan bayi berjenis kelamin perempuan. Ny. S merasa takut tidak bisa memberikan ASI Eksklusif terhadap bayinya karena produksi ASI yang sedikit, beberapa penyebab ASI tidak lancar seperti ibu merasa cemas, kurang adanya dukungan keluarga terutama suami untuk memberikan ASI Eksklusif, ibu yang kelelahan dan sebagainya. Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Pijat Oksitosin Meningkatkan Produksi ASI Pada Ibu Post Partum”. Tujuan peneliti ini untuk mengetahui “Pijat Oksitosin Meningkatkan Produksi ASI Pada Ibu Post Partum” dengan metode yang digunakan adalah metode kualitatif dengan pendekatan study kasus.

KAJIAN TEORITIS

Masa nifas merupakan masa dimulai setelah kelahiran plasenta dan berakhir ketika alat kandungan kembali seperti semula sebelum hamil, yang berlangsung selama 40 hari perubahan yang terjadi ada ibu nifas meliputi seluruh sistem tubuh salah satunya peningkatan produksi ASI (Septi Marantika, Risza Choirunissa, 2023).

Pelayanan kesehatan ibu nifas harus dilakukan minimal empat kali dengan waktu kunjungan ibu dan bayi baru lahir bersamaan, yaitu pada 6 jam sampai dengan hari ke 42, jenis pelayanan kesehatan ibu nifas yang diberikan terdiri dari: Pemeriksaan tekanan darah, nadi, respirasi dan suhu, pemeriksaan tanda-tanda anemia, pemeriksaan tinggi fundus uteri, pemeriksaan kontraksi uteri, pemeriksaan kandung kemih dan saluran kencing, pemeriksaan lochia dan perdarahan, pemeriksaan jalan lahir, pemeriksaan payudara dan pendampingan pemberian ASI Eksklusif, identifikasi risiko tinggi dan komplikasi pada masa nifas, pemeriksaan status mental ibu, pelayanan kontrasepsi pasca persalinan, pemberian KIE konseling dan pemberian kapsul vitamin A (Kemenkes Jateng, 2023).

Ibu postpartum biasanya tidak langsung mengeluarkan ASI karena pengeluaran ASI merupakan suatu interaksi yang sangat kompleks antara rangsangan mekanik, saraf dan bermacam-macam hormon yang berpengaruh terhadap pengeluaran oksitosin. Pengeluaran hormon oksitosin selain dipengaruhi oleh hisapan bayi dan juga dipengaruhi oleh reseptor yang terletak pada sistem duktus, bila duktus melebar atau menjadi lunak maka secara reflektorik dikeluarkan oksitosin oleh hipofise yang berperan untuk memeras air susu dari alveoli oleh karena itu perlu adanya upaya mengeluarkan ASI untuk beberapa ibu postpartum (Fitri Handayani, 2020).

Penyebab ASI tidak lancar biasanya disebabkan oleh beberapa faktor seperti cara perawatan payudara, efek samping dari obat-obatan yang di minum dan psikologis ibu, jika psikologis ibu terganggu maka ASI tidak akan keluar. Gangguan psikologis yang sering dialami ibu menyusui seperti ibu stress, cemas dan kelelahan, oleh karena itu ibu yang sedang menyusui sebisa mungkin ibu merasa senang agar ASI nya tetap keluar. Efek samping dari ketidak lancaran produksi ASI pada ibu biasanya ibu akan mengalami payudara bengkak, mastitis dan abses (Masrinih, 2020).

Pada ibu nifas perawatan payudara sangat penting karena dapat merangsang kelenjar – kelenjar melalui pijatan yang diberikan sehingga dapat meningkatkan produksi ASI. Perawatan payudara yang bisa dilakukan oleh ibu yaitu mengompres payudara dengan handuk hangat lalu bersihkan area puting, setelah di bersihkan lakukan pemijatan dengan baby oil selama 5 menit. Cara pemijatan yang dilakukan seperti pengurutan dimulai kearah atas, kesamping, lalu kearah bawah. Dalam pengurutan posisi tangan kiri kearah kiri, telapak tangan kanan kearah sisi kanan dilanjutkan dengan pengurutan diteruskan kebawah, kesamping selanjutnya melintang, lalu telapak tangan mengurut ke depan kemudian kedua tangan dilepaskan dari payudara, ulangi gerakan 20-30 kali. Setelah pemijatan selesai, kompres kembali payudara dengan air hangat dan di tutup dengan air dingin (Rati Pratama et al., 2023).

Efek samping obat yang di minum oleh ibu juga dapat mempengaruhi produksi ASI seperti obat golongan steroid, antihistamin kuat, testosteron, estrogen, pseudoefedrin, epinefrin dapat menyebabkan jumlah sekresi dalam ASI. Oleh karena itu ibu yang menyusui hendaknya dipilih yang relatif aman, serta diberikan paling lambat 30-60 menit setelah menyusui atau tiga sampai dengan empat jam sebelum ibu menyusui yang berikutnya, agar diperoleh ekskresi ke dalam air susu yang terendah (Izzaty et al., 2020).

Gangguan psikologis pada ibu nifas juga dapat menghambat produksi ASI, faktor penyebab gangguan psikologis ibu biasanya dikarenakan ibu merasa kurang akan dukungan keluarga dan kasih sayang sehingga timbul rasa cemas yang berlebih, karena rasa cemas tersebut ibu akan mengalami depresi sehingga menyebabkan baby blues pada ibu. Untuk menghindari terjadinya gangguan psikologis orang di sekitar ibu dapat membantu dengan cara bergantian merawat si bayi dan memberikan kasih sayang kepada ibu (Aminah et al., 2022a).

Pijat oksitosin merupakan salah satu solusi untuk mengatasi ketidaklancaran 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 (Muslimah et al., 2020). Pijatan oksitosin atau rangsangan yang dilakukan pada tulang belakang menyebabkan *neuro transmitter memicu medulla oblongata* untuk mengirim pesan ke *hypothalamus* di *hypofise posterior* untuk mengeluarkan oksitosin. Pijat oksitosin menstimulir reflex oksitosin atau reflek *let down*. Manfaat yang didapatkan adalah perasaan rileks disertai berkurangnya kelelahan pasca persalinan, yang selanjutnya akan menyebabkan keluarnya hormon oksitosin dan ASI pun cepat keluar (Ika Mustika Dewi1, Prastiwi Putri Basuki, 2022).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain studi kasus dengan pendekatan kualitatif. Pelaksanaan dilakukan selama 7 hari dengan 2 hari dilakukan oleh peneliti dan pada hari ke 3 sampai 7 dilakukan oleh keluarga ibu (suami). Responden diminta untuk mencatat hasil penambahan ASI sebelum dan sesudah dilakukan pijat oksitosin dengan cara di pumping lalu di tampn kedalam botol, selain itu dilakukan sesi wawancara semi-terstruktur untuk mendapatkan informasi yan mendalam tentang pengalaman dan presepsi ibu terkait produksi ASI dan pijat oksitosin.

Alat dan bahan yang digunakan untuk pijat oksitosin yaitu handuk bersih, kain penutup dan minyak pijat seperti minyak zaitun atau minyak kelapa dan alat yang digunakan untuk mengukur jumlah ASI yaitu alat pumping dan botol. Pemijatan Oksitosin yang dilakukan oleh suami Ny.S yaitu sehari 2x untuk menilai efektifitas pijat oksitosin dalam meningkatkan jumlah produksi ASI.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 produksi ASI ibu nifas pasca pemberian pijat oksitosin

Pemberian pijat oksitosin	Produksi ASI
Sebelum	20 - 40 cc
Sesudah	80 - 100 cc

Hasil studi kasus yang sudah dilakukan dapat diketahui pada saat pada kunjungan nifas ke 2 yaitu 6 hari post partum, ibu mengatakan bahwa ASI nya keluar sedikit, sedangkan ibu khawatir tidak bisa memberikan ASI Eksklusif kepada bayinya. Menurut (Pesta Ari Pratiwi, Sitti Rahma Soleman, 2023) bahwa produksi ASI yang sedikit bahkan tidak keluar disebabkan oleh dua faktor yaitu produksi dan pengeluaran ASI, selain itu ada beberapa faktor lain seperti kesulitan bayi dalam menghisap, keadaan puting susu ibu yang tidak menunjang, ibu bekerja dan terpengaruh promosi pengganti ASI dan kondisi psikologis ibu post partum. Hal ini diperkuat oleh penelitian (Lestari, 2023) mengatakan bahwa keadaan psikologis ibu yang baik akan memotivasi untuk menyusui bayinya sehingga hormon yang berperan pada produksi ASI akan meningkat karena produksi ASI dimulai dari proses menyusui dan akan merangsang produksi ASI, sebaliknya ibu yang kondisi psikologisnya terganggu seperti merasa cemas akan mempengaruhi kelancaran produksi ASI sehingga produksi ASI bisa menurun dan menyebabkan ASI kurang lancar.

Wawancara yang dilakukan pada Ny.S dengan didapatkan hasil anamnesa yaitu kurangnya pengetahuan ibu tentang cara perawatan payudara karena jarak anak kedua dan ketiga yaitu 9 tahun, sehingga Ny.S merasa cemas. Hal ini sejalan dengan penelitian (Aminah et al., 2022) salah satu faktor penyebab kecemasan pada ibu nifas yaitu pengetahuan, hal ini disebabkan karena kurangnya informasi yang ibu dapatkan baik dari keluarga, internet maupun tenaga kesehatan.

Cara meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas dapat diberikan asuhan kebidanan komplementer. Penulis melakukan asuhan kebidanan komplementer pada Ny.S dengan pijat oksitosin selama 7 hari di pagi dan sore dengan menggunakan minyak kelapa dan lama pijatan 15 menit. Pijat oksitosin adalah pijatan yang dilakukan pada tulang *vertebra* dapat merangsang hormon *prolaktin* dan oksitosin. Hari pertama pemberian pijat oksitosin didapatkan hasil bahwa Ny.S merasa ada kenaikan volume ASI meskipun sedikit sebelum diberikan terapi pijat oksitosin, kenaikan produksi ASI disebabkan oleh frekuensi menyusui bayinya. Hal ini sejalan dengan penelitian (Komala Sari et al., 2023) semakin sering ibu menyusui bayinya pada kedua payudaranya maka akan merangsang hormon oksitosin.

Wawancara yang dilakukan pada hari ketujuh didapatkan hasil bahwa Ny.S merasa produksi ASI yang signifikan dibandingkan hari pertama karena ibu percaya adanya pijat oksitosin dan frekuensi menyusui dua jam sekali akan merangsang hormon oksitosin. Hal ini sejalan dengan penelitian (Ika Mustika Dewi1, Pratiwi Putri Basuki, 2022) bahwa pijat oksitosin merupakan salah satu upaya yang dapat digunakan untuk meningkatkan produksi ASI karena rangsangan yang dilakukan pada tulang belakang menyebabkan neuro transmitter memicu medulla oblongata untuk mengirim pesan ke hypothalamus di hipofise posterior untuk mengeluarkan oksitosin dilanjut menstimulir reflex oksitosin atau reflek let down.

Literatur lain menyampaikan bahwa pijat oksitosin dapat meningkatkan produksi ASI karena pijat oksitosin merangsang produksi ASI melalui hipofisi posterior yang menyebabkan kontraksi pada sel mioepitel yang mengelilingi alveolus mammae dan duktus laktiferus. Hal ini sejalan dengan penelitian (Lovendra, 2023) disaat bayi sedang menyusu maka ASI yang berada di sinus tertekan keluar dalam mulut bayi, sehingga pada waktu bersamaan kelenjar adenohipofise merangsang hormon prolaktin masuk keperedaran darah dan menyebabkan sel acinus dalam alveolus memproduksi ASI.

Kasus Ny.S pemberian pijat oksitosin diketahui efektif dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas. Hal ini sejalan dengan penelitian (Elis Nurainun, 2021) dinyatakan bahwa

pemberian pijat oksitosin diketahui meningkatkan produksi ASI ibu nifas baik sebelum dan sesudah terapi pijat oksitosin.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat di simpulkan bahwa pijat oksitosin dapat mempengaruhi produksi ASI karena pijat oksitosin dapat merangsang hormon oksitosin dan prolaktin dapat meningkatkan produksi ASI, sehingga ibu mampu memberikan ASI Eksklusif terhadap bayinya. Diharapkan ibu mampu mengontrol kecemasan sehingga produksi ASI tidak terganggu dan menyusui bayi secara on demand, sehingga dapat meningkatkan angka keberhasilan pemberian ASI Eksklusif serta dapat menurunkan angka stunting di Indonesia.

DAFTAR REFERENSI

- Aminah, S., Ardiyanti, Y., Listiana, E., & Haryanti, D. (2022a). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Produksi Asi Pertama Pada Ibu Melahirkan Spontan Di Ruang Mawar RSUD Dr. H. Soewondho Kendal. *Jurnal Surya Muda*, 4(1), 90–98. <https://doi.org/10.38102/jsm.v4i1.169>
- Aminah, S., Ardiyanti, Y., Listiana, E., & Haryanti, D. (2022b). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Produksi Asi Pertama Pada Ibu Melahirkan Spontan Di Ruang Mawar RSUD Dr. H. Soewondho Kendal. *Jurnal Surya Muda*, 4(1), 90–98. <https://doi.org/10.38102/jsm.v4i1.169>
- Elis Nurainun, E. S. (2021). *Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Nifas : Literature Review Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*. 7.
- Esyuananik, Aji, S. P., Wardani, E. K., Darmiati, Susanto, Y. P. P., Laili, A. N., Ani, M., Purnamasari, D., Corniawati, I., Butarbutar, M. H., Yuliyani, Sari, V. K., & Rukanah. (2022). Asuhan Nifas. In *PT Global Eksekutif Teknologi* (Vol. 2).
- Fitri Handayani, F. K. (2020). *Pelatihan Pijat Oksitosin Untuk Meningkatkan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui*. 1(1), 23–28.
- Ika Mustika Dewi, Prastiwi Putri Basuki, A. W. (2022). *Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Post Partum*. 14, 53–60.
- Izzaty, R. E., Astuti, B., & Cholimah, N. (2020). *Gambaran Penggunaan Galaktagog (Obat Kimia Dan Herbal) Pada Ibu Menyusui*. 5–24.
- Kemkes Jateng. (2023). *Profil Kesehatan Jawa Tengah Tahun 2023*.
- Komala Sari, I., Yanti, E., Aisyah Nur, S., & Diana Morika, H. (2023). *Hubungan Perawatan Payudara Dan Frekuensi Menyusui Dengan Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya*. <https://jurnal.syedzasaintika.ac.id>
- Lestari, A. (2023). Hubungan Antara Perawatan Payudara, Kondisi Psikologis Ibu Dan Dukungan Suami Dengan Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Post Partum. *SIMFISIS: Jurnal Kebidanan Indonesia*, 3(1), 540–549. <https://doi.org/10.53801/sjki.v3i1.175>
- Lovendra, A. (2023). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Peningkatan Produksi Asi Ibu Menyusui : A Systematic Literature Review. In *Chmk Midwifery Scientific Journal* (Vol. 6).
- Masrinah. (2020). Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Nifas. *Program Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan-Universitas Aisyiyah Yogyakarta*, 1–18.
- Muslimah, A., Laili, F., & Saidah, H. (2020). Pengaruh Pemberian Kombinasi Perawatan Payudara Dan Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Post Partum. *Jurnal Mahasiswa Kesehatan*, 1(2).

- Pesta Ari Pratiwi, Sitti Rahma Soleman, F. P. (2023). *Penerapan Pijat Oksitosin Terhadap Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Post Partum Di Rsud Gemolong*. 54–63.
- Rati Pratama, E., Fiona Pitaloka, M., Wulandari, M., Annisa, N., Anggun Pratiwi, S., Suherni, W., Indri, Y., Keperawatan, D., Ilmu Kesehatan, F., & Mohammad Natsir Bukittinggi, U. (2023). Perawatan Payudara (Breast Care) Di Ruang Rawat Kebidanan Rumah Sakit Islam Yarsi Bukittinggi. *Altafani : Jurnal Abdimas*, 1(1), 12–16.
- Septi Marantika, Risza Choirunissa, R. K. P. (2023). *Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Post Partum*. 5(2), 277–285.