

**Pengaruh Teknik Pijat Oksitosin Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Di Wilayah Kerja
Puskesmas Wonorejo Kabupaten Kediri**

**The Effect Of Oxytocin Massage Technique On Breast Milk Production In Breastfeeding Mothers
In The Work Area Of Wonorejo Public Health Center
Kediri**

Iza Novia Zahratun Nisa', Dwi Estuning Rahayu, Susanti Pratamaningtyas
izanovia@gmail.com, dwier2006@gmail.com, susantipratamaningtyas@yahoo.com

Poltekkes Kemenkes Malang, Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Kediri
Jalan KH Wakhid Hasyim No.64 B Kediri

ABSTRAK

Air Susu Ibu adalah cairan kehidupan terbaik yang sangat dibutuhkan oleh bayi. ASI mengandung berbagai zat yang penting untuk tumbuh kembang bayi. Pentingnya memberikan ASI kepada bayi tercermin pada rekomendasi World Health Organization yang menghimbau agar setiap ibu memberikan ASI eksklusif sampai bayinya berusia 6 bulan. Rendahnya capaian target ASI Eksklusif di masyarakat disebabkan oleh faktor psikologis ibu, faktor pemberi pelayanan persalinan, dan lain-lain. 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 yang berfungsi untuk meningkatkan hormon oksitosin yang dapat menenangkan ibu. Tujuan dari penelitian ini untuk menganalisis pengaruh teknik pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu menyusui. Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimental dengan rancangan one group pretest-posttest. Populasi berjumlah 28 ibu nifas. Pengambilan sample menggunakan total sampling. Hasil penelitian pada hari ke-3, ke-4, ke-5 didapatkan hasil 28,6%; 64,3%; dan 85,7% sehingga terdapat pengaruh teknik pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu menyusui. Simpulan dalam penelitian ini adalah pijat oksitosin sangat baik untuk meningkatkan produksi ASI. Berdasarkan hal tersebut, diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan referensi untuk menambah edukasi kepada masyarakat bahwa terdapat metode-metode yang dapat meningkatkan produksi ASI salah satunya dengan pijat oksitosin.

Kata kunci : Air Susu Ibu (ASI), pijat oksitosin

ABSTRACT

Mother's milk is the best life fluid that is needed by babies. Breast milk contains various substances that are important for baby's growth and development. The importance of breastfeeding for babies is reflected in the recommendations of the World Health Organization which urges every mother to give exclusive breastfeeding until her baby is 6 months old. The low achievement of the exclusive breastfeeding target in the community is caused by maternal psychological factors, delivery service providers, and others. Oxytocin massage is a massage along the spine (vertebrae) to the fifth - sixth costae bone and is an attempt to stimulate the hormones prolactin and oxytocin after childbirth which functions to increase the hormone oxytocin which can calm the mother. The purpose of this study was to analyze the effect of oxytocin massage technique on breast milk production in nursing mothers. This study used a pre-experimental design with one group pretest-posttest design. The population is 28 postpartum mothers. Sampling uses total sampling. The results of the study on the 3rd, 4th, 5th day showed 28.6%; 64.3%; and 85.7% so that there is an effect of oxytocin massage technique on breast milk production in nursing mothers. The conclusion in this study is that oxytocin massage is very good for increasing breast milk production. Based on this, it is hoped that this research can be used as a reference material to increase education to the public that there are methods that can increase breast milk production, one of which is oxytocin massage. This study used a pre-experimental design with one group pretest-posttest design. The population is 28 postpartum mothers. Sampling uses total sampling. The results of the study on the 3rd, 4th, 5th day showed 28.6%; 64.3%; and 85.7% so that there is an effect of oxytocin massage technique on breast milk production in nursing mothers. The conclusion in this study is that oxytocin massage is very good for increasing breast milk production. Based on this, it is hoped that this research can be used as a reference material to increase education to the public that there are methods that can increase breast milk production, one of which is oxytocin massage. This study used a pre-experimental design with one group pretest-posttest design. The population is 28 postpartum mothers. Sampling uses total sampling. The results of the study on the 3rd, 4th, 5th day

showed 28.6%; 64.3%; and 85.7% so that there is an effect of oxytocin massage technique on breast milk production in nursing mothers. The conclusion in this study is that oxytocin massage is very good for increasing breast milk production. Based on this, it is hoped that this research can be used as a reference material to increase education to the public that there are methods that can increase breast milk production, one of which is oxytocin massage. 5th results obtained 28.6%; 64.3%; and 85.7% so that there is an effect of oxytocin massage technique on breast milk production in nursing mothers. The conclusion in this study is that oxytocin massage is very good for increasing breast milk production. Based on this, it is hoped that this research can be used as a reference material to increase education to the public that there are methods that can increase breast milk production, one of which is oxytocin massage.

Keyword : *Breast Milk (ASI), oxytocin massage*

PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) adalah cairan kehidupan terbaik yang sangat dibutuhkan oleh bayi. ASI mengandung berbagai zat yang penting untuk tumbuh kembang bayi dan sesuai dengan kebutuhannya. Produksi dan pengeluaran ASI dipengaruhi oleh dua hormon, yaitu prolaktin dan oksitosin. Prolaktin mempengaruhi jumlah produksi ASI sedangkan, oksitosin mempengaruhi proses pengeluaran ASI (Dewi, 2013).

Pengeluaran ASI menurut Roesli (2005) dalam Hiyana (2016) merupakan suatu proses pelepasan hormon oksitosin untuk mengalirkan air susu yang sudah diproduksi melalui saluran dalam payudara. Permasalahan pengeluaran ASI dini ini memberikan dampak buruk untuk kehidupan bayi. Padahal justru nilai gizi ASI tertinggi ada di hari-hari pertama kehidupan bayi, yakni kolostrum. Penggunaan susu formula merupakan alternatif yang dianggap paling tepat untuk mengganti ASI.

Menurut Dinas Kesehatan Kabupaten Kediri, peningkatan cakupan pemberian ASI Eksklusif terjadi di Kabupaten Kediri selama beberapa tahun. Pada tahun 2013 pencapaian sebesar 73,71%. Di tahun 2014 meningkat lagi menjadi 79,2%. Namun, mulai 2015 pencapaian ASI Eksklusif di Kabupaten Kediri menurun menjadi 78,0% dan pada tahun 2016 pencapaian ASI Eksklusif sebesar 76,7%. (Dinas Kesehatan Kabupaten Kediri, 2017).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di puskesmas Wonorejo pada bulan Maret dari 92 bayi yang berusia 0-6 bulan. Bayi yang diberikan ASI eksklusif sebanyak 59, sedangkan sisanya 23 bayi tidak diberikan ASI eksklusif. Masih banyaknya bayi yang tidak diberikan ASI eksklusif dikarenakan setelah melahirkan ibu tidak mau menyusui bayinya, dengan alasan bahwa ASInya belum keluar dan juga ASI yang dikeluarkan tidak mencukupi untuk bayinya. Sehingga mereka khawatir jika bayinya kurang tercukupi, oleh karena itu mereka memilih untuk memberikan susu formula sejak dini. Sebagian lagi ibu memberikan susu formula sejak dini ke bayinya sebab ibu bekerja. Selain itu, dari ibu 9 yang bersalin 4 diantaranya tidak memberikan ASI secara eksklusif disebabkan ASI ibu belum keluar.

Ketidakcukupan produksi ASI merupakan alasan utama seorang ibu untuk menghentikan pemberian ASI secara dini, ibu merasa dirinya tidak mempunyai kecukupan produksi ASI untuk memenuhi kebutuhan bayi dan mendukung kenaikan berat badan bayi yang adekuat produksi ASI kurang lancar (Rahayuningsih, dkk. 2016).

Terdapat beberapa metode yang dapat digunakan untuk membantu memperlancar produksi ASI pasca melahirkan diantaranya adalah metode Pijat Oksitosin, Teknik Marmet, Kompres Hangat, Massage Rolling (punggung), Breast Care, dan Metode SPEOS, tetapi karena keterbatasan informasi di layanan kesehatan tentang prosedur pelaksanaan maka metode-metode ini hanya dikenal saja tetapi jarang diberikan oleh perawat sebagai care giver kepada pasien (Mas'ada, 2013).

Oleh karena itu peneliti ingin mengenalkan metode lain berupa pijat oksitosin kepada ibu pascapersalinan atau ibu menyusui sebagai pengetahuan bahwa terdapat metode yang mudah untuk dimengerti dan dipahami, serta tidak membutuhkan waktu yang lama dan dapat dilakukan oleh siapapun baik petugas kesehatan maupun keluarga ibu. Sebagai contoh suami maupun nenek dari bayi dapat melakukan pijat oksitosin ini sebagai dukungan kepada ibu untuk menyusui bayinya. Sehingga ibu merasa disayangi dan menjadi semangat untuk menyusui bayinya.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah pre-eksperimental design menggunakan pendekatan one group pretest-posttest. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh ibu nifas yang berada di Wilayah Kerja Puskesmas Wonorejo Kabupaten Kediri. Berdasarkan Taksiran persalinan pada bulan Juni 2018 yang berjumlah 28 orang. teknik pengambilan sampel menggunakan nonprobability sampling dengan teknik sampling jenuh. Variabel bebas adalah pijat oksitosin sedangkan variabel terikat dalam penelitian ini adalah produksi ASI.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan kepada 28 responden dapat diketahui bahwa pada hari ke-3 bahwa hampir seluruhnya produksi ASI ibu dalam sekali perah < 30 ml sebanyak 27 responden (96,4%), pada hari ke-4 hampir seluruh responden produksi ASI dalam sekali perah < 30 ml sebanyak 23 responden (82,1%), dan pada hari ke-5 sebagian besar ibu produksi ASI dalam sekali perah kurang dari 30 ml yaitu 20 responden (71,4%).

Untuk memproduksi ASI yang baik, maka kondisi kondisi kejiwaan dan pikiran harus tenang. Keadaan psikologis ibu yang tertekan, sedih, dan tegang akan menurunkan volume ASI (Marmi, 2012). Menurut hasil penelitian sebelumnya, lebih dari 80% kegagalan ibu menyusui dalam pemberian ASI adalah faktor psikologis selama menyusui. Saat ibu berfikir ASI-nya berkurang, maka pada saat bersamaan ratusan sensor yang ada pada otak ibu akan memerintahkan hormon oksitosin untuk bekerja secara lambat yang pada akhirnya menyebabkan produksi ASI menurun (Widuri, 2013). Sebelum menyusui, untuk merangsang refleksi oksitosin dapat dilakukan dengan membantu ibu untuk rileks, salah satunya dengan memijat tengkuk dan punggung ibu (Astutik, 2017).

Dari penelitian yang telah dilakukan kepada 28 responden pada hari ke-3 dapat diketahui bahwa terdapat sebagian kecil dari responden mengalami peningkatan produksi ASI setelah dilakukan pijat oksitosin sebanyak 7 responden (25,9%), pada hari ke-4 dapat diketahui bahwa terdapat sebagian besar dari responden mengalami peningkatan produksi ASI setelah dilakukan pijat oksitosin sebanyak 13 responden (56,5%), dan pada hari ke-5 dapat diketahui bahwa terdapat hampir seluruhnya dari responden mengalami peningkatan produksi ASI setelah dilakukan pijat oksitosin sebanyak 16 responden (80%).

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada hari ke-3 sampai hari ke-5 dapat diketahui bahwa terjadi peningkatan produksi ASI pada ibu yang telah dilakukan pijat oksitosin. Dengan ibu diberikan pemijatan diharapkan dapat meningkatkan rasa nyaman dan meningkatkan relaksasi pada ibu yang akan mempercepat peningkatan hormon oksitosin. Karena hormon oksitosin meningkat maka produksi ASI juga meningkat pada ibu yang telah dilakukan pemijatan. Pijat oksitosin ini dapat dilakukan setiap hari pada ibu nifas.

KESIMPULAN

Produksi ASI ibu sebelum dilakukan pijat oksitosin pada ibu menyusui dalam sekali perah < 30 ml pada hari ke-3, ke-4, ke-5 didapatkan hasil 96,4%, 82,1%, dan 71,4%. Produksi ASI ibu sesudah dilakukan pijat oksitosin pada ibu menyusui dalam sekali perah \geq 30 ml pada hari ke-3, ke-4, ke-5 didapatkan hasil 28,6%, 64,3%, dan 85,7%. Terdapat pengaruh pemberian teknik pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu menyusui.

SARAN

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan referensi untuk menambah edukasi kepada masyarakat bahwa terdapat metode-metode yang dapat meningkatkan produksi ASI salah satunya dengan pijat oksitosin. Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini dengan sampel yang lebih besar agar hasilnya lebih akurat, serta memperhatikan juga faktor lain yang dapat mempengaruhi produksi ASI pada ibu menyusui, dan dapat mengkombinasikan metode pijat oksitosin dengan metode lain untuk memperlancar produksi ASI, misalnya kombinasi pijat oksitosin dan massase rolling (punggung).

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, dkk. 2015. Pengaruh Pijat Punggung dan Memerah ASI Terhadap Produksi ASI pada Ibu Postpartum dengan Seksio Sesarea. *Indonesian Journal Of Education And Midwifery Care (IJEMC)*. Volume 2, No1.
- Astutik, Reli Yuli. 2017. *Payudara dan Laktasi*. Jakarta : Salemba Medika.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Kediri. 2017. *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur tahun 2016*. Kediri : Dinas Kesehatan Kabupaten Kediri.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur. 2017. *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur tahun 2016*. Surabaya : Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur.

- Dewi, V & Tri, S. 2013. *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas*. Jakarta: Salemba Medika.
- Eka, D & Kusuma H. 2017. Metode SPEOS (Stimulasi Pijat Endorphin, Oksitosin dan Sugestif) dapat Meningkatkan Produksi ASI dan Peningkatan Berat Badan Bayi. *Jurnal Kesehatan vol. VIII, No. 1. 1-7.*
- Hiyana, C & Novi S. 2016. Pengaruh Metode Stimulasi Pijat Endorphine, Oksitosin dan Sugestif (SPEOS) Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Nifas. *Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan vol. 7, No. 2.*
- Kementerian Kesehatan RI. 2017. *Profil Kesehatan Indonesia 2016*. Jakarta : Kementerian Republik RI.
- Kosova, Funda,dkk. *The Effect on Lactation of Back Massage Performed in the Early Postpartum Period. Journal of basic and applied reseach. Vol.2, no.2. ISSN 2413-7014.*
- Marmi. 2012. *Asi Saja Mama... Berilah Aku Asi Karena Aku Bukan Anak Sapi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Maryunani, Anik. 2012. *Inisiasi Menyusui Dini, ASI Eksklusif dan Manajemen Laktasi*. Jakarta: TIM.
- Mas'adah. 2013. *Teknik meningkatkan dan memperlancar produksi ASI pada Ibu Post Sectio Caesarea*. Poltekkes Kemenkes Mataram.
- Patel, U & Gedam. 2013. *Effect Of Back Massage On Lactation Among Postnatal Mothers. International Journal of Medical Research and Review. Vol 1, Issue1. SSN-2321-127X*
- Putri, N. & Sumiyati. Mengatasi Masalah Pengeluaran Asi Ibu Post Partum Dengan Pemijatan Oksitosin. *Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal of Nursing), Volume 10, No.3.*
- Rahayu, dkk. 2015. Produksi Asi Ibu Dengan Intervensi *Acupresure Point For Lactation* Dan Pijat Oksitosin. *Jurnal Ners vol. 10, no. 1. 9-19.*
- Rahayuningsih, dkk. 2016. Effect of Breast Care and Oxytocin Massage on Breast Milk Production: A study in Sukoharjo Provincial Hospital. *Journal of Maternal and Child Health vol. 1, no. 2. 101-109. e-ISSN : 2549-0257.*
- Rajan, Nilima. 2016. *The Effect of Back Massage on Let Down Reflek among Mother Undergone Cesarean Section. International Journal of Science and Research (IJSR).*
- Safitri, Wahyu N., dkk. 2015. Pijat Punggung Dan Percepatan Pengeluaran ASI Pada Ibu Postpartum. *Jurnal Informasi Kesehatan Indonesia (Jiki), Volume 1, No. 2. ISSN 2460-0334*
- Suryati, E & Endah W. 2013. Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi Asi Ibu Postpartum Di Bpm Wilayah Kabupaten Klaten. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan vol. 2, no. 2. 41-155.*
- Vincent, Vincy, dkk. 2012. *Effectiveness Of Back Massage On Lactation Among Immediate Postnatal Mothers. Indian Journal of Nursing Studies. Vol. 3, No.1*
- Widuri, Hesti. 2013. *Cara Mengelola ASI Eksklusif Bagi Ibu Bekerja*. Yogyakarta : Pustaka Baru.
- Yuliati, Nurheti. 2010. *Keajaiban ASI-Makanan Terbaik untuk Kesehatan, Kecerdasan, dan Kelincahan Si Kecil*. Yogyakarta: C.V Andi Offset.