

# Pijat Oksitosin dalam Meningkatkan Produksi ASI

\*Nurhidayah<sup>1)</sup>, Eka Maulana<sup>2)</sup>, Febriana<sup>3)</sup>

<sup>1), 2), 3)</sup>, Program Studi Kebidanan STIKes Mitra RIA Husada Jakarta

**Correspondence author:** Nurhidayah, [nurhidayah.kila@gmail.com](mailto:nurhidayah.kila@gmail.com)

**DOI :** <https://doi.org/10.37012/jik.v15i2.1871>

## Abstrak

Pijat oksitosin adalah pemijatan pada sepanjang tulang belakang sampai tulang costae kelima dan enam, merupakan salah satu solusi mengatasi ketidak lancaran produksi ASI dengan cara merangsang *refleks let down*. Tujuan penelitian ini membuktikan pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu menyusui. Metode yang digunakan adalah *Quasi Eksperimen one group pre and post test design*, dengan sampel sebanyak 30 responden yang diambil menggunakan teknik *non probability sampling*. Dalam penelitian ini responden diberikan intervensi berupa pijatan oksitosin kemudian diukur produksi ASI sebelum dan sesudah intervensi. Hasil penelitian didapatkan rata-rata produksi ASI sebelum dilakukan pijat oksitosin adalah 8,57 cc dan rata-rata produksi ASI setelah dilakukan pijat oksitosin adalah 10,27 cc dengan nilai p value = 0,001 dibuktikan ada perbedaan rata-rata produksi ASI sebelum dan sesudah pijat oksitosin. Sehingga disarankan bidan dapat mempromosikan pijat oksitosin sebagai salah satu solusi untuk meningkatkan produksi ASI.

**Kata kunci :** Pijat oksitosin, produksi ASI , *refleks let down*

## Abstract

*Oxytocin massage is massage along the spine up to the fifth and sixth rib bones, is one solution to overcome problems with breast milk production by stimulating the let down reflex. The aim of this research is to prove the effect of oxytocin massage on breast milk production in breastfeeding mothers. The method used was Quasi Experimental one group pre and post test design, with a sample of 30 respondents taken using non-probability sampling techniques. In this study, respondents were given intervention in the form of oxytocin massage and then breast milk production was measured before and after the intervention. The results of the research showed that the average breast milk production before the oxytocin massage was 8.57 cc and the average breast milk production after the oxytocin massage was 10.27 cc with a p value = 0.001, proving that there was a difference in the average breast milk production before and after the massage. oxytocin. So it is recommended that midwives promote oxytocin massage as a solution to increase breast milk production*

**Keywords:** *Oxytocin massage, breast milk production, let down reflex*

## PENDAHULUAN

Pijat oksitosin adalah pemijatan yang dapat dilakukan oleh keluarga terutama suami pada ibu menyusui dengan cara memijat sepanjang tulang belakang sampai tulang costae kelima dan enam (*back massage*,) untuk meningkatkan hormon oksitosin. Hormon oksitosin atau “hormon kasih sayang” dipengaruhi oleh pikiran ibu hampir 80%, sehingga produksi ASI juga dapat dipengaruhi oleh pikiran ibu, bila ibu berpikir positif hormon oksitosin akan meningkat sebaliknya bila ibu berpikir negatif hormon oksitosin akan menurun (Maita, 2016). Menurut penelitian pada hari pertama setelah melahirkan, produksi ASI menjadi kendala dalam memberikan ASI dini, dikarenakan ibu merasa lelah dan cemas. Bila pemberian ASI di hari pertama kelahiran tidak dapat dilakukan oleh ibu, akan menyebabkan proses menyusui tertunda, yang berdampak pada pengeluaran hormon prolaktin sebagai stimulasi produksi ASI pada ibu selama menyusui (Fitriasnani, 2023)

Pemberian ASI di hari pertama adalah perangsangan pada kelenjar hipofise anterior untuk menghasilkan hormon prolaktin. Bila bayi menghisap maka ASI akan dikeluarkan dari sinus laktiferus. dan merangsang ujung saraf di sekitar payudara untuk membawa pesan ke kelenjar hipofise anterior dalam memproduksi hormon prolaktin. Hormon Prolaktin akan dialirkan ke kelenjar payudara untuk merangsang pembuatan ASI. Pada 45 menit pertama setelah lahir, peningkatan kadar prolaktin dalam darah akan mencapai puncak dengan pemberian ASI sedini mungkin (Naingalis, 2023)

Data World Health Organization (WHO) dan UNICEF (2018), menyatakan bahwa cakupan ASI eksklusif pada tahun 2030 ditargetkan mencapai 70% pada bayi di bawah 6 bulan namun hasil yang didapat baru 41% (dalam Global Breastfeeding Scorecard, 2018). Secara nasional pada tahun 2020 cakupan bayi mendapat ASI eksklusif sebesar 66,06%. sudah melampaui target Renstra tahun 2020 yaitu 40%. Persentase tertinggi untuk cakupan pemberian ASI eksklusif yaitu Provinsi Nusa Tenggara Barat (87,33%), persentase terendah Provinsi Papua Barat (33,96%) sedang dua provinsi yang belum mencapai target yaitu Maluku dan Papua Barat. (Kemenkes, 2021)

Penelitian Dinni (2021) menyatakan banyak kendala dalam pemberian ASI pada ibu diantaranya kurang dukungan dalam memberikan ASI , pengetahuan yang kurang tentang menyusui, kecemasan dan stres serta gencarnya promosi susu formula (Dinni, 2021). Masalah tersebut dapat mempengaruhi pengeluaran ASI, dan berdampak buruk untuk kehidupan bayi dikarenakan nilai gizi pada ASI lebih tinggi dibandingkan dengan susu formula Sedang penelitian safitri (2019) menyatakan pijat oksitosin sangat berpengaruh terhadap produksi

ASI. Ibu yang melaksanakan pijat oksitosin mempunyai peluang 11,667 kali mengalami produksi ASI cukup dibandingkan dengan ibu yang tidak melakukan pijat oksitosin (Saputri, 2019). Karena ketika dilakukan pijat oksitosin, hormon oksitosin akan memicu sel-sel yang mengelilingi alveoli dan duktus untuk berkontraksi, sehingga ASI mengalir dari alveoli ke duktus menuju sinus dan puting susu untuk yang pengeluaran ASI dan produksi ASI meningkat

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimental dengan pendekatan atau rancangan penelitian *Quasy Eksperimental*. Jenis *Quasy Eksperimental* pada penelitian ini mengambil jenis rancangan “*One Group Pre tes-Post tes*”. populasi dalam penelitian ini adalah ibu yang mempunyai bayi 0-6 bulan yang datang ke PBM E depok dalam satu bulan dengan sampel 30 responden yang diambil secara *Non probability sampling dengan* Kriteria inklusi ibu menyusui yang memiliki bayi 0-6 bulan, bersedia menjadi responden, dan produksi ASI sedikit atau tidak keluar. data diambil menggunakan lembar observasi dan gelas ukur/spuit. pengukuran ASI diambil dua kali yaitu sebelum dan sesudah dilakukan pijat oksitosin. Hasil pengukuran dianalisis menggunakan uji *Paired Sampel T-Test*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1 Distribusi Frekuensi Ibu Menyusui dengan Produksi ASI sebelum dan sesudah dilakukan intervensi**

<i>Produksi ASI Sebelum</i>	<i>Frekuensi i</i>	<i>Presentase %</i>
<i>Kurang</i>	21	70
<i>Tetap</i>	5	16.7
<i>Meningkat</i>	4	13.3
<i>Total</i>	30	100
<i>Produksi ASI Sesudah</i>	<i>Frekuensi i</i>	<i>Presentase%</i>
<i>Kurang</i>	3	10
<i>Tetap</i>	5	16.7
<i>Meningkat</i>	22	73.3
<i>Total</i>	30	100

**Tabel 2 Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Di TPMB Depok Tahun 2023**

<b>Variabel</b>	<b>Mean</b>	<b>N</b>	<b>Nilai p</b>
Sebelum Intervensi	8.57	30	0.001
Sesudah Intervensi	10.27	30	

## Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu menyusui di TPMB Depok tahun 2023, sebelum dilakukan pijat oksitosin produksi ASI rata-rata 8.57 cc, sedang setelah dilakukan pijat oksitosin produksi ASI rata-rata 10.27 cc dengan nilai p value 0.001 yang menyatakan ada pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI. Pijat oksitosin merupakan salah satu solusi untuk mengatasi ketidاكلancaran produksi ASI. Pijat oksitosin adalah pemijatan pada sepanjang tulang belakang sampai tulang costae kelima keenam dan merupakan usaha untuk merangsang hormon oksitosin dan prolaktin setelah melahirkan. (Rahayu, 2016) Pijat ini dilakukan untuk merangsang refleks oksitosin atau refleks pengeluaran ASI. Ibu yang menerima pijat oksitosin akan merasa lebih rileks Pijat oksitosin merupakan salah satu asuhan komplementer yang dapat dilakukan oleh keluarga terutama suami pada ibu menyusui dengan memijat pada punggung ibu. Manfaat pijat ini adalah untuk meningkatkan hormon oksitosin. Hormon oksitosin sering disebut sebagai “hormon cinta” dimana hormon oksitosin dapat menurunkan kadar kortisol, yang mengakibatkan timbulnya efek relaksi, menurunkan kecemasan dan tekanan darah serta meningkatkan perilaku keibuan (Widuri, 2013). Pijat oksitosin dilakukan untuk merangsang refleks oksitosin atau *refleks let down*. *Refleks let down* pada hari-hari pertama setelah melahirkan dikontrol oleh pengisapan payudara oleh bayi yang baru lahir dan oleh ibu yang melihat, meraba, mendengar dan mencium baunya (Prime et al.,2007). Setelah bayi bertambah usianya , maka reflek ini dipicu oleh pemikiran tentang menyusui bayi atau mendengar bayi lain yang menangis. Ramsay et al (2015) menemukan bahwa 75% dari ibu-ibu yang menyusui mengalami lebih dari satu kali reflex let-down per satu kali menyusui.

Pijat oksitosin dapat dilakukan oleh suami atau anggota keluarga yang lain tidak harus dilakukan langsung oleh petugas kesehatan. Petugas kesehatan dapat mempromosikan dan mengajarkan keluarga untuk teknik pijat oksitosin tidak lupa untuk menganjurkan untuk asupan nutrisi yang seimbang, konsumsi sayuran hijau serta dukungan suami dan keluarga. Hormon Oksitosin dilepaskan oleh kelenjar hipofisis anterior dan merangsang terjadinya kontraksi sel-sel mioepithel di sekeliling alveoli untuk menyemburkan ASI melalui duktus laktiferus. Hal ini disebut sebagai pelepasan oksitosin atau reflek penyemburan. Kejadian ini mengakibatkan memendeknya duktus laktiferus untuk meningkatkan tekanan dalam saluran mammae dan dengan demikian memfasilitasi penyemburan ASI. Beberapa ibu merasakan adanya rasa kesemutan pada payudara dan kontraksi rahim serta peningkatan pengeluaran

darah dari vagina pada beberapa hari pertama setelah melahirkan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Yusari Asih (2017). Menyatakan Ada pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu nifas dari hasil uji statistik rata-rata produksi ASI responden sebelum pijat oksitosin adalah 6,77 dan sesudah pijat oksitosin nilai rata-rata yaitu 8,48, dengan nilai  $\rho$  adalah 0,053.

Asumsi peneliti pemberian pijat oksitosin akan membantu peningkatan produksi ASI, selain itu keluarnya hormon oksitosin juga mengurangi resiko ibu menderita depresi pasca persalinan sehingga saat menyusui tercipta ikatan kasih sayang, kedekatan dengan bayi, dan ketenangan. Kenyamanan yang dirasakan ibu dan bayi menyebabkan produksi ASI meningkat .

## **SIMPULAN**

Ada pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI dimana sebelum pijat oksitosin produksi ASI rata-rata 8.57 cc dan sesudah pijat oksitosin produksi ASI rata-rata 10.27 sehingga disarankan kepada tenaga kesehatan untuk mempromosikan pijat oksitosin untuk memberikan rasa nyaman sehingga produk ASI lancar

## **REFERENSI**

- Maita L. Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI. *Jurnal Peneliti Kesehatan Suara Forike*. 2016;VII(3):173–5.
- Triansyah A, Stang, Indar, Indarty A, Tahir M, Sabir M, et al. The effect of oxytocin massage and breast care on the increased production of breast milk of breastfeeding mothers in the working area of the public health center of Lawanga of Poso District. *Gac Sanit*. 2021;35:S168–70.
- Umbar Sari D. Efektifitas Pijat Oksitosin Terhadap Pengeluaran ASI Di RSIA Annisa Tahun 2017. *Jl-KES (Jurnal Ilmu Kesehatan)*. 2017;1(1):11–7.
- Lubis DR, Angraeni L. Pijat Oksitosin Sebagai Langkah Awal Gentle Breastfeeding. 2021. 99 p.
- Saputri IN, Ginting DY, Zendato IC. Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Postpartum. *Jurnal Kebidanan Kestra*. 2019;2(1):68–73.
- Noviyana N, Lina PH, Diana S, Dwi U, Eni N, Fransisca A, et al. Efektifitas Pijat Oksitosin dalam Pengeluaran ASI. *Jurnal Ilmu Keperawatan Matern*. 2022;5(1):23–33.
- Juwita S, Febriani A. Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki. *Call Pap Semin Nas kebidanan*. 2020;84–9.
- Wibowo adik. *Metodologi Penelitian*. In: *Metodologi penelitian*. 1st ed. Jakarta; 2014. p.

282.

Notoatmodjo s. *Metologi Penelitian*. In: *metologi penelitian*. jakarta:Rineka cipta; 2010.

L. N. Safitri, “Pengaruh pijat oksitosin terhadap tanda kecukupan ASI pada ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Ngoresan,” *Ekp*, vol. 13, no. 3, pp. 1576–1580, 2015.

Rahayu, “Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI,” 2016.

Hamidah and Fitriana, “Hipnobreasfeeding dan Pijat Oksitosin Berpengaruh Terhadap Pengeluaran Kolostrum Pada Ibu Postpartum.,” *Jurnal . Ilm. Kesehat. Keperawatan*, vol. 13, no. 2, 2017.

Astutik, “Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Pengeluaran Kolostrum pada Ibu Postpartum di Ruang Kebidanan Rumah Sakit Muhanumadyah,” 2014