Jurnal Ilmiah Kesehatan p-ISSN: 2301-9255 e:ISSN: 2656-1190

**Pijat Oksitosin dalam Meningkatkan Produksi ASI**

\*Nurhidayah 1, Eka Maulana 2, Febriana3

1,2,3, Program Studi Kebidanan STIKes Mitra RIA Husada Jakarta

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

## Abstrak

Pijat oksitosin merupakan salah satu solusi mengatasi ketidak lancaran produksi ASI, dengan cara pemijatan pada sepanjang tulang belakang sampai tulang costae kelima dan enam, untuk 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 bidan disarankan untuk mempromosikan pijat oksitosin untuk melancarkan produksi ASI

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

***Abstract***

*Oxytocin massage is one solution to overcome problems with breast milk production, by massaging along the spine to the fifth and sixth rib bones, to stimulate 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 midwives are advised to promote oxytocin massage to stimulate breast milk production*

***Key words****: Oxytocin massage, breast milk production, let down reflex*

**PENDAHULUAN**

Pijat oksitosin merupakan tindakan yang dapat dilakukan oleh keluarga terutama suami pada ibu menyusui dengan cara *back massage* pada punggung ibu untuk meningkatkan hormon oksitosin. Hormon oksitosin juga disebut “hormon kasih sayang” karena hampir 80% hormon ini dipengaruhi oleh pikiran ibu, bila ibu berpikir positif hormon oksitosin akan meningkat sebaliknya bila ibu berpikir negatif hormon oksitosin akan menurun sehingga produksi ASI terhambat (Maita, 2016). Kenyataan di lapangan menunjukan produksi ASI pada hari-hari pertama setelah melahirkan menjadi kendala dalam memberikan ASI dini. Pemberian ASI di hari pertama kelahiran jika tidak dapat dilakukan oleh ibu akan menyebabkan proses menyusui tertunda, jika proses menyusui tertunda akan berdampak pada pengeluaran hormone prolaktin sebagai stimulasi produksi ASI pada ibu selama menyusui (Fitriasnani, 2023)

Produksi ASI merupakan hasil perangsangan payudara oleh hormon prolaktin yang dihasilkan oleh kelenjar hipofise anterior. Bila bayi menghisap maka ASI akan dikeluarkan dari sinus laktiferus. Proses penghisapan akan merangsang ujung saraf di sekitar payudara untuk membawa pesan ke kelenjar hipofise anterior untuk memproduksi hormon prolaktin. Prolaktin kemudian akan dialirkan ke kelenjar payudara untuk merangsang pembuatan ASI. Peningkatan kadar prolaktin dalam darah akan mencapai puncak pada 45 menit pertama setelah lahir dengan dirangsang oleh pemberian ASI sedini mungkin (Naingalis, 2023)

Menurut data World Health Organization (WHO) dan UNICEF, cakupan ASI eksklusif pada bayi di bawah 6 bulan adalah 41% dan ditargetkan mencapai 70% pada tahun 2030 (dalam Global Breastfeeding Scorecard, 2018). Secara nasional, cakupan bayi mendapat ASI eksklusif tahun 2020 yaitu sebesar 66,06%. Angka tersebut sudah melampaui target Renstra tahun 2020 yaitu 40%. Persentase tertinggi cakupan pemberian ASI eksklusif terdapat pada Provinsi Nusa Tenggara Barat (87,33%), sedangkan persentase terendah terdapat di Provinsi Papua Barat (33,96%). Terdapat dua provinsi yang belum mencapai target renstra tahun 2020, 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). Hal ini dapat mempengaruhi pengeluaran ASI, memberikan dampak 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 nifas 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 maka oksitosin akan memicu sel-sel myopitel yang mengelili alveoli dan duktus untuk berkontraksi sehingga mengalirkan ASI dari alveoli ke duktus menuju sinus dan puting susu sehingga terjadi pengeluaran ASI dan produksi ASI meningkat

**METODE PELAKSANAAN**

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 bersedia menjadi responden, dengan produksi ASI sedikit atau tidak keluar. data diambil mengunakan lembar observasi dan gelas ukur/spuit. pengukuran ASI diambil dua kali yaitu sebelum dan sesudah dilakukan pijat oksitosin. Hasil pengukuran dianalisis mengunakan uji *Paired SampelT-Test.*

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Produksi ASI Sebelum** | **Frekuensi** | **Presentase%** |
| Kurang | 21 | 70 |
| Tetap | 5 | 16.7 |
| Meningkat | 4 | 13.3 |
| Total | 30 | 100 |
| **Produksi ASI Sesudah** | **Frekuensi** | **Presentase%** |
| Kurang | 3 | 10 |
| Tetap | 5 | 16.7 |
| Meningkat | 22 | 73.3 |
| Total | 30 | 100 |

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Variabel** | **Mean** | N | Nilai *p* | |
| 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 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. (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 tindakan yang dilakukan oleh keluarga terutama adalah suami pada ibu menyusui yang berupa *back massage* pada punggung ibu untuk meningkatkan hormon oksitosin. Hormon oksitosin juga disebut “hormon kasih sayang” karena hampir 80% hormon ini dipengaruhi oleh pikiran ibu (positif atau negative) (Widuri, 2013). Pijat oksitosin ini dilakukan untuk merangsang refleks oksitosin atau refleks let down. Selain untuk merangsang *refleks let down*, manfaat pijat oksitosin yaitu memberikan kenyamanan pada ibu, mengurangi bengkak pada payudara (engorgement), mengurangi sumbatan ASI, merangsang pelepasan hormon oksitosin, dan mempertahankan produksi ASI ketika ibu dan bayi sakit.

Pijatan ini tidak harus dilakukan langsung oleh petugas kesehatan tetapi dapat dilakukan oleh suami atau anggota keluarga yang lain. Petugas kesehatan mengajarkan kepada keluarga agar dapat membantu ibu melakukan pijat oksitosin karena teknik pijatan ini cukup mudah dilakukan. Asupan nutrisi yang seimbang dan memperbanyak konsumsi sayuran hijau serta dukungan suami dan keluarga juga sangat dibutuhkan untuk meningkatkan produksi dan pengeluaran ASI. Hormon oksitosin mengurangi resiko ibu menderita depresi pasca persalinan, hormon oksitosin yang dilepaskan saat menyusui menciptakan kuatnya ikatan kasih sayang, kedekatan dengan bayi, dan ketenangan. Kejiwaan dan pikiran harus tenang, rasa takut ibu atas ASI-nya cukup dapat mempengaruhi penurunan volume produksi ASI pada ibu.

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 ρ 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. Kenyamana yang diraskan 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**

1. Maita L. Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI. J Penelit Kesehatan Suara Forike. 2016;VII(3):173–5.
2. 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.
3. Umbarsari D. Efektifitas Pijat Oksitosin Terhadap Pengeluaran Asi Di Rsia Annisa Tahun 2017. JI-KES (Jurnal Ilmu Kesehatan). 2017;1(1):11–7.
4. Lubis DR, Angraeni L. Pijat Oksitosin Sebagai Langkah Awal Gentle Breastfeeding. 2021. 99 p.
5. Saputri IN, Ginting DY, Zendato IC. Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Postpartum. J Kebidanan Kestra. 2019;2(1):68–73.
6. Noviyana N, Lina PH, Diana S, Dwi U, Eni N, Fransisca A, et al. Efektifitas Pijat Oksitosin dalam Pengeluaran ASI. J Ilmu Keperawatan Matern. 2022;5(1):23–33.
7. Juwita S, Febriani A. Pengaruh Pijit Oksitosin Terhadap Kelancaran Asi Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki. Call Pap Semin Nas kebidanan. 2020;84–9.
8. wibowo adik. Metodologi Penelitian. In: Metodologi penelitian. 1st ed. jakarta; 2014. p. 282.
9. Notoatmodjo s. Metologi Penelitian. In: metologi penelitian. jakarta: Rineka cipta; 2010.
10. 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.
11. Rahayu, “Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI,” 2016.
12. Hamidah and Fitriana, “Hipnobreasfeeding dan Pijat Oksitosin Berpengaruh Terhadap Pengeluaran Kolostrum Pada Ibu Postpartum.,” J. Ilm. Kesehat. Keperawatan, vol. 13, no. 2, 2017
13. Astutik, “Pengaruh Pjat Olsitosin Terhadap Pengeluaran Kolostrum pada Ibu Postpartum di Ruang Kebidanan Rumah Sakit Muhanumadyah,” 2014

.