

**EFEKTIVITAS PIJAT OKSITOSIN TERHADAP PRODUKSI ASI
PADA IBU NIFAS NORMAL**

Ratna Nurindah Sari*, Tia nurhanifah*, Resa Nirmala Jona*

*¹STIKES Telogorejo Semarang

Email: tia_nurhanifah@stikestelogorejo.ac.id

ABSTRAK

ASI merupakan nutrisi ideal untuk bayi yang mengandung zat gizi paling sesuai dengan kebutuhan bayi dan mengandung seperangkat zat perlindungan untuk memerangi penyakit. Produksi ASI yang kurang mengakibatkan ASI eksklusif tidak tercapai dan ASI tidak diberikan kepada bayi. Upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan produksi ASI diantaranya adalah pijat oksitosin. Rumusan masalah yaitu, "Apakah pijat oksitosin efektif terhadap produksi ASI pada ibu postpartum normal." Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu postpartum normal. Jenis penelitian ini adalah quasy experiment. Desain penelitian yang dipilih adalah pretest-posttest with one group design. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu postpartum normal pada bulan Juni-Juli 2022 di PMB Hj. Istirochah di Kota Semarang. Jumlah sampel adalah 22 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik purposive sampling. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon. Hasil penelitian didapatkan bahwa pijat oksitosin efektif dalam meningkatkan produksi ASI. Hal tersebut berdasarkan hasil Sum of Rank nilai sebesar 273,50 dan p-Value 0.00. Z-Score dalam penelitian ini adalah 4,127 menunjukkan bahwa pijat oksitosin 4,127x berpengaruh dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas.

Kata Kunci : Pijat Oksitosin, Produksi ASI, Ibu Nifas

ABSTRACT

Breast milk is the ideal nutrition for babies that contains nutrients that best suit the needs of babies and contains a set of protective substances to fight disease. Insufficient milk production results in exclusive breastfeeding not being achieved and breast milk not being given to the baby. Efforts that can be made to increase milk production include oxytocin massage. The formulation of the problem is, "Is oxytocin massage effective on milk production in normal postpartum mothers." This study aims to determine the effectiveness of oxytocin massage on milk production in normal postpartum mothers. This type of research is a quasy experiment. The research design chosen was pretest-posttest with one group design. The population in this study were all normal postpartum mothers in June-July 2022 at PMB Hj. Istirochah in Semarang City. The number of samples is 22 people. Sampling in this study was carried out using a purposive sampling technique. Data analysis used the Wilcoxon test. The results of the study found that oxytocin massage was effective in increasing milk production. This is based on the results of the Sum of Rank value of 273.50 and a p-Value of 0.00. The Z-Score in this study was 4.127 indicating that the 4.127x oxytocin massage an effect on increasing milk production in postpartum.

Keywords : Oksitosin Massage, Breast Milk Production, PostPartum

PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan terbaik untuk bayi. ASI tidak dapat digantikan oleh makanan atau minuman apapun karena ASI mengandung zat gizi yang paling tepat, lengkap dan selalu menyesuaikan dengan kebutuhan bayi setiap saat (Bakara & Susanti, 2019). Oleh karena itu World Health Organization (WHO) merekomendasikan agar setiap bayi baru lahir mendapatkan ASI secara eksklusif selama enam bulan (Purnamasari, et al, 2020).

ASI eksklusif yaitu air susu ibu yang diberikan kepada bayi sampai usia 6 bulan tanpa ditambahkan dengan makanan lain seperti susu formula, jeruk, madu, air teh, air putih, pisang, bubur susu, biskuit, dan lainnya. ASI membantu proses pertumbuhan dan perkembangan kecerdasan bayi. Hal ini dikarenakan di dalam ASI terdapat berbagai macam nutrisi yang sangat dibutuhkan dalam pertumbuhan otak yaitu berupa taurin, laktosa, DHA, AA, Omega 3, dan Omega 6 (Sulistiyowati, dkk, 2020). WHO dan United Nations of Children's Fund (UNICEF) dalam strategi global pemberian makanan pada bayi dan anak, menyatakan bahwa pencegahan kematian bayi adalah dengan pemberian makanan yang tepat, yaitu pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan kehidupan dan pengenalan makanan pendamping ASI (MPASI) yang aman dan bergizi pada usia 6 bulan bersamaan dengan pemberian ASI lanjutan hingga usia 2 tahun atau lebih (WHO, 2020).

Sampai saat ini ASI eksklusif masih saja menjadi masalah dunia. Pada tahun 2020 di Benua Eropa cakupan ASI eksklusif sebesar 20%. Cakupan pemberian ASI eksklusif di Amerika Latin dan Karibia sebesar 32%, Afrika Tengah sebesar 25%, Asia Timur sebesar 30%, Asia Selatan sebanyak 47%, dan negara berkembang

sebanyak 46%. Hal ini disebabkan karena faktor orang tua yang bekerja sehingga tidak dapat memberikan ASI secara eksklusif dan cenderung memberikan susu formula pada bayinya. Dari data tersebut, dapat disimpulkan bahwa di beberapa benua seperti Eropa, Amerika, Afrika, Asia dan di Negara berkembang belum mencapai target global pemberian ASI eksklusif sebesar 50% (WHO, 2021).

Secara nasional, cakupan bayi yang mendapat ASI eksklusif di Indonesia tahun 2020 berjumlah 67,74%. Angka tersebut telah mencapai target Renstra tahun 2020 yaitu sebesar 50% (Kemenkes RI, 2021). Cakupan pemberian ASI eksklusif pada bayi 0-6 bulan di Jawa Tengah pada tahun 2020 sebanyak 69,46% (Dinkes Jawa Tengah, 2021). Sedangkan di Kota Semarang sendiri pada tahun 2020, cakupan ASI eksklusif sebanyak 55,4% (BPS Kota Semarang, 2020, hlm.44).

Salah satu cara untuk merangsang hormon oksitosin dan meningkatkan rasa nyaman adalah dengan pijat oksitosin (Purnamasari, et al, 2020). Pijat oksitosin merupakan stimulasi yang dapat memberikan refleks let down dan dapat membantu merangsang pelepasan hormon oksitosin sehingga mempertahankan produksi ASI serta memberikan rasa aman dan nyaman pada ibu (Suciawati, 2018). Pijat oksitosin memberikan banyak manfaat dalam proses menyusui. Manfaat yang ditemukan adalah selain mengurangi stres pada ibu nifas dan mengurangi nyeri pada tulang belakang, pijat ini juga dapat merangsang kerja hormon oksitosin. Selain itu, pijat oksitosin juga bermanfaat untuk meningkatkan kenyamanan, meningkatkan gerak ASI ke payudara, menambah pengisian ASI ke payudara, memperlancar pengeluaran ASI dan mempercepat proses involusi uterus (Litasari, dkk, 2018).

Dengan alasan ini, maka peneliti tertarik melakukan penelitian tertarik untuk

melakukan penelitian tentang “Efektivitas Pijat Oksitosin terhadap Produksi ASI pada Ibu Nifas Normal”.

METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan penelitian quasy experiment. Bentuk desain penelitian yang dipilih adalah *pretest-posttest one group design*. Sampel dalam penelitian ini adalah ibu postpartum normal yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi di PMB Hj. Istirochah, Kecamatan Semarang Barat, Kota Semarang sebanyak 22 sampel. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik purposive sampling. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

HASIL

Tabel. 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Produksi Volume ASI

Hasil	N	Mini mum	Maxi mum	Mean	Std. Deviatio n
Sebel um	22	8	30	20.14	8.219
Sesud ah	22	25	70	51.82	13.675

Berdasarkan table. 1 menunjukkan bahwa rata-rata produksi volume ASI responden sebelum diberikan pijat oksitosin sebesar 20,14 cc/ml dengan volume ASI terendah sebesar 8 cc/ml dan volume ASI tertinggi sebesar 30 cc/ml. Kemudian sesudah diberikan pijat oksitosin diperoleh rata-rata volume ASI sebesar 51,82 cc/ml dengan volume ASI terendah sebesar 25 cc/ml dan volume ASI tertinggi sebesar 70 cc/ml.

Efektivitas pijat oksitosin terhadap produksi ASI dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel. 2 Analisis Efektivitas Pijat Oksitosin terhadap Produksi ASI

	Min - Max	Mean	Selisih Mean	Std. Deviation	P value	Z
Sebelum	8 - 30	20.14	31,68	8.219	0,000	4,127
Sesudah	25 - 70	51.82		13.675		

Berdasarkan table. 2 menjelaskan bahwa produksi ASI sebelum pemberian pijat oksitosin rata-rata sebesar 20,14 cc/ml, kemudian setelah dilakukan pijat oksitosin rata-rata produksi ASI sebesar 51,82 cc/ml. Hasil ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan rata-rata produksi ASI sebesar 31,68 cc/ml setelah dilakukan pijat oksitosin.

Hasil uji statistik menggunakan uji Wilcoxon diperoleh nilai p value = 0,000 < 0,05 yang berarti bahwa terdapat perbedaan produksi ASI sebelum dan setelah dilakukan pijat oksitosin. Hasil tersebut menunjukkan bahwa Ha2 diterima dan H02 ditolak yang berarti bahwa pijat oksitosin efektif terhadap produksi ASI Ibu postpartum normal di PMB Hj. Istirochah Semarang. Berdasarkan nilai z diperoleh sebesar 4,127 menandakan bahwa pemberian pijat oksitosin 4,127 kali dapat meningkatkan produksi ASI ibu Nifas.

PEMBAHASAN

Berdasarkan table. 1 produksi volume ASI sebelum diberikan pijat oksitosin menunjukkan rata-rata produksi volume ASI sebesar 20,14 cc/ml sedangkan sesudah diberikan pijat oksitosin sebesar 51,82 cc/ml. Hal tersebut menunjukkan bahwa terjadi peningkatan rata-rata produksi ASI sebesar 31,68 cc/ml setelah

dilakukan pijat oksitosin. Hasil uji statistik menggunakan uji Wilcoxon diperoleh nilai p value = $0,000 < 0,05$. Hasil ini menunjukkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak yang berarti bahwa pijat oksitosin efektif terhadap produksi ASI Ibu postpartum di PMB Hj. Istirochah Semarang. Berdasarkan nilai z diperoleh sebesar 4,127 menandakan bahwa setiap pemberian pijat oksitosin berpotensi 4,127 kali dapat meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas.

Hasil di atas menunjukkan bahwa dengan diberikan pijat oksitosin dapat memperlancar produksi ASI pada ibu postpartum. Dengan dilakukan pijat oksitosin pada punggung ibu memberikan kenyamanan serta ketenangan pada ibu. Secara fisiologis hal tersebut merangsang refleks oksitosin atau refleks let down untuk mensekresi hormon oksitosin ke dalam darah. Oksitosin ini menyebabkan sel-sel myoepitelium di sekitar alveoli berkontraksi dan membuat ASI mengalir dari alveoli ke duktus melalui sinus dan puting kemudian siap di hisap oleh bayi. Seperti yang diungkapkan Khabibah (2019) bahwa dengan di lakukan pijat oksitosin ibu akan merasa rileks, lebih nyaman, kelelahan setelah melahirkan akan hilang sehingga dengan di lakukan pemijatan akan merangsang hormon oksitosin dan ASI pun akan cepat keluar.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Suciawati (2018) hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 30 ibu dalam masa nifas terdapat 16 (53,3%) ibu yang dinyatakan lancar dalam memproduksi ASI. Hasil bivariat menunjukkan mean kelancaran dalam produksi ASI dari ibu yang mendapat pijat oksitosin. Disamping itu uji statistik didapatkan bahwa ada hubungan terkait pelaksanaan pijat oksitosin dengan pengeluaran ASI pada ibu dalam masa nifas.

PENUTUP

Kesimpulan

Pijat oksitosin efektif dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu postpartum. Terjadi peningkatan rata-rata produksi ASI sebesar 31,68 cc/ml setelah dilakukan pijat oksitosin. Hasil uji statistik menggunakan uji Wilcoxon diperoleh nilai p value = $0,000 < 0,05$ bahwa setiap 1 kali pemberian pijat oksitosin membuat ibu postpartum berpotensi 4,127 kali dapat meningkatkan produksi ASInya ($Z = 4,127$).

Saran

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat meneliti tentang efektivitas pijat oksitosin dikembangkan dengan menggunakan aroma terapi yang dapat meningkatkan produksi ASI.

DAFTAR PUSTAKA

Bakara dan Susanti. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perilaku Pemberian ASI Eksklusif Pada Ibu (Studi Kasus di Wilayah Kerja Puskesmas Manyaran Kecamatan Semarang Barat). Jurnal. Semarang: Program Pendidikan Sarjana Kedokteran. Semarang: Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. <http://.docs-pemberianASI.com/pdf/1/ASI.html>. Diakses pada tanggal 22 Februari 2022.

- BPS Kota Semarang. 2020. Profil Kesehatan Kota Semarang 2020. Semarang: BPS Kota Semarang.
- Dinkes Provinsi Jawa Tengah. 2021. Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah Tahun 2020. Semarang: Dinkes Provinsi Jawa Tengah.
- Kemenkes RI. 2021. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020. Jakarta: Kemenkes RI.
- Khabibah, dkk. 2019. Pengaruh Terapi Akupresur dan Pijat Oksitosin terhadap Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Postpartum di RSUD Jombang. *Jurnal Edunursing*.
- Litasari, Resna., Mahwati, Yeni., & Rasyad, Adjat Sedjati. (2018). The Effect Of Oxytocin Massage On The Expenditure And Production Of Breast Milk In Public Mother. *Jurnal Stikes Muhammadiyah Ciamis : Jurnal Kesehatan*. 5(2). 61-69.
- Purnamasari, Kurniati Devi., & Hindiarti, Yudita Inga. 2020. Metode Pijat Oksitosin, Salah Satu Upaya Meningkatkan Produksi ASI Pada Ibu Postpartum. *Jurnal Kesehatan Perintis*. 7(2) 1-8. <https://jurnal.stikesperintis.ac.id/index.php/JKP>.
- Suciawati, Anni. 2018. Efektivitas Pijat Oksitosin terhadap Pengeluaran ASI pada Ibu Nifas. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*. 7(4). 201-206.
- Sulistiyawati, E dan Esti, N. 2016. *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Bersalin*. Jakarta : Salemba Medika.
- WHO, 2020. 10th Facts On Breast Feeding. Tersedia di URL <https://www.who.int/features/factfiles/breastfeeding/en/>.
- _____, 2021. Infant and Young Child Feeding. <https://www.who.int/newsroom/factsheets/detail/infant-and-young-child-feeding> diakses pada tanggal 2 Maret 2022.