

Peningkatan Produksi ASI Ibu Post Partum melalui Tindakan Pijat Oksitosin

Priharyanti Wulandari¹, Menik Kustriyani², Khusnul Aini³

^{1,2,3}Program Studi Ners STIKES Widya Husada Semarang
Jl. Subali Raya No. 12 Krapyak, Semarang, Telp. 024-7612988 - 7612944
E-mail : wulancerank@yahoo.co.id

Diterima: 20 September 2018

Disetujui: 28 September 2018

Abstrak

Latar Belakang: Hormon oksitosin sangat berperan dalam proses pengeluaran ASI. Beberapa Ibu post partum pada hari pertama seringkali mengalami ketidaklancaran pengeluaran ASI. Beberapa faktor yang mempengaruhi produksi ASI yaitu perilaku menyusui, psikologis ibu, fisiologis ibu, sosial kultural dan bayi, berat badan lahir bayi. Salah satu cara meningkatkan produksi ASI, salah satunya adalah pijat oksitosin.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu post partum.

Metode: Metodologi penelitian Penelitian ini merupakan studi kuantitatif eksperimen semu (quasi experiment) dengan pendekatan repeated measure berdasarkan time series, untuk mengetahui peningkatan produksi ASI ibu post partum spontan setelah dilakukan pijat Oksitosin. Penelitian ini sudah di Uji Etik (Ethical Clearance) di RSUD Tugurejo Semarang.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan rerata berulang yang signifikan antara produksi ASI setelah perlakuan pijat oksitosin pertama, kedua dan ketiga (p -value=0,000). Produksi ASI setelah perlakuan pertama memiliki rerata peringkat 1,37 cc lebih rendah daripada rerata peringkat setelah perlakuan kedua 1,77 cc dan rerata peringkat setelah perlakuan ketiga adalah 2,87 cc.

Simpulan: Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pijat oksitosin mampu meningkatkan produksi ASI ibu post partum.

Kata Kunci: Air susu ibu, Pijat Oksitosin, post partum spontan

Rujukan artikel penelitian:

Wulandari, P., Kustriyani, M., Aini, K. (2018). Peningkatan Produksi ASI Ibu Post Partum melalui Tindakan Pijat Oksitosin. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia*. Vol. 2 (1): 33-49.

Abstract

Background: *The hormone oxytocin plays an important role in the processing of milk. Some post partum mothers on the first day often experience incompetence in breastfeeding. Some factors that influence breast milk production are breastfeeding behavior, maternal psychology, maternal physiology, socio-cultural and infant, baby's birth weight. One way to increase milk production, one of which is oxytocin massage.*

Aim: *The aim of the study was to determine the effectiveness of oxytocin massage on milk production in post partum mothers.*

Methods: *Research methodology This study is a quantitative study of quasi experiment with repeated measure approach based on time series, to determine the increase in spontaneous breast milk production after spontaneous postpartum massage. This research has been in the Test of Ethics Ethical Clearance in Tugurejo Semarang hospital.*

Results: *The results showed that there were significant repeated mean values between breast milk production after the first, second and third oxytocin massage treatments (p -value = 0,000). ASI production after the first treatment had a mean rating of 1.37 cc lower than the average rating after the second treatment of 1.77 cc and the average rating after the third treatment was 2.87 cc.*

Conclusion: *The results of this study indicate that oxytocin massage is able to increase milk production of post partum mothers.*

Keyword: *Mother's milk, Oxytocin massage, spontaneous postpartum*

PENDAHULUAN

Menurut hasil SDKI (2012), cakupan ASI eksklusif di Indonesia baru mencapai 27,1%. Angka ini masih rendah, karena target cakupan pemberian ASI eksklusif pada bayi kurang dari enam bulan adalah 80% (Risikesdas, 2012). Pemerintah telah menetapkan Peraturan Pemerintah No. 33 Tahun 2012 Tentang Pemberian ASI Eksklusif, peraturan pemerintah tersebut menyatakan bahwa setiap bayi harus mendapatkan asi eksklusif yaitu ASI yang diberikan kepada bayi sejak dilahirkan selama enam bulan, tanpa menambahkan dan/atau mengganti dengan makanan atau minuman lain (Kemenkes, 2012).

Ketidaklancaran pengeluaran ASI pada hari pertama setelah melahirkan dapat disebabkan oleh kurangnya rangsangan hormon oksitosin yang sangat berperan dalam kelancaran pengeluaran ASI. Oleh karena itu perlu adanya upaya

mengeluarkan ASI untuk beberapa ibu postpartum. Dalam upaya pengeluaran ASI ada dua hal yang mempengaruhi yaitu produksi dan pengeluaran. Produksi ASI dipengaruhi oleh hormon prolaktin sedangkan pengeluaran dipengaruhi oleh hormon oksitosin (Wiji, 2013).

Cara untuk mengatasi ketidaklancaran produksi ASI yaitu dengan melakukan pijat oksitosin. Hormon oksitosin akan keluar melalui rangsangan ke puting susu melalui isapan mulut bayi atau melalui pijatan pada tulang belakang ibu bayi, dengan dilakukan pijatan pada tulang belakang ibu akan merasa tenang, rileks, meningkatkan ambang rasa nyeri dan mencintai bayinya, sehingga dengan begitu hormon oksitosin keluar dan ASI pun cepat keluar (Marmi, 2012).

Pijat oksitosin adalah pemijatan pada tulang belakang yang di mulai pada tulang belakang servikal (*cervical vertebrae*) sampai tulang belakang torakalis dua belas, dan merupakan usaha untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin setelah melahirkan. Pijatan ini berfungsi untuk merangsang refleks oksitosin atau *reflex let down*, selain itu untuk meningkatkan hormon oksitosin yang dapat menenangkan ibu, sehingga ASI dapat keluar dengan sendirinya (Rusdiarti, 2014).

Penelitian yang dilakukan oleh Hadianti (2015), menunjukkan responden yang pengeluaran ASI nya tidak lancar masih ditemukan pada responden yang diberi pijat oksitosin sebesar 20%, namun presentase tersebut lebih rendah dibandingkan yang tidak dilakukan pijat oksitosin sebesar 90%. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Latifah (2015) produksi ASI pada ibu post partum normal dengan tindakan perawatan *breast care*, terdapat perbedaan antara *breast care* dengan pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu post partum normal di ruang Nifas RSUD Ratu Zalecha Martapura.

Hasil penelitian dari Rahayuningsih (2016), menunjukkan bahwa perawatan payudara dan pijat oksitosin terhadap produksi ASI menunjukkan ada pengaruh bersifat positif dan signifikan. Penelitian ini sesuai yang dilakukan oleh Nilamsari (2014), menjelaskan bahwa terdapat hubungan perawatan payudara terhadap kelancaran ekskresi ASI dan dengan dilakukan perawatan payudara dapat meningkatkan kelancaran ekskresi 1-2 kali lebih besar.

Permasalahan ASI yang tidak keluar pada hari- hari pertama kehidupan bayi seharusnya bisa diantisipasi sejak kehamilan melalui konseling laktasi. Hanya sekitar 60% masyarakat tahu informasi tentang ASI dan baru ada sekitar 40% tenaga kesehatan terlatih yang bisa memberikan konseling menyusui. Sehingga perlu adanya solusi untuk ibu yang terlanjur khawatir dan mencegah pemberian susu formula karena masalah pemberian ASI dini yang disebabkan ASI tidak keluar di hari pertama (Maryunani, 2012).

Perawatan payudara sebelum masa menyusui dan saat masa menyusui (Ariani, 2010). Perawatan payudara yang baik maka terjadi stimulasi pengeluaran hormon oksitosin khususnya perawatan pada masa menyusui. Saat terjadi stimulasi hormon oksitosin, sel-sel alveolar di kelenjar payudara akan berkontraksi sehingga menyebabkan keluarnya air susu yang mengalir melalui saluran kecil payudara dan air susu keluar menetes yang disebut dengan *refleks let down* (Roesli, 2013).

Ada beberapa cara meningkatkan produksi ASI, salah satunya adalah pijat oksitosin (Yuliantika, 2012). Hormon oksitosin akan keluar melalui rangsangan ke puting susu melalui isapan mulut bayi atau melalui pijatan pada tulang belakang ibu bayi, dengan dilakukan pijatan pada tulang belakang ibu akan merasa tenang, rileks, meningkatkan ambang rasa nyeri dan mencintai bayinya, sehingga dengan begitu hormon oksitosin keluar dan ASI pun cepat keluar (Marmi, 2012).

Pijatan ini berfungsi untuk merangsang refleks oksitosin atau reflex *let down*, selain itu untuk meningkatkan hormon oksitosin yang dapat menenangkan ibu, sehingga ASI dapat keluar dengan sendirinya (Rusdiarti, 2014). Penelitian yang dilakukan oleh Hadiani (2015), menunjukkan responden yang pengeluaran ASI nya tidak lancar masih ditemukan pada responden yang diberi pijat oksitosin sebesar 20%, namun presentase tersebut lebih rendah dibandingkan yang tidak dilakukan pijat oksitosin sebesar 90%. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Latifah (2015) produksi ASI pada ibu post partum normal dengan tindakan perawatan *breast care*, terdapat perbedaan antara *breast care* dengan

pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu post partum normal di ruang Nifas RSUD Ratu Zalecha Martapura.

BAHAN DAN METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan studi kuantitatif eksperimen semu (*quasi experiment*) dengan pendekatan *repeated measure* berdasarkan *time serries*, untuk mengetahui peningkatan produksi ASI ibu post partum spontan setelah dilakukan pijat Oksitosin. Penelitian ini sudah di Uji Etik (*Ethical Clearance*) di RSUD Tugurejo Semarang dan dinyatakan layak untuk di teliti. Responden penelitian ini adalah ibu post partum spontan yang dirawat di ruang Bougenville RSUD Tugurejo Semarang, sejumlah 30 ibu post partum yang diperoleh melalui *Consecutive sampling method*. Seluruh responden di berikan *Inform Consent* dan menyatakan bersedia. Proses penelitian dilakukan di ruang Bougenville RSUD Tugurejo semarang bulan April 2018.

Pelaksanaan tindakan pijat Oksitosin pada ibu post partum dilakukan oleh tim peneliti. Tim peneliti terdiri dari dosen keperawatan dan perawat klinik yang memiliki pengetahuan dan kompetensi yang sama dalam melaksanakan tindakan tersebut.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah gelas ukur yang digunakan untuk mengetahui jumlah ASI yang diproduksi oleh ibu post partum. Pengukuran jumlah produksi ASI dilakukan segera setelah tindakan pijat oksitosin selesai. Pengukuran tersebut dilakukan secara berulang sebanyak 3 kali yaitu pada 2 jam, 16 jam dan 24 jam post partum.

Pengaruh tindakan Pijat Oksisitosin terhadap perubahan produksi ASI ibu post partum diketahui dengan melakukan analisis terhadap jumlah produksi ASI secara berkala. Analisis yang digunakan adalah uji beda multivariat berdasarkan *time serries*. Uji yang digunakan adalah uji non parametrik *Friedman test* karena terdapat sebaran data yang berdistribusi tidak normal (Dahlan, 2014). Uji analisis bivariat yang digunakan yaitu uji *Mann Whitney Test* karena data berdistribusi tidak normal, uji ini untuk mengetahui perbedaan teknik *breast care* dan pijat oksitosin terhadap produksi ASI ibu post partum.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik ibu post partum yang menjadi responden penelitian dibedakan berdasarkan paritas dan usia. Kategori paritas (kehamilan) responden penelitian didominasi oleh kategori paritas primipara. Usia responden berada dalam kategori usia dewasa awal dengan usia terendah 19 tahun dan usia tertinggi 39 tahun.

Karakteristik responden penelitian berdasarkan paritas dan usia, n=30 ibu post partum

Indikator	F	%
Paritas		
– Primipara	23	76,7
– Multipara	7	23,3
Usia, rerata (\pm SD)	27,97	(5,744)

Produksi ASI setelah dilakukan perlakuan pertama kali memiliki rata-rata $2\pm 2,203$ cc dengan nilai terendah 0 dan nilai tertinggi 11. Sebaran data produksi ASI berdistribusi tidak normal (p -value=0,000). Produksi ASI setelah dilakukan perlakuan kedua memiliki rata-rata $5\pm 1,564$ cc dengan nilai terendah 0 dan nilai tertinggi 6. Sebaran data produksi ASI berdistribusi tidak normal (p -value=0,000). Produksi ASI setelah dilakukan perlakuan ketiga memiliki rata-rata $9\pm 2,605$ cc dengan nilai terendah 3 dan nilai tertinggi 18. Sebaran data produksi ASI berdistribusi tidak normal (p -value=0,000).

Pengaruh Pijat Oksitosin terhadap peningkatan produksi ASI responden diukur dengan melakukan uji beda rerata berulang antara jumlah produksi ASI setelah dilakukan perlakuan pertama, kedua dan ketiga. Uji beda rerata berulang dilakukan dengan uji non parametrik *Friedman test* karena terdapat data yang berdistribusi tidak normal.

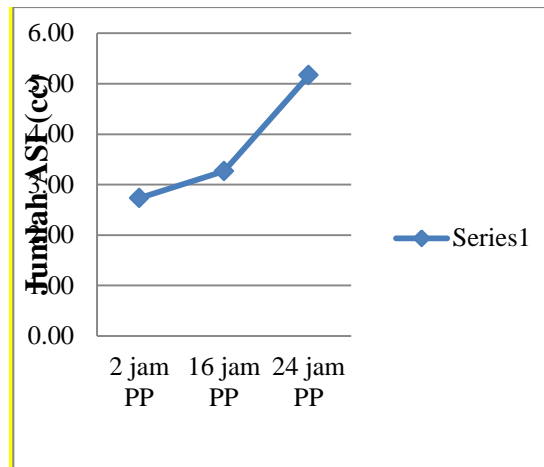
Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan rerata berulang yang signifikan antara produksi ASI setelah perlakuan pijat oksitosin pertama, kedua dan ketiga ($p\text{-value}=0,000$). Produksi ASI setelah perlakuan pertama memiliki rerata peringkat 1,37 cc lebih rendah daripada rerata peringkat setelah perlakuan kedua 1,77 cc dan rerata peringkat setelah perlakuan ketiga adalah 2,87 cc. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pijat oksitosin mampu meningkatkan produksi ASI ibu post partum.

Perbedaan produksi ASI setelah dilakukan Pijat Oksitosin pada setiap pengukuran, N=30 responden

Indikator	2 jam post partum	16 jam post partum	24 jam post partum	<i>p-value</i>
Jumlah produksi ASI ibu post partum setelah dilakukan Pijat Oksitosin, rerata (\pm SD)	2 (2,203)	5 (1,564)	9 (2,605)	0,000*

* *Friedman test*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa frekuensi pelaksanaan *Pijat Oksitosin* berbanding searah dengan peningkatan produksi ASI ibu post partum. Semakin sering dilakukan tindakan *Pijat Oksitosin* maka produksi ASI cenderung lebih banyak. Grafik menunjukkan trend peningkatan produksi ASI yang signifikan setelah dilakukan *Pijat Oksitosin* yang ketiga kali.



Gambar 1

Grafik Produksi ASI setelah dilakukan *Pijat Oksitosin*

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden penelitian terdiri dari berbagai tingkat usia. Rerata usia yang sama atau setara, hal ini menunjukkan bahwa usia ibu post partum kelompok pijat oksitosin ditemukan rata-rata pada kelompok usia di bawah 30 tahun sehingga dapat memproduksi ASI lebih banyak dibandingkan dengan yang berusia tiga puluhan keatas. Usia merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi produksi ASI, ibu yang usianya lebih muda akan lebih banyak memproduksi ASI dibandingkan dengan ibu yang usianya lebih tua (Biancuzzo, 2013). Widuri (2013) menyatakan bahwa ibu yang usianya lebih muda lebih banyak memproduksi ASI dibandingkan dengan ibu yang usianya lebih tua.

Dalam kurun waktu reproduksi sehat dikenal bahwa usia aman untuk kehamilan, persalinan dan menyusui adalah 20-35 tahun. Oleh sebab itu, yang sesuai dengan masa reproduksi sangat baik dan sangat mendukung dalam proses pembentukan dan produksi ASI, sedangkan umur yang kurang dari 20 tahun dianggap masih belum matang secara fisik, mental dan psikologi dalam menghadapi kehamilan, persalinan serta pemberian ASI.

Responden pada penelitian didominasi oleh kategori paritas primipara, sehingga pada kedua kelompok sebagian besar merupakan pengalaman pertama ibu post partum dalam memberikan ASI kepada bayinya. Seorang ibu dengan bayi pertamanya mungkin akan mengalami kesulitan ketika menyusui yang sebetulnya hanya karena tidak tahu cara yang sebenarnya dan apabila ibu mendengar ada pengalaman menyusui yang kurang baik yang dialami orang lain, hal tersebut mungkin ibu ragu untuk memberikan ASI pada bayinya. Ibu primipara yang pertama kali melahirkan akan memerlukan lebih banyak informasi dan dukungan untuk menyusui karena menyusui merupakan pengalaman pertamanya. Niat yang kuat dari ibu untuk menyusui serta pelaksanaan Inisiasi Menyusu Dini (IMD) memberikan kontribusi terhadap ibu untuk keberhasilan menyusui.

Produksi ASI akan menyesuaikan kebutuhan bayi dan produksi ASI pada ibu multipara lebih banyak dibandingkan dengan ibu primipara (Cadwell, 2011). Rahmawati (2014) mengatakan bahwa ibu multipara dikaitkan dengan durasi menyusui yang lebih pendek, hal ini mengarah pada jarak kelahiran yang pendek dan waktu yang singkat sehingga tuntutan waktunya untuk mengurus anak memengaruhi ibu untuk melakukan penyapihan lebih cepat.

Semakin tinggi paritas ibu maka semakin lambat usia penyapihan yang dilakukan. Hal tersebut mengacu pada fakta bahwa ibu dengan paritas tinggi memiliki usia lebih tua dan memproduksi ASI lebih sedikit. Selain itu, interval kelahiran yang rendah dan waktu yang singkat untuk menyusui mengakibatkan ibu melakukan penyapihan cepat (Cadwell, 2011).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa produksi ASI ibu post partum mengalami peningkatan setelah dilakukan pijat oksitosin pada pengukuran kedua dan ketiga. Hal ini menunjukkan bahwa pijat oksitosin cukup ampuh dalam memaksimalkan produksi dan pengeluaran ASI seperti pada penelitian Rahayuningsih (2016) yakni pada pengukuran pertama sebanyak 20 dari 27 responden pengeluaran ASI yang cukup dan mengalami peningkatan pada pengukuran kedua dan tiga berturut-turut sebanyak 22 dan 23 responden.

Pijat oksitosin juga turut berperan dalam proses pengeluaran ASI, hal ini sejalan dengan penelitian Budiarti (2009) yang memasukkan intervensi pijat

oksitosin ke dalam paket “SUKSES ASI” terhadap 30 ibu menyusui di RSUD Cibinong dan Depok, sehingga diperoleh 21 responden mengalami produksi ASI yang lancar sedangkan dari 30 responden kontrol hanya 10 responden yang mengalami ASI yang lancar. Penelitian lain dari Mawaddah (2015) menyatakan bahwa ibu postpartum yang diberikan pijat oksitosin mengalami pengeluaran ASI lebih cepat dibandingkan ibu yang tidak mendapatkan perlakuan.

Ibu yang dilakukan pijat oksitosin akan merasa lebih relax karena adanya perlakuan massage pada bagian punggung yang menstimulus banyak titik syaraf yang merangsang pengeluaran oksitosin secara cepat, sedangkan Ibu post partum yang dilakukan breast care bagian yang diintervensi hanya pada bagian payudaranya saja, sehingga tingkat distruction lebih sedikit dibanding ibu post partum dengan pijat oksitosin (Bowles, 2011).

Hasil penelitian ini dan asumsi dari peneliti juga sesuai dengan hasil penelitian dari Rusdiarti (2014) yang menyatakan bahwa adanya pengaruh pijat oksitosin pada ibu nifas terhadap pengeluaran ASI karena pijat oksitosin merupakan tindakan yang dilakukan pada ibu menyusui yang berupa back massage pada punggung ibu untuk meningkatkan pengeluaran hormon oksitosin. Sejalan dengan penelitian dari Rahmawati (2014) yang menyatakan bahwa produksi ASI pada ibu yang dilakukan pijatan oksitosin sebagian besar memiliki produksi ASI dalam kategori normal.

Pijat oksitosin bisa dilakukan segera setelah ibu melahirkan bayinya dengan durasi 2-3 menit, frekuensi pemberian pijatan 2 kali sehari. 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 dan tidak menggunakan alat tertentu. Asupan nutrisi yang seimbang dan memperbanyak konsumsi sayuran hijau serta dukungan suami dan keluarga juga sangat dibutuhkan untuk meningkatkan produksi dan pengeluaran ASI (Wulandari, 2014).

Penelitian dari Delima (2015) juga menyatakan bahwa rata-rata pengeluaran ASI pada ibu pasca salin normal yang diberikan pijat oksitosin lebih

cepat dibandingkan dengan ibu pasca salin normal yang tidak diberikan pijat oksitosin setelah bayi lahir.

Pijat oksitosin dinilai lebih efektif dalam meningkatkan produksi ASI karena karena pijat oksitosin merupakan pijatan dapat merangsang pelepasan hormon oksitosin dan kerja hormon oksitosin dipengaruhi oleh pikiran dan perasaan ibu, dengan demikian pijat oksitosin dikatakan berhasil apabila ibu sudah merasa tenang dan nyaman pada saat ibu diberikan pijatan oksitosin, pada saat hormon oksitosin keluar maka akan membantu pengeluaran ASI. Sedangkan oksitosin merangsang pengeluaran susu dari payudara melalui kontraksi sel-sel miopitel di alveoli dan duktus (Purnama, 2014).

Apabila rangsangan produksi oksitosin dari hipofisis berkurang, pengeluaran ASI juga akan terhambat. Beberapa keadaan seperti stress maternal, keadaan bingung, takut dan cemas pada ibu dapat menghambat reflek let down (Rusdiarti, 2014).

Secara fisiologis pijat oksitosin merangsang refleks oksitosin atau *let-down* untuk mensekresi hormon oksitosin ke dalam darah. Oksitosin ini menyebabkan sel-sel miopitelium disekitar alveoli berkontraksi dan membuat ASI mengalir dari alveoli ke duktuli menuju sinus dan putting kemudian dihisap oleh bayi. Semakin lancar pengeluaran ASI semakin banyak pula produksi ASI (Wijayanti, 2017). Hal tersebut sesuai dengan pendapat Mardiyarningsih (2010) bahwa produksi ASI sangat dipengaruhi oleh hormon prolaktin yang akan memproduksi ASI, dan hormon oksitosin yang berpengaruh pada kelancaran pengeluaran ASI, karena semakin ASI keluar produksi ASI akan semakin meningkat.

ASI diproduksi atas hasil kerja gabungan antara hormon dan refleks. Refleks Prolaktin yaitu refleks pembentukan atau produksi ASI. Refleks oksitosin yaitu reflek pengaliran atau pelepasan ASI (*let down reflex*) setelah diproduksi oleh sumber pembuat susu, ASI akan dikeluarkan dari sumber pembuat susu dan dialirkan ke saluran susu (Proverawati, 2010).

Pijat oksitosin ini dilakukan untuk merangsang refleks oksitosin atau *reflex let down*. Selain untuk merangsang refleks let down manfaat pijat

oksitosin adalah memberikan kenyamanan pada ibu, mengurangi bengkak (engorgement), mengurangi sumbatan ASI, merangsang pelepasan hormon oksitosin, mempertahankan produksi ASI ketika ibu dan bayi sakit (Biancuzzo, 2010).

Hormon oksitosin akan keluar melalui rangsangan ke puting susu melalui isapan mulut bayi atau melalui pijatan pada tulang belakang ibu bayi, dengan dilakukan pijatan pada tulang belakang ibu akan merasa tenang, rileks, meningkatkan ambang rasa nyeri dan mencintai bayinya, sehingga dengan begitu hormon oksitosin keluar dan ASI pun cepat keluar (Ariani, 2010).

Hasil penelitian Mardila (2015) menyebutkan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi produksi ASI adalah faktor psikologis ibu dimana saat ibu merasa nyaman dan rileks maka pengeluaran hormone oksitosin dapat berlangsung dengan baik. Oksitosin ini juga disebut sebagai “hormon cinta” karena membantu ibu mencintai bayinya dan tenang. Oksitosin juga memiliki efek psikologis yang penting dan telah terbukti mempengaruhi perilaku keibuan pada hewan coba. Sementara pada manusia, oksitosin akan menginduksi ketenangan dan mengurangi stress (Lowdermilk, 2011)

Refleks let down sangat dipengaruhi oleh psikologis ibu seperti memikirkan bayi, mencium, melihat bayi dan mendengarkan suara bayi. Sedangkan faktor yang menghambat adalah perasaan stress, gelisah, kurang percaya diri, takut, nyeri dan cemas (Lowdermilk, 2011).

Tanda *refleks let down* baik adalah adanya tetesan air susu dari payudara sebelum bayi mulai memperoleh susu dari payudara ibunya dimana air susu menetes walaupun tidak dalam keadaan bayi menyusu . Agar *refleks let down* terjadi dengan baik maka perlu dilakukan stimulasi pengeluaran hormon oksitosin yaitu dengan merangsang titik di atas puting, titik tepat pada puting dan titik di bawah puting serta titik di punggung yang segaris dengan payudara. Salah satu cara merangsang stimulasi pengeluaran oksitosin adalah dengan melakukan pemijatan yang dapat juga meningkatkan rasa nyaman terhadap ibu (Ariani, 2010).

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. Pijatan ini berfungsi untuk meningkatkan hormone oksitosin yang dapat menenangkan ibu, sehingga ASI otomatis keluar (Albertina 2015).

Stimulasi oksitosin membuat sel-sel mioepitel di sekitar *alveoli* di dalam kelenjar payudara berkontraksi. Kontraksi sel-sel yang efektifitas kombinasi menyerupai otot ini menyebabkan susu keluar melalui dirasakan sebagai sensasi kesemutan atau dapat juga ibu tidak merasakan sensasi apapun. Tanda-tanda lain *let-down* adalah tetesan susu dari payudara ibu dan susu menetes dari payudara lain yang tidak sedang diisap oleh bayi (Rahmawati, 2014).

Dalam penelitian Delima (2015) kelompok perlakuan rerata waktu pengeluaran kolostrum 5.12 jam lebih singkat dari rerata kelompok kontrol 8.16 jam. Hal tersebut menunjukkan kesesuaian dengan teori, dengan melakukan pemijatan pada sepanjang tulang belakang (*vertebrae*) sampai tulang *costae* kelima-keenam akan merangsang hormon prolaktin yg di dikeluarkan oleh hipofise anterior dan hormon oksitosin yang dikeluarkan oleh hipofise posterior, sehingga ASI keluar yang terjadi karena sel otot halus di sekitar kelenjar payudara mengerut.

Hasil penelitian ini sesuai yang dilakukan oleh Latifah (2015) terdapat perbedaan kelancaran produksi ASI sebelum dan sesudah dilakukan pijat punggung (oksitosin) dan kompres hangat payudara. Penelitian yang dilakukan oleh Albertina (2015) hubungan perawatan payudara dan pijat oksitosin terhadap produksi ASI dapat meningkatkan produksi ASI yang signifikan melalui rangsangan pemijatan dan *massase* pada otot-otot payudara secara langsung sehingga menyebabkan kontraksi sel-sel *mioepitel* dan menyebabkan ASI keluar dengan lancar pada saat bayi menyusu pada ibunya.

Pijat oksitosis lebih efektif karena dengan melakukan pemijatan sepanjang daerah tulang belakang (*vertebrae*) sampai tulang *costae* kelima-

keenam akan membuat ibu merasa rileks dan nyaman merangsang hormon prolaktin dan oksitosin setelah melahirkan (Purnama, 2014). Hal lain yang membuat pijat oksitosin lebih efektif adalah pemijatan dapat dilakukan oleh suami, privasi ibu lebih terjaga sehingga akan memberikan kenyamanan pada ibu, ibu merasa tenang sehingga produksi ASI menjadi lebih banyak (Albertina, 2015).

Ibu yang cemas dan stres dapat mengganggu laktasi sehingga mempengaruhi produksi ASI karena menghambat pengeluaran ASI. Pengeluaran ASI akan berlangsung baik pada ibu yang merasa rileks dan nyaman (Prasetyono. 2012).

SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari hasil penelitian ini, bahwa terdapat perbedaan rerata berulang yang signifikan antara produksi ASI setelah perlakuan pertama, kedua dan ketiga pada kelompok pijat oksitosin ($p\text{-value}=0,000$). Setelah dilakukan intervensi pada kelompok yang diberikan teknik *breast care* dan kelompok yang diberikan pijat oksitosin ternyata hasilnya lebih efektif pijat oksitosin dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu post partum. Diharapkan ibu post partum tidak lagi mengalami kesulitan dalam memberikan ASI kepada bayinya dan lebih termotivasi dalam memberikan ASI terutama ASI eksklusif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Direktorat Riset dan Pengabdian Masyarakat, Kementerian Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi atas dukungan yang diberikan kepada peneliti berupa bantuan dana penelitian yang menunjang berlangsungnya penelitian ini dengan baik.

RUJUKAN

Albertina, M.,dkk. (2015). *Hubungan pijat oksitosin dengan kelancaran Produksi asi pada ibu post partum Seksio sesarea hari ke 2-3*. Jurnal Husada Mahakam. Volume III No. 9, Mei 2015, hal. 452-521. (online). Tersedia dalam [https:// husadamahakam.files.wordpress.com/2015/07/1-](https://husadamahakam.files.wordpress.com/2015/07/1-)

- [hubungan-pijat-okситosin-dengan-kelancaran-452-458.pdf](#) . Diakses pada tanggal 15 April 2017.
- Ariani. 2010. *Ibu Susui Aku Bayi Sehat dan Cerdas dengan ASI*. Bandung: Khazanah Intelektual
- Biancuzzo M. (2010). *Breastfeeding the Newborn. Clinical Strategies for Nurses. 1st ed. St Louis Missouri: Mosby Inc.*
- Bowles, B.C. (2011). *Breast Massage A “Handy” Multipurpost Tool to Promote Breastfeeding Success*. *Clinical Lactation*. 2(4), 21-24.
- Budiati, T. (2009). *Efektifitas pemberian paket “SUKSES ASI” terhadap produksi ASI ibu dengan sectio caesarea*. Tesis. Depok:FIK UI.
- Cadwell, K., Maffel, C.T. (2011). *Buku Saku Manajemen Laktasi*. Jakarta: EGC, pp. 94-106.
- Dahlan , Sopiudin. (2014). *Statistik untuk Kedokteran dan Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika, pp. 52-61.
- Delima, M.,dkk. (2015). *Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Peningkatan Produksi ASI Ibu Menyusui di Puskesmas Plus Mandiangin*. *Jurnal Ipteks Terapan Research of Applied Science and Education*. Volume 9, Nomor 4 Tahun 2015, hlm 282-293, E-ISSN 2460-5611, (online). Tersedia; <http://ejournal.kopertis10.or.id/index.php/it/article/view/1238/403.pdf> . Diakses tanggal 15 April 2017.
- Hadianti,D & Resmana, R. (2015). *Pijat Oksitosin dan Frekuensi Menyusui Berhubungan dengan Waktu Pengeluaran Kolostrum pada Ibu Post Sectio Caesarea di RS Kota Bandung*, *Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia (JNKI)*, Volume 4 Nomor 3 Tahun 2016, hlm 148-156, ISSN 2354-7642. (online). Tersedia dalam <http://ejournal.almaata.ac.id/index.php/JNKI/article/download/255/334.pdf> Diakses tanggal 15 April 2017.
- Kemenkes. (2012). *Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 33 Tahun 2012 Tentang Pemberian Air Susu Ibu Eksklusif*. Jakarta : Kemenkes RI.
- Latifah & Wahid. (2015). *Perbandingan Breast Care Dan Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Post Partum Normal*. *Jurnal Dunia Keperawatan*. Volume.3, Nomor 1, Maret 2015. (online). Tersedia dalam <http://ppjp.unlam.ac.id/jurnal/index.php/JDK/article/viewFile/1704/1477.pdf> Diakses tanggal 15 April 2017.

- Lowdermilk, Jensen. 2011. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas Edisi 4*. Jakarta: EGC.
- Mardilla, E.(2015). *Pengaruh teknik kombinasi breast care dan pijat oksitosin terhadap kelancaran ASI pada Ibu Nifas di RSIA Blud Kota Banda Aceh*. <http://simtakp.uui.ac.id/docjurnal/essymardilla-jurnal.pdf>. diakses tanggal 28 Mei 2018.
- Marmi. (2012). *Panduan Lengkap Manajemen Laktasi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Mardiyarningsih, Eko. (2010). Efektifitas Kombinasi Teknik Marmet Dan Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI Ibu Postpartum Di Rumah Sakit Wilayah Jawa Tengah.Tesis.UniversitasIndonesia.<http://www.google.co.id/url?q=http://perpusnwu.web.id/karyailmiah/documents/3685.pdf>. Diakses 3 Februari 2016
- Maryunani, A. (2012). *Inisiasi menyusui dini, ASI eksklusif dan manajemen laktasi*. Jakarta: Trans Info Media.
- Mawaddah, S. (2015). *Efektifitas Pijat Oksitosin Dan Perawatan Payudara Terhadap Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Post Sectio Caesarea di RSAD Wira Bhakti Mataram*. Media Bina Ilmiah, Volume 10, No. 3, hlm 48-52, Maret 2016. ISSN No. 1978-3787. (online). Tersedia dalam.http://ws.ub.ac.Id/selma2010/public/images/UserTemp/2016/04/07/20160407121058_2652.pdf.,Diakses tanggal 15 April 2017.
- Nilamsari, M.A., dkk. (2014), *Pengaruh Perawatan Payudara Terhadap Kelancaran Ekskresi Asi Pada Ibu Post Partum Di Rumah Bersalin Mardi Rahayu Semarang*, Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan (JIKK). (online). Tersedia dalam <http://id.portalgaruda.org/?ref=browse&mod=viewarticle&article=393153> Diakses tanggal 15 April 2017.
- Prasetyono, Dwi Sinar. (2012). *Buku Pintar ASI Eksklusif*. Jakarta
- Proverawati, A. (2010). *Kapita Selektasi ASI dan Menyusui*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Purnama. (2014). *Efektifitas Pijat Oksitosin dan Breastcare terhadap Produksi ASI pada Ibu Post Partum dengan Sectio Caesarea di RSUD Banyumas*. <http://keperawatan.unsoed.ac.id/sites/default/files/halaman%20depan%200.pdf>.(diakses tanggal 27 Mei 2018).

- 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, Volume 1, Nomor 2, hlm 103-111. e-ISSN: 2549-0257 (online). Tersedia dalam <http://thejmch.com/index.php?journal=thejmch&page=article&op=download&path%5B%5D=18&path%5B%5D=24pdf>. Diakses tanggal 15 April 2017.
- Rahmawati,N., dkk. (2014). *Stimulasi Refleks Oksitosin Terhadap Kejadian Bendungan ASI pada Post Partum Primipara di Bidan Praktek Swasta Benis Jayanto Ngentak Kujon Ceper kabupaten Klaten*. Motorik jurnal ilmu kesehatan. Volume 5 Nomor 9, 7 April 2014. (online). Tersedia dalam <http://id.Portalgaruda.org/?Ref=browse&mod=viewarticle&article=153471>. Diakses tanggal 15 April 2017.
- Riset Kesehatan Dasar. (RISKESDAS). (2012). *Data Cakupan ASI*. Tersedia dalam <http://www.riskesdas.go.id> . Diakses 24 Januari 2014.
- Roesli, U. (2013). *Mengenal ASI Eksklusif*. Jakarta : Trubus Agriwidya, pp.3-20.
- Rusdiarti. (2014). *Pengaruh Pijat Oksitosin pada Ibu Nifas terhadap Pengeluaran ASI di Kabupaten Jember*. Skripsi. Malang: Universitas Brawijaya.
- Widuri, Hesti. (2013). *Cara Mengelola ASI Eksklusif Bagi Ibu Bekerja*. Yogyakarta : Gosyen Publishing. (Hal 20, 176, 179, 180)
- Wiji, Rizki. (2013). *ASI dan Pedoman Ibu Menyusui*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Wijayanti, T. (2017). *Perbedaan Metode Pijat Oksitosin Dan Breast Care Dalam Meningkatkan Produksi ASI Pada Ibu Post Partum*, Jurnal Komunikasi Kesehatan, Vol. VIII No.2 Tahun 2017.(online). Tersedia dalam <http://e-journal.akbid-purworejo.ac.id/index.php/jkk15/article/download/195/139.pdf> , Diakses tanggal 27 Mei 2018.
- Wulandari, F., dkk. (2013). *Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Pengeluaran Kolostrum Pada Ibu Post Partum Di Rumah Sakit Umum Daerah Provinsi Kepulauan Riau*. Jurnal Kesehatan, Volume 5, Nomor 2, Oktober 2014, hlm 173-178.(online). Tersedia dalam <http://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JK/article/download/53/46.pdf> . Diakses tanggal 15 April 2017.
- Yuliantika D. (2012). *Manfaat Pijat Oksitosin Terhadap Pengeluaran ASI Berdasarkan Telaah Literatur*. Poltekkes Kemenkes Bandung.