



Aplikasi Pijat Oksitosin sebagai Penatalaksanaan Kelancaran ASI pada Ibu Menyusui di Bidan Praktik Mandiri Kecamatan Tembalang

Application of Oxytocin Massage as Management of Breastfeeding in Independent Practice Midwives Tembalang District

Dyah Ayu Wulandari*, Dewi Mayangsari, Sawitry

STIKes Karya Husada, Semarang

Corresponding author: tata.talitha@gmail.com*, dmayang_yahud@yahoo.co.id,
weet.ibnu@yahoo.com

Riwayat Artikel: Dikirim; Diterima; Diterbitkan

Abstrak

Latar belakang dalam penelitian ini adalah ASI sebagai nutrisi yang utama bagi bayi. Pemberian nutrisi secara optimal dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan bayi. Permasalahannya adalah cakupan ASI yang semakin hari semakin menurun dengan berbagai factor penyebabnya. Penyebab yang sering muncul adalah kecemasan ibu bersalin yang merasa ASI nya tidak cukup untuk bayinya. Munculnya kecemasan dapat menghambat hormone prolactin dan oksitosin yang berakibat menghambat produksi ASI. Salah satu cara meningkatkan produksi hormone oksitosin dengan cara melakukan pemijatan oksitosin. Metode penelitian ini adalah dengan memberikan intervensi pada dua kelompok, yaitu pijat oksitosin dan pijat endorphin. Dari data yang diperoleh akan dilakukan analisa data untuk menentukan efektivitas pijat oksitosin terhadap kelancaran ASI. Statistik parametric yang digunakan untuk menguji perbedaan hasil yang dimiliki oleh kelompok intervensi dengan kelompok kontrol adalah uji independent test Hasil dan Pembahasan menunjukkan nilai rerata kelancaran ASI pada kelompok intervensi setelah diberi pijat oksitosin 661.20 dan pada kelompok kontrol yang diberi pijat endorphin 598.60, dengan p value $0.454 > 0.05$ (taraf signifikansi), yang berarti tidak ada perbedaan kelancaran ASI pada kelompok intervensi dan pada kelompok kontrol. Untuk hasil uji beda antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol memang tidak ada perbedaan, artinya pijat oksitosin dan pijat endorphin memang sama sama berpengaruh untuk meningkatkan produksi ASI, tetapi melihat dari nilai mean dapat disarankan pijat oksitosin lebih baik dari pijat endorphin. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah pijat oksitosin lebih efektif untuk kelancaran ASI pada ibu menyusui di Bidan Praktik Mandiri Kecamatan Tembalang.

Kata kunci: Pijat oksitosin, kelancaran ASI

Abstract

The background in this study is breastfeeding as the main nutrition for infants. Providing optimal nutrition can affect the growth and development of infants. The problem is that the scope of breastfeeding is increasingly decreasing with various factors causing it. The cause that often arises is the anxiety of a mother who feels that her milk is not enough for her baby. The emergence of anxiety can inhibit the hormone prolactin and oxytocin which results in inhibiting the production of breast milk. One way to increase the production of the hormone oxytocin by oxytocin massage. This research method is to provide intervention in two groups, namely oxytocin massage and endorphin massage. Parametric statistics used to test the differences in the results of the intervention group and the control group are the independent test. Results and Discussion showed the average value of the volume breastmilk in the intervention group after being given oxytocin massage 661.20 and in the control group given endorphin massage 598.60, with p value $0.454 > 0.05$ (significance level), which means there was no difference in the volume of breastmilk in the intervention group and in the control group, meaning that oxytocin massage and endorphin massage are equally influential to increase milk production, but looking at the mean values it can be suggested oxytocin massage is better than endorphin massage. The conclusion in this study is that oxytocin massage is more effective for smooth breastfeeding at the Independent Practice Midwife Tembalang District

Keywords: Oxytocin massage, increase breastmilk volume.



PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) dan *United Nations Children's Fund* (UNICEF) merekomendasikan pemberian nutrisi yang optimal bagi bayi baru lahir melalui strategi global pemberian ASI eksklusif selama enam bulan¹.

Pemberian ASI Eksklusif dapat menekan AKB dan mengurangi 30.000 kematian bayi di Indonesia dan 10 juta kematian bayi di dunia melalui pemberian ASI Eksklusif selama enam bulan sejak jam pertama kelahirannya tanpa memberikan makanan dan minuman tambahan kepada bayi. *World Health Organization* (WHO) dan *United Nations Children's Fund* (UNICEF) membuat deklarasi yang bertujuan untuk melindungi, mempromosikan dan memberi dukungan pada pemberian ASI. WHO dan UNICEF merekomendasikan pemberian nutrisi yang optimal bagi bayi baru lahir melalui strategi global pemberian ASI eksklusif selama enam bulan².

Hasil survey menunjukkan angka cakupan ASI eksklusif di Indonesia pada bayi umur 0-6 bulan hanya 27 %. Angka cakupan tersebut Masih sangat rendah namun setidaknya telah mengalami peningkatan dibandingkan dengan hasil pada tahun 2007 yaitu 17 %³. Di Indonesia bayi yang mendapat ASI eksklusif pada tahun 2014 sebesar 45,55%. Kementerian Kesehatan sendiri telah menetapkan target cakupan pemberian ASI eksklusif per 2014 sebesar 80%. Kenyataannya, Persentase bayi 0-5 bulan yang masih mendapat ASI eksklusif sebesar 54,0%, sedangkan bayi yang telah mendapatkan ASI eksklusif sampai usia enam bulan adalah sebesar 29,5%⁴.

Data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah menyatakan Persentase pemberian ASI eksklusif pada bayi 0-6 bulan di Jawa Tengah pada tahun 2015 sebesar 61,6%, sedikit meningkat dibandingkan persentase pemberian ASI eksklusif tahun 2014 yaitu 60,7%⁵. Bila dilihat di kota Semarang pun menunjukkan angka yang tidak lebih besar, yaitu pada tahun 2009 pemberian ASI Eksklusif sebesar 3.138 (24,63%) dari 12.740 bayi usia 0 – 6 bulan yang ada⁶.

Salah satu penyebab rendahnya cakupan pemberian ASI eksklusif bagi bayi dibawah usia enam bulan karena beberapa ibu merasa bahwa dia merasa ASI-nya tidak cukup, padahal sesungguhnya tidak ada masalah sama sekali dengan ASI-nya. Kecemasan dan kelelahan ibu pada hari-hari pertama setelah melahirkan akan mempengaruhi berkurangnya rangsangan hormone prolactin dan oksitosin yang sangat berperan dalam kelancaran produksi dan pengeluaran ASI sehingga mempengaruhi reflek let down dan menurunkan produksi ASI⁷.

Penelitian yang dilakukan Blair (2003) didapatkan hasil dari 95 ibu postpartum yang menyusui bayinya menurun produksi ASInya pada saat rangsangan hisapan bayi berkurang yang dapat menyebabkan menurunnya stimulasi hormone prolactin dan oksitosin⁸. Usaha untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin pada ibu setelah melahirkan selain dengan memeras ASI dapat dilakukan juga dengan melakukan perawatan dan pemijatan payudara, membersihkan puting sering-sering, menyusui bayi meskipun ASI belum keluar, menyusui dini dan teratur melakukan pijat oksitosin⁹.

Pijat oksitosin merupakan salah satu cara untuk mengatasi ketidاكلancaran produksi ASI. Pijatan atau rangsangan pada tulang belakang, neurotransmitter akan merangsang *medulla oblongata* langsung mengirim pesan ke *hypothalamus* di *hypofise posterior* untuk mengeluarkan oksitosin sehingga menyebabkan buah dada mengeluarkan air susunya. Oksitosin dapat diperoleh dengan berbagai cara baik melalui oral, intra-nasal, intra-muscular, maupun dengan pemijatan yang merangsang keluarnya hormon oksitosin. Tindakan Pijatan di daerah tulang belakang ini juga akan



merileksasi ketegangan dan menghilangkan stress dan dengan begitu *hormon oksitosin* keluar dan akan membantu pengeluaran air susu ibu, dibantu dengan isapan bayi pada puting susu pada saat segera setelah bayi lahir dengan keadaan bayi normal^{10,11}.

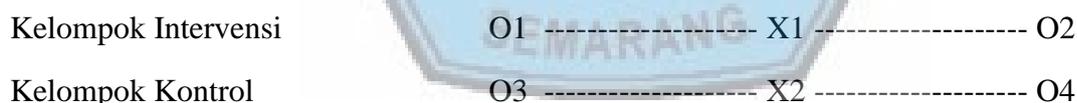
Hasil studi pendahuluan di Bidan Praktik Mandiri di Kecamatan Tembalang adalah selama ini penatalaksanaan untuk melancarkan ASI dengan menyarankan untuk menyusui sedini dan sesering mungkin. Untuk teknik pijat oksitosin belum ada yang menerapkan di Bidan Praktik Mandiri Kecamatan Tembalang. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk mengambil kasus ibu nifas normal dengan menerapkan asuhan kebidanan holistik untuk mengetahui penanganan yang efektif dan efisien guna meningkatkan mutu pelayanan kebidanan disertai dengan terapi komplementer yaitu melancarkan produksi ASI dengan pijat oksitosin. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui efektivitas Pijat Oksitosin Sebagai Penatalaksanaan Kelancaran ASI Pada Ibu Menyusui Di Bidan Praktik Mandiri Kecamatan Tembalang.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif eksperimen semu (*quasy experiment*) rancangan *pre-post-test with control group*. Pendekatan *pretest-posttest with control group design* digunakan peneliti guna melihat seberapa jauh pengaruh perlakuan (*treatment*) melalui perbedaan antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol¹².

Sampel dalam penelitian ini adalah 30 ibu nifas di Bidan Praktik Mandiri Kecamatan Tembalang. Kriteria pengambilan sampel dalam penelitian ini dengan teknik *purposive sampling*, dimana peneliti memilih responden berdasarkan pertimbangan subyektifnya bahwa responden tersebut dapat memberikan data yang dibutuhkan peneliti penelitian. Sampel dibagi menjadi dua kelompok yaitu 15 responden kelompok intervensi dan 15 responden kelompok kontrol.

Rancangan penelitian ini dibagi menjadi 2 kelompok, dengan masing-masing kelompok diukur terlebih dahulu volume ASI, kemudian diberikan intervensi selama 3 kali. Kelompok intervensi diberikan intervensi pijat oksitosin dan kelompok kontrol diberikan intervensi pijat endorfin. Setelah intervensi diukur kembali volume ASI.



Bagan 1. Rancangan Penelitian

Data yang diambil dalam penelitian ini adalah volume ASI yang dihitung dengan cara mengobservasi frekuensi menyusu dan lamanya menyusu selama 24 jam dalam bentuk data numeric. Dari data yang diperoleh akan dilakukan analisa data untuk menentukan efektivitas pijat oksitosin terhadap kelancaran ASI

Statistik parametric yang digunakan untuk menguji perbedaan hasil yang dimiliki oleh kelompok intervensi dengan kelompok kontrol adalah uji independent test yang digunakan untuk menguji perbedaan hasil model sampel terpisah. Hal penting yang perlu diperhatikan dalam eksperimen adalah upaya yang harus dilakukan oleh peneliti dalam mengontrol masuknya variabel-variabel yang dapat mengganggu hasil yang tidak diharapkan¹².

HASIL DAN PEMBAHASAN



Tabel 1 pada kelompok perlakuan menunjukkan bahwa nilai rerata sebelum diberi intervensi pijat oksitosin 495.07 dan sesudah diberi intervensi pijat oksitosin 661.20 dengan p value $0.011 < 0.05$ (taraf signifikansi), yang berarti ada perbedaan kelancaran ASI pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah diberi intervensi di Bidan Praktik Mandiri Kecamatan Tembalang.

Tabel 1:
Perbedaan volume ASI sebelum dan sesudah diberi intervensi pijat oksitosin pada di Bidan Praktik Mandiri Kecamatan Tembalang

Variabel	Mean	P value
Sebelum Perlakuan	495.07	0.011
Sesudah Perlakuan	661.20	

Tabel 2:
Perbedaan volume ASI sebelum dan sesudah diberi intervensi pijat endorphin di Bidan Praktik Mandiri Kecamatan Tembalang

Variabel	Mean	P value
Sebelum Perlakuan	469.73	0.046
Sesudah Perlakuan	598.60	

Tabel 2 pada kelompok kontrol menunjukkan bahwa nilai rerata sebelum diberi intervensi pijat endorphin 469.73 dan sesudah diberi intervensi pijat endorphin 548.6 dengan p value $0.046 < 0.05$ (taraf signifikansi), yang berarti ada perbedaan kelancaran ASI pada kelompok kontrol sebelum dan sesudah diberi intervensi di Bidan Praktik Mandiri Kecamatan Tembalang.

Tabel 3:
Perbedaan volume ASI pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol di Bidan Praktik Mandiri Kecamatan Tembalang

Variabel	Mean	P value
Kelompok Intervensi	661.20	0.454
Kelompok Kontrol	598.60	

Tabel 3 menunjukkan nilai rerata kelancaran ASI pada kelompok intervensi setelah diberi pijat oksitosin 661.20 dan pada kelompok kontrol yang diberi pijat endorphin 598.60, dengan p value $0.454 > 0.05$ (taraf signifikansi), yang berarti tidak ada perbedaan kelancaran ASI pada kelompok intervensi dan pada kelompok kontrol.

Hasil penelitian pada masing-masing kelompok pijat oksitosin dan kelompok pijat endorphin menunjukkan ada pengaruh pijat oksitosin dan pijat endorphin terhadap kelancaran ASI. Pijat oksitosin adalah suatu tindakan pemijatan tulang belakang pada costa 5-6 sampai



ke scapula yang akan mempercepat kerja saraf parasimpatis merangsang hipofise posterior untuk mengeluarkan oksitosin. Pijat oksitosin juga dapat didefinisikan sebagai tindakan pemijatan pada ibu menyusui yang berupa pijatan pada punggung ibu untuk meningkatkan produksi hormone oksitosin. Sehingga dapat mempercepat penyembuhan luka bekas implantasi plasenta, mencegah perdarahan, serta memperbanyak produksi ASI. Pijat stimulasi oksitosin untuk ibu menyusui berfungsi untuk merangsang hormon oksitosin agar dapat memperlancar ASI dan meningkatkan kenyamanan ibu^{2,13,14}.

Pijat endorphan juga salah satu cara penatalaksanaan untuk meningkatkan pengeluaran ASI dan mengurangi nyeri. Keadaan psikologis yang tenang akan memicu keluarnya hormon *endorphin* sehingga berpengaruh terhadap pengeluaran ASI. Endorphan massage merupakan sebuah terapi sentuhan atau pijatan ringan merangsang tubuh untuk melepaskan senyawa endorphan yang merupakan pereda rasa sakit dan dapat menciptakan perasaan nyaman¹⁵.

Secara teori, pijat oksitosin dan pijat endorphan dapat mempengaruhi peningkatan produksi ASI, sesuai dengan penelitian ini hasilnya menunjukkan ada pengaruh pijat oksitosin dan pijat endorphan terhadap kelancaran ASI, dari nilai mean terdapat selisih kelancaran ASI sebelum intervensi dan sesudah intervensi, sehingga dapat disimpulkan bahwa intervensi dengan pijat oksitosin dan pijat endorphan berpengaruh terhadap peningkatan produksi ASI. Hal tersebut dapat disebabkan oleh faktor-faktor lain yang mempengaruhi produksi ASI, antara lain: status kesehatan ibu, kondisi fisik yang sehat akan menunjang produksi ASI yang optimal baik kualitas maupun kuantitasnya¹⁶.

Faktor yang bisa mempengaruhi ASI adalah kecemasan. Setelah melahirkan ibu akan merasakan kesulitan untuk merawat bayinya ataupun melaksanakan aktivitas sehari-harinya. Kondisi-kondisi tersebut menyebabkan ibu merasa tidak berdaya dan cemas terhadap kesehatan dirinya dan bayinya¹⁷. Kecemasan ini menyebabkan ibu terganggu dan merasa tertekan. Bila ibu mengalami stress, maka akan terjadi pelepasan adrenalin yang menyebabkan vasokonstriksi pembuluh darah alveoli. Akibatnya terjadi hambatan dari let down reflex sehingga air susu tidak mengalir dan mengalami bendungan⁷.

Faktor lainnya adalah pengeluaran ASI dipengaruhi oleh isapan bayi juga oleh suatu reseptor yang terletak pada system duktus. Jadi peranan prolaktin dan oksitosin mutlak perlu disamping faktor-faktor lain selama proses menyusui⁷.

Keberhasilan menyusui didukung oleh persiapan psikologis, yang dipersiapkan sejak masa kehamilan. Keinginan dan motivasi yang kuat untuk menyusui bayinya akan mendorong ibu untuk selalu berusaha menyusui bayinya dalam kondisi apapun. Dengan motivasi yang kuat, ibu tidak akan mudah menyerah meskipun ada masalah dalam proses menyusui bayinya, dengan demikian maka ibu akan selalu menyusui bayinya sehingga rangsangan pada putting akan mempengaruhi let down reflex sehingga aliran ASI menjadi lancar^{16,13}.

Dari faktor-faktor tersebut yang sering dijumpai saat ibu melahirkan, maka peneliti membantu untuk mengatasi permasalahan yang dapat menghambat produksi ASI dengan dilakukan intervensi pijat oksitosin dan pijat endorphan untuk meningkatkan produksi hormon prolaktin dan hormon oksitosin yang memicu meningkatkan produksi ASI, hal ini terbukti dengan adanya pengaruh pijat oksitosin pada kelompok intervensi dan adanya pengaruh pijat endorphan pada kelompok kontrol terhadap kelancaran ASI. Untuk hasil uji beda antara kelompok intervensi dan kelompok control memang tidak ada perbedaan, artinya pijat oksitosin dan pijat endorphan memang sama sama berpengaruh untuk meningkatkan produksi ASI, tetapi melihat dari nilai mean dapat disarankan pijat oksitosin lebih baik dari pijat endorphan.

Hasil penelitian ini sama dengan Penelitian yang dilakukan Emy Suryani tahun 2016 pengaruh pijat *oksitosin* terhadap pengeluaran ASI ibu postpartum di BPM wilayah Kabupaten Klaten dengan indikator berat badan, frekuensi bayi BAK, frekuensi bayi



menyusu dalam sehari dan lama tidur bayi setelah menyusu, menggunakan uji statistic T test Dependent dengan *Wilcoxon*. Hasil analisa data menunjukkan dengan hasil bahwa $p\ value = 0,001$ ($p < 0,5$ Sehingga H_0 ditolak H_a diterima. Ia mengemukakan bahwa sebagian besar ibu nifas merasakan manfaat pijat *oksitosin* dimana produksi ASI sebelum dilakukan pijat *oksitosin* menjadi lancar setelah dilakukan pijat oksitosin. Hal ini juga membuat ibu merasakan rilek lebih nyaman dan kelelahan setelah melahirkan juga berkurang¹⁸.

KESIMPULAN

Hasil penelitian untuk kedua kelompok adalah pijat oksitosin lebih efektif untuk kelancaran ASI pada ibu menyusui di Bidan Praktik Mandiri Kecamatan Tembalang.

DAFTAR PUSTAKA

1. Suryani, Emy & Astuti, Endah Widhi. 2013. Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI Ibu Postpartum Di BPM Wilayah Kabupaten Klaten. *Jurnal. Volume 2. Nomor 2*. <http://www.google.co.id/url?q=http://www.docsengine.com/pdf/1/oksitosin.html>. Diakses 20 Februari 2018
2. Suherni dkk. 2008. *Perawatan Masa Nifas*. Yogyakarta: Fitramaya
3. Biro Pusat Statistik. 2012. *Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia*
4. Kemenkes RI. 2017. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2016*
5. Dinkes Prov. Jawa Tengah. 2015. *Profil Kesehatan Jawa Tengah Tahun 2015*
6. Dinkes Kota Semarang. 2016. *Profil Kesehatan Semarang Tahun 2016*
7. Soetjiningsih. 2012. *ASI Petunjuk untuk Tenaga Kesehatan*. Jakarta: EGC
8. Blair. 2003. *Sucking of Lactation Mother*
9. Roesli Utami. 2008. *Inisiasi Menyusu Dini Plus ASI Eksklusif*. Jakarta: Pustaka Bunda
10. Mardyaningsih, Eko. 2010. *Efektifitas kombinasi teknik marmet dan pijat oksitoksin*
11. Guyton & Hall, *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran, Edisi 11*, Penerbit Buku Kedokteran, EGC
12. Arikunto, Suharsimi. 2009. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
13. Suradi, R dan Hesti. 2010. *Manajemen Laktasi*. Jakarta: Program Manajemen Laktasi Perkumpulan Perinatologi Indonesia
14. Hamranani, S. 2010. *Pengaruh pijat oksitosin terhadap involusi uterus pada ibu post partum yang mengalami persalinan lama di rumah sakit wilayah Kabupaten Klaten*. Tesis UI: tidak dipublikasikan
15. Kuswandi, Lanny. 2011. *Keajaiban Hypno- Birthing*. Jakarta: Pustaka Bunda
16. Poedianto. 2002. *Kiat sukses menyusui*. Jakarta: Aspirasi Pemuda
17. Danuatmaja B dan Meiliasari M. 2007. *40 hari pasca persalinan, masalah dan solusinya*. Jakarta: Puspa Swara
18. Emy Suryani. 2016. *Pengaruh pijat oksitosin terhadap pengeluaran ASI ibu postpartum di BPM wilayah Kabupaten Klaten*.