

EFEKTIVITAS PIJAT OKSITOSIN UNTUK MENINGKATKAN PRODUKSI ASI PADA IBU MENYUSUI DI PMB L DRAMAGA KABUPATEN BOGOR

Mukhlisiana Ahmad¹, Neng Nova Afifah¹

¹Prodi D3 Kebidanan STIKes Bogor Husada

Email mukhlisiana84@gmail.com

Abstract

Breast milk was the best nutrition for newborns up to 6 months of age. According to WHO (2020), only a few babies under six months of age in Indonesia received breast milk, and almost half of Indonesian children did not get the nutrition they needed in the first two years of their lives. The proportion of babies who received exclusive breastfeeding in Indonesia was 76.46%. The breastfeeding coverage rate in West Java was 58.5%. One effort to increase production and facilitate breast milk was with Oxytocin massage, which was one solution to overcome the irregularities in breast milk production. The purpose of this study was to determine the effectiveness of oxytocin massage on increasing breast milk production. This type of research was quantitative. The method used in this study was quasi-experimental with the Independent T-Test to see the effectiveness of oxytocin massage on increasing breast milk production. The results of the Independent T-Test study obtained a p-value of 0.000 - 0.05, which indicated a significant effect after oxytocin massage; with complaints of breast milk, there was a slight increase in breast milk production. The conclusion of the research results showed that there was effectiveness of oxytocin massage for children in increasing breast milk production and it had a significant influence.

Keywords : oxytocin massage

1. PENDAHULUAN

ASI adalah makanan yang tepat untuk bayi. Bayi sangat membutuhkan konsentrasi ASI, kebutuhan nutrisi bayi usia 0 hingga 6 bulan dipenuhi dengan hanya mengonsumsi ASI. Selain itu, tubuh bayi hanya bisa mencerna nutrisi yang ada di dalam ASI. Selain ASI, bayi juga kesulitan mencerna makanan. ASI merupakan makanan yang mengandung nutrisi terlengkap, antara lain: Air, protein, lemak, karbohidrat, vitamin, enzim, garam dan mineral, faktor pertumbuhan, antibiotik dan antivirus (kurniawati, 2020). Air Susu Ibu (ASI) adalah nutrisi yang paling baik bagi bayi baru lahir sampai menginjak usia 6 bulan. ASI menjadi makanan alamiah merupakan makanan yang diberikan seorang ibu pada anak yang baru dilahirkan, karena komposisinya sesuai dengan tumbuh kembang bayi. ASI adalah makanan utama bayi sehingga tidak ada jenis makanan lainnya yang dapat menandingi kualitas ASI. Hanya ASI saja yang dapat diterima

oleh sistem pencernaan bayi, ASI juga mengandung zat pelindung yang dapat menghindarkan bayi dari berbagai penyakit. Pemberian ASI memiliki efek pada perkembangan emosional yang dapat mempengaruhi hubungan batin antara ibu dan anak serta perkembangan jiwa anak. Pemberian ASI mempunyai pengaruh dalam perkembangan emosional yang dapat mempengaruhi hubungan batin antara ibu dan anak serta perkembangan jiwa anak. Terdapat 29 persen ibu postpartum berhenti menyusui karena produksi ASI berkurang sehingga diperlukan adanya upaya mengeluarkan ASI untuk beberapa ibu post partum. Dalam upaya tersebut ada dua hal yang mempengaruhi yaitu produksi dan pengeluaran. Produksi ASI dipengaruhi oleh hormon prolaktin sedangkan pengeluaran dipengaruhi oleh hormon oksitosin. Pijat oksitosin merupakan salah satu solusi untuk mengatasi ketidاكلancaran produksi (Nurbaiti, 2021). Fenomena penanganannya bayi

di negara berkembang adalah meningkatnya angka kematian bayi (AKB). Sekitar 10 juta bayi mengalami kematian, sekitar 60% dari kematian tersebut seharusnya dapat ditekan salah satunya dengan menyusui, karena ASI sudah terbukti bisa meningkatkan status kesehatan bayi sehingga 1,3 juta bayi dapat diselamatkan. Untuk menurunkan angka kesakitan serta kematian anak, United Nation Children Found (UNICEF) dan World Health Organization (WHO) merekomendasikan agar anak sebaiknya disusui dengan ASI saja selama paling sedikit 6 bulan. Makanan padat seharusnya diberikan setelah anak berumur 6 bulan serta pemberian ASI seharusnya dilanjutkan hingga umur dua tahun (Nurdiyah & Dwiyono, 2020). Berdasarkan data World Health Organization (WHO) 2016 yang dipublikasikan "the lancet" mengayakan bahwa peningkatan pemberian ASI ke tingkat yang hampir universal bisa menghemat lebih dari 800.000 jiwa setiap tahun. Selain itu, hampir setengah dari semua penyakit diare sepertiga dari seluruh infeksi pernapasan pada anak-anak dinegara-negara berpenghasilan rendah serta menengah pendapatan mampu dicegah dengan peningkatan angka menyusui. Anak-anak yang menyusui tampil lebih baik pada tes kecerdasan, mengurangi kemungkinan obesitas, dan kurang rentan terhadap diabetes di kemudian hari. Ibu yang menyusui juga mengurangi resiko mengembangkan kanker payudara dan ovarium (Warsini, 2015).

Bagi ibu yang pernah melahirkan secara normal, khususnya ibu yang sedang menyusui, melahirkan merupakan pengalaman pertama sehingga mudah mengalami stres setelah melahirkan. Stres yang dialami ibu setelah melahirkan, meningkatkan kadar hormon kortisol yang pada akhirnya menurunkan kadar hormon oksitosin dan menunda pelepasan hormon laktasi. Persiapan payudara untuk menyusui dimulai sejak kehamilan. Kehamilan ditandai dengan peningkatan ukuran payudara akibat peningkatan kadar hormon estrogen, serta

peningkatan jumlah dan ukuran kelenjar alveoli secara simultan (Astutik, 2019.) Menyusui dapat mendukung perkembangan otak bayi dan anak kecil yang sehat, melindungi mereka dari penyakit menular, mengurangi risiko obesitas dan penyakit, mengurangi biaya perawatan kesehatan, dan melindungi ibu dari kanker ovarium dan payudara. Meningkatkan pemberian ASI eksklusif dapat menyelamatkan 820.000 nyawa anak setiap tahunnya (UNICEF, 2020). Menurut WHO (2020), hanya beberapa bayi di bawah usia enam bulan di Indonesia yang menerima ASI, dan hampir separuh anak Indonesia tidak mendapatkan nutrisi yang dibutuhkan dalam dua tahun pertama kehidupannya. Proporsi bayi yang mendapat ASI eksklusif di Indonesia sebesar 76,46% (BPS, 2021). Tingkat cakupan menyusui di Jawa Barat sebesar 58,5%. (Kemenkes RI, 2020). Menurut Dinkes Kabupaten Bogor (2019), Menurut Colin dan Scoott (2002) pada penelitiannya yang dilakukan di Australia mengungkapkan bahwa 29 persen ibu postpartum berhenti menyusui karena produksi ASI berkurang. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Ahluwalia, dkk (2005) bahwa ibu-ibu berhenti menyusui bayinya pada bulan pertama post partum disebabkan karena puting lecet, kesulitan dalam melakukan perlekatan yang benar serta persepsi mereka tentang ketidakcukupan produksi ASI sehingga tidak dapat memuaskan bayi (Anggorowati & Nuzulia, 2015). Apabila masalah tersebut tidak dapat diatasi maka akan mengganggu kesinambungan pelaksanaan pemberian ASI. Tidak sedikit ibu yang kecewa karena ternyata ASI yang keluar pada hari-hari pertama setelah melahirkan tidak selancar seperti yang diharapkan, para ibu lebih memilih memberikan anaknya susu formula (Umbar Sari, 2017). Diperlukan adanya upaya mengeluarkan ASI untuk beberapa ibu post partum. Dalam upaya tersebut ada dua hal yang mempengaruhi yaitu produksi dan pengeluaran. Produksi ASI dipengaruhi oleh hormon prolaktin dan pengeluaran dipengaruhi oleh hormon oksitosin. Pijat oksitosin adalah salah satu solusi untuk

mengatasi ketidaklancaran produksi ASI. Pijat oksitosin yaitu pemijatan disepanjang tulang belakang (vertebrae) sampai tulang costae kelima-keenam dan merupakan usaha untuk merangsang hormon oksitosin setelah melahirkan.

2. METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini kuantitatif dengan metode penelitian quasy experimental design dengan rancangan penelitian One-Group Pretest-Posttest Design. dengan Uji Independent T Test untuk melihat efektivitas pijat oksitosin untuk meningkatkan produksi ASI Populasi sample dalam penelitian ini adalah seluruh balita usia 1-5 tahun yang mengalami batuk pilek yaitu berjumlah 30 responden, dilakukan pengisian questioner pre test sebelum dilakukan Pijat oksitosin dan diberikan questioner setelah dilakukan pijat oksitosin setelah dilakukan pemijatan 1 kali dalam sehari selama tujuh hari berturut-turut.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi karakteristik ibu menyusui yang melakukan pijat oksitosin

Keluhan Common Cold		
	Frekuensi (F)	Persen (%)
Usia		
<20	2	6,7
20-30	28	93,3
>35	0	0
Total	30	100
Paritas		
Primipara	39	96,3
Multipara	1	6,7
Total	30	100
Pekerjaan		
Bekerja	30	100
Tidak bekerja	0	0
Total	30	100

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa ibu yang melakukan Pijat Oksitosin terhadap Ibu Menyusui Di PMB Bidan "L" Berdasarkan usia yaitu angka tertinggi yaitu usia 20-35 tahun sebanyak 28 orang dengan presentase 93,3%, dan Usia <20 tahun

sebanyak 2 orang dengan presentase 6,7%. Berdasarkan pekerjaan terbanyak pada ibu yang tidak bekerja dengan jumlah 30 orang sebanyak 100%. Berdasarkan paritas tertinggi pada ibu Primipara yaitu sebanyak 29 orang dengan persentase 96,3%. Adapun Multipara yaitu sebanyak 2 orang sebanyak 6,7%.

Tabel 2 Efektivitas Pijat oksitosin terhadap peningkatan produksi ASI di PMB Bidan "L"

Kategori	Sebelum dilakukan Pijat Oksitosin							
	Tidak Lancar		Kurang lancar		Lancar		Total	
	Σ	%	Σ	%	Σ	%	Σ	%
	10	33,33	20	66,67	0	00,0	30	100

Menurut Tabel 2 mengenai peningkatan pengeluaran ASI pada ibu menyusui sebelum dilakukan pijat oksitosin. Mendapatkan hasil tidak lancar sebanyak 10 orang (33,33%), kurang lancar 20 Orang (66,67%), dan lancar 0 orang (0,00%).

Tabel 3. Efektivitas Pijat oksitosin terhadap peningkatan produksi ASI di PMB Bidan "L"

Kategori	Setelah dilakukan Pijat Oksitosin							
	Tidak Lancar		Kurang lancar		Lancar		Total	
	Σ	%	Σ	%	Σ	%	Σ	%
	0	0,00	8	26,8	22	72,33	30	100

Menurut hasil Tabel 3. mengenai peningkatan pengeluaran ASI pada ibu menyusui sesudah dilakukan pijat oksitosin. Mendapatkan hasil tidak lancar sebanyak 0 orang (0,00%), kurang lancar 8 Orang (26,67%), dan lancar 22 orang (73,33%).

Tabel 4. Hasil sebelum dan sesudah dilakukan pijat oksitosin

	Paired Samples Test			
	n	T	Df	Sig.(2 tailed)
Sebelum & Sesudah	30	-	29	0,000
		853		

Berdasarkan Tabel 4 Ditunjukkan bahwa terdapat hubungan sebelum dan sesudah dilakukan pemijatan oksitosin pada ibu menyusui sangat kuat dengan nilai korelasi sebesar 0,853 serta nilai sig 0,000 > 0,05.

PEMBAHASAN

Berdasarkan Tabel 1. Distribusi Frekuensi karakteristik ibu berdasarkan Usia Ibu yaitu Usia 20-35 tahun mencapai angka tertinggi sebanyak 28 orang dengan presentase 93,3%. Hasil penelitian ini menunjukkan pada usia 20-30 tahun adalah masa dimana organ reproduksi tersebut sudah berkembang dan matang sehingga siap untuk memberikan ASI Eksklusif. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Helmy dan Risnawa pada tahun 2020, dengan judul pengaruh pijat oksitosin terhadap peningkatan produksi ASI Hasil penelitian menunjukkan jumlah responden yang memiliki ASI cukup berada pada rentang usia 20 – 35 tahun yaitu sebanyak 25 responden (100%). Usia 20 – 35 tahun merupakan masa produksi yang sehat, dimana keadaan fisik dan mental ibu sedang dalam keadaan paling bagus dan siap untuk menyusui bayinya. Hasil ini sejalan dengan teori sujawaty (2019) disebutkan bahwa usia reproduksi sehat yang cukup aman untuk menjalani kehamilan, persalinan dan nifas serta menyusui adalah pada usia 20-35 tahun. Usia reproduksi sehat sangat baik dan mendukung dalam pemberian ASI eksklusif (sujawaty 2019).

Berdasarkan paritas ibu menyusui di PMB Bidan “L” yaitu primipara memperoleh angka tertinggi sebanyak 29 (96,6%). Penelitian ini menunjukkan didapatkan hasil bahwa hampir seluruh ibu primipara berusia 20-35 tahun berjumlah 29 (96,7%). menurut peneliti, umur ibu berpengaruh terhadap kelancaran ASI, ibu yang lebih muda lebih banyak memproduksi ASI, sebab usia lebih dari 20 masa reproduksi sangat baik dan sangat mendukung dalam pemberian ASI. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian naziroh (2019) bahwa rata-rata lebih banyak ibu primipara berusia 20-35 tahun daripada berusia <20 tahun, umur ibu berpengaruh terhadap kelancaran ASI, ibu yang lebih muda lebih banyak memproduksi ASI, sebab usia lebih dari 20 masa reproduksi sangat baik dan sangat mendukung dalam pemberian ASI. Bahwa ibu-ibu yang lebih muda atau umurnya kurang dari 30 tahun

lebih banyak memproduksi ASI dari pada ibu-ibu yang lebih tua. Hasil ini sejalan dengan teori ulfatul (2019) bahwa ibu primipara yang berhasil menyusui secara eksklusif disebabkan karena ibu primipara berupaya mencari jalan keluar untuk dapat menyusui bayinya secara eksklusif, seperti mencari pengetahuan terkait ASI eksklusif dari teman sekitarnya.

Berdasarkan pekerjaan di dapatkan yang tidak bekerja 30 orang (100,00%). Penelitian ini menunjukkan bahwa semua responden tidak bekerja, karena Ibu yang tidak bekerja memiliki waktu yang lebih banyak bersama bayi sehingga memiliki kesempatan untuk dapat memberikan ASI. Penelitian ini sesuai dengan tabina dkk 2019 Ibu/responden yang bekerja merupakan salah satu kendala yang menghambat pemberian ASI eksklusif. Produksi ASI ibu bekerja memang akan berkurang. Hal ini antara lain karena tanpa disadari ibu mengalami stress akibat berada jauh dari sang buah hati. Ibu bekerja ternyata dapat mempengaruhi produksi air susu ibu. (tabina dkk,2019). Hal ini sejalan dengan teori Notoadmojo (2019) mengatakan bahwa bekerja umumnya adalah kegiatan yang menyita waktu sehingga ibu menyusui tidak bisa dengan efektif memberikan ASI kepada bayinya, sehingga produksi ASI tidak lancar karena bayinya jarang menyusu yang mengakibatkan hormon oksitosin dan prolaktin tidak bekerja dengan baik.

Berdasarkan Tabel 2 efektivitas pijat oksitosin terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui sebelum dilakukan pijat oksitosin mendapatkan hasil tidak lancar sebanyak 10 orang (33,3%), kurang lancar 20 orang (66,7%). Pengukuran frekuensi produksi asi dilakukan pada saat responden mengalami keluhan asi tidak/kurang lancar dan sebelum dilakukan intervensi menggunakan instrument kuesioner. Hal ini sejalan dengan penelitian Tabita dkk (2019) pada responden yang mengalami asi tidak/kurang lancar dengan skor rata-rata 11 dan maksimum 15.

Berdasarkan Tabel 3 efektivitas pijat oksitosin terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui sesudah dilakukan pijat

oksitosin mendapatkan nilai tertinggi untuk kategori lancar yaitu sebanyak 22 orang (73,33%). Penelitian ini menunjukkan bahwa responden yang dilakukan pijat oksitosin mengalami peningkatan ASI. Pengeluaran ASI dipengaruhi oleh dua faktor yaitu produksi dan pengeluaran. Produksi ASI dipengaruhi oleh hormon prolaktin sedangkan pengeluaran dipengaruhi oleh hormon oksitosin. Hormon oksitosin akan keluar melalui rangsangan ke puting susu melalui isapan mulut bayi atau melalui pijatan pada tulang belakang ibu, 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. Hal ini sejalan dengan penelitian Hanum dkk (2019) yang menyatakan bahwa efek terhadap produksi ASI, produksi ASI lebih banyak dan ASI keluar lancar lebih awal yaitu pada hari ke-2. Sedangkan responden yang tidak dilakukan pijat oksitosin memiliki produksi ASI yang sedikit, meskipun ASI keluar tetapi ASI yang keluar lebih lama yaitu pada hari 3-4. Hal ini sejalan dengan teori Rikhaniarti (2019) pijat oksitosin merupakan salah satu solusi untuk mengatasi ketidak cukupnya ASI. Pijat oksitosin yaitu pijatan pada sepanjang tulang belakang (vertebrae) sampai pada tulang costae kelima-keenam dan merupakan usaha untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin setelah melahirkan. Pijatan ini berfungsi untuk meningkatkan hormon oksitosin yang dapat menenangkan ibu, sehingga ASI dapat keluar.

Berdasarkan Tabel 4 Pengaruh pijat oksitosin terhadap frekuensi peningkatan ASI pada ibu menyusui mendapatkan Hasil analisis t-test menunjukkan nilai N signifikansi 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa nilai $p < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh pijat oksitosin terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui yang signifikan antara sebelum dan sesudah dilakukan pijat oksitosin di PMB Bidan "L", Desa Ciherang, Kecamatan Dramaga, Bogor. Hal ini sejalan dengan penelitian Salina (2019). Produksi ASI pada

ibu sebelum dilakukan pijat oksitosin sebagian besar produksi ASI kurang. Produksi ASI pada ibu setelah dilakukan pijat oksitosin sebagian besar produksi ASI cukup. Ada Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap produksi ASI di RSUD I Lagaligo dapat dilihat dari hasil penelitian didapatkan p value sebesar 0.000. Nilai p value penelitian ini menunjukkan nilai p value $< \alpha$ (0,05) yang berarti adanya pengaruh pijat oksitosin terhadap kelancaran ASI.

4. SIMPULAN

Pijat Oksitosin untuk meningkatkan Produksi Asi tidak lancar Terapi pijat terbukti efektif guna membantu proses untuk meningkatkan produksi dan memperlancar ASI, diperoleh hasil Sig (2-tailed) sebesar 0,000 atau P -value $< 0,05$ artinya ada hubungan sebelum dan setelah dilakukan pijat oksitosin pada ibu menyusui yang dilakukan di PMB Bidan L Kabupaten Bogor

5. REFERENSI

- Apriyani, M. T. P. (2021). Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas Dengan Pemberian Kompres Aloe Vera Untuk Mengatasi Payudara Bengkak. In *Proceeding Book Seminar Nasional Interaktif dan Publikasi Ilmiah*, 1(2), 7-12.
- Nisa, Z. H. (2023). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Ketidakberhasilan Dalam Pemberian Asi Eksklusif Pada Ibu Yang Memiliki Bayi Usia 0-6 Bulan Di Klinik Pratama Spn Polda Metro Jaya Periode 06 Juni 06-06 Juli 2022. *Jurnal Ilmiah Kesehatan BPI*, 7(1), 50-59.
- Sukma, F., Deviana, M., Rosyati, H. (2021). Modul Asuhan Masa Nifas. Fakultas Kedokteran dan Kesehatan. Universitas Muhammadiyah Jakarta.
- Lestari dkk buku pijat oksitosin 2021. mintaningtyas, isnaini buku pijat oksitosin untuk meningkatkan produksi asi 2022)
- Magdalena 2019 Pengaruh Pijat Oksitosin terhadap Produksi ASI pada Ibu Postpartum di Ruang Nifas Rumah

Sakit Umum Daerah Prof Aloei Saboe
Kota Gorontalo.

Dwi Rahayu dkk (2019) Penerapan pijat
oksitosin dalam meningkatkan produksi
ASI pada ibu post partum