

DOI: <http://dx.doi.org/10.33846/sf13nk131>

Pijat Oksitosin Berperan Memperlancar Pengeluaran Air Susu pada Ibu Postpartum Primipara

Evi Irianti

Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan; evidesman@gmail.com (koresponden)

Yenni Remot Simamora

Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan

ABSTRACT

The balance of nutrients in breast milk is very rich in nutrients that accelerate the growth of brain cells and the development of the nervous system. Oxytocin massage is a solution to overcome the uneven volume of breast milk. The purpose of this study was to determine the effect of oxytocin massage on the volume of breast milk in primiparous post partum mothers at the Midwife Helen's Maternity Clinic, Medan Selayang District and Pratama Vina Clinic, Medan Baru District. The research design was a one group pretest-posttest design. The research sample was 12 primiparous postpartum mothers who were selected by purposive sampling technique. The data from the observations were then analyzed by the Wilcoxon test. The results showed that the p-value was 0.002, so it could be interpreted that oxytocin massage was proven to significantly increase the production of primiparous postpartum mother's milk. It is hoped that health workers will always apply oxytocin massage to post partum mothers so that breast milk production runs more smoothly, and motivates mothers and families to carry out oxytocin massage at home.

Keywords: breast milk; oxytocin massage; postpartum; primipara

ABSTRAK

Keseimbangan zat-zat gizi dalam air susu ibu sangat kaya akan sari-sari makanan yang mempercepat pertumbuhan sel-sel otak dan perkembangan sistem saraf. Pijat oksitosin adalah solusi mengatasi ketidaklancaran volume air susu ibu. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh pijat oksitosin terhadap volume air susu ibu pada ibu *post partum* primipara di Klinik Bersalin Bidan Helen, Kecamatan Medan Selayang dan Klinik Pratama Vina, Kecamatan Medan Baru. Rancangan penelitian ini adalah *one group pretest-posttest design*. Sampel penelitian adalah 12 ibu *post partum* primipara yang dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Data hasil pengamatan selanjutnya dianalisis dengan uji Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai p adalah 0,002, sehingga bisa diinterpretasikan bahwa pijat oksitosin ini terbukti secara signifikan meningkatkan pengeluaran air susu ibu *post partum* primipara. Diharapkan tenaga kesehatan selalu mengaplikasikan pijat oksitosin kepada para ibu *post partum* agar produksi air susu ibu lebih lancar, serta memotivasi ibu dan keluarga untuk melaksanakan pijat oksitosin di rumah.

Kata kunci: air susu ibu; pijat oksitosin; post partum; primipara

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Air Susu Ibu (ASI) sangat dibutuhkan bayi baru lahir karena kandungan nutrisi yang terdapat dalam ASI bermanfaat untuk tumbuh kembang anak selanjutnya. Faktor penghambat dalam pemberian ASI adalah kurangnya pengetahuan ibu tentang ASI, ibu yang harus bekerja, gencarnya promosi susu formula, faktor orang tua, nenek atau ibu mertua yang mendesak ibu untuk memberikan susu tambahan. Selain itu volume ASI yang kurang dan lambat keluar juga dapat menyebabkan ibu tidak memberikan ASI pada bayinya dengan cukup ⁽¹⁾.

Selain itu pengeluaran ASI juga dipengaruhi oleh faktor hormone yaitu oksitosin. Ketika ibu menyusui bayinya maka mulut bayi menyentuk putting payudara ibu, sehingga sel saraf di payudara akan mengirimkan sinyal ke otak untuk melepaskan oksitosin. Pelepasan oksitosin tersebut akan merangsang otot polos yang ada di kelenjar mammae, bertujuan untuk mengeluarkan ASI melalui lobus serta ductus. Ketika jumlahnya meningkat, hormon ini menyebabkan kelenjar di payudara dan saluran ASI berkontraksi, dan menyalurkan ASI melalui puting payudara. Namun dalam hal ini oksitosin hanya membantu melepaskan ASI dari dalam tubuh. Hormon ini tidak memengaruhi jumlah ASI yang diproduksi di dalam tubuh karena produksi ASI dipengaruhi oleh hormon prolaktin ⁽²⁾.

Pengeluaran ASI secara maksimal dapat dibantu dengan melakukan pijatan pada pasca persalinan. Seperti yang telah diketahui bahwa pijat pasca persalinan memiliki banyak manfaat, salah satunya membuat tubuh menjadi relaks, menghilangkan stress, mengurangi rasa sakit, membuat tidur menjadi lebih berkualitas, membantu proses menyusui, serta memulihkan keseimbangan hormon pasca persalinan. Beberapa penelitian telah diukur untuk mengukur efek pijat terhadap tingkat oksitosin, serta hormon dan senyawa lain dalam tubuh.

Dalam penelitian tersebut, dilakukan pengambilan darah pada sekitar 100 partisipan sebanyak dua kali, yaitu sebelum dan sesudah dilakukan pijat dengan tekanan sedang di punggung. Hasilnya menunjukkan bahwa terjadi peningkatan kadar oksitosin dalam tubuh partisipan yang dipijat ⁽³⁾.

Berdasarkan survey awal yang telah dilakukan di dua klinik bersalin yaitu Klinik Bersalin Bidan Helen dan Klinik Pratama Vina yang ada di Kota Medan, ditemukan bahwa dari 35 ibu postpartum primipara, 27 orang (77,14%) tidak memberikan ASI eksklusif kepada bayinya karena ASI yang keluar tidak lancar, terjadi pembendungan payudara, kurang pengetahuan tentang inisiasi menyusui dini, oleh karena itu penulis tertarik untuk meneliti tentang pijat oksitosin.

METODE

Penelitian ini adalah intervensi klinis dengan *one group pretest-posttest design*. Populasi adalah seluruh ibu *postpartum* primipara yang melahirkan di Klinik Bersalin Bidan Helen, Kecamatan Medan Selayang dan Klinik Pratama Vina, Kecamatan Medan Baru, Kota Medan berjumlah 42 orang. Jumlah subyek penelitian adalah 12 orang yang dipilih dengan teknik *purposive sampling*, yang memenuhi kriteria inklusi yaitu ibu primipara yang mengalami pembendungan ASI, ibu yang bekerja, bayi lahir dengan keadaan normal dan sehat, serta ibu juga sehat tidak memiliki riwayat penyakit lain seperti DM, hipertensi, juga pada seputaran payudara tidak ada luka terbuka maupun tertutup.

Prosedur kerja dilakukan dengan cara memberikan informasi kepada subyek penelitian dan setelah mendapat persetujuannya dengan menandatangani lembar *informed consent*. Pijat oksitosin dilakukan di punggung, tepatnya di sepanjang tulang belakang sampai ke scapula. Sebelum dilakukan pijat oksitosin, terlebih dahulu volume ASI diukur. Selanjutnya dilakukan pijat oksitosin yang dimulai pada hari ke 4 post partum, yang sebelumnya volume ASI diukur terlebih dahulu (*pretest*). Pemijatan dilakukan selama 5 hari dengan durasi 3-5 menit, pada hari ke 9 volume ASI diukur kembali (*posttest*). Pengeluaran ASI dilakukan menggunakan *breast pump* yang bertujuan untuk mengukur volume ASI. Data hasil pengamatan yang telah terkumpul selanjutnya dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon*.

Penelitian dilakukan atas persetujuan dari komisi etik di Poltekkes Kemenkes Medan dengan nomor LB.02.01/00.02/0041.116/2020.

HASIL

Hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 12 responden ibu postpartum ditemukan karakteristik ibu meliputi umur, pendidikan seperti pada Tabel 1 berikut ini.

Tabel 1. Distribusi karakteristik ibu post partum primipara berdasarkan umur dan pendidikan

Umur	Pendidikan							
	SMP		SMA		S1		Total	
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
<20	2	66,7	1	33,3	0	0	3	100
21-25	2	40	2	40	1	20	5	100
>25	1	25	0	0	3	72	4	100

Berdasarkan Tabel 1 dapat ditarik kesimpulan bahwa ibu post partum primipara mayoritas pada kelompok umur 21-25 tahun dengan pendidikan SMP.

Hasil uji *Wilcoxon* untuk pengujian volume ASI sebelum dan sesudah pijat oksitosin dapat dilihat pada Tabel 2 berikut ini.

Tabel 2. Rata-rata volume ASI ibu post partum primipara sebelum dan sesudah pijat oksitosin

Umur	<i>Pretest - mean (ml)</i>	<i>Post test - mean (ml)</i>	p
<20	30	60	0,002
21-25	34	81	
>25	35	81,25	

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa setelah dilakukan pijat oksitosin kepada ibu post partum primipara terjadi peningkatan pengeluaran volume ASI, dengan nilai p pada uji *Wilcoxon* yaitu 0,002.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa terjadi peningkatan volume ASI sebelum dan sesudah diberikan pijat oksitosin secara signifikan. Hal ini juga sesuai dengan penelitian Sulaeman yang menunjukkan

bahwa terjadi peningkatan pengeluaran ASI 4,25 kali lebih besar setelah dilakukan pijat oksitosin ⁽⁴⁾. Begitu juga dengan penelitian Kartini, diketahui terdapat pengaruh yang signifikan setelah diberikan pijat oksitosin ⁽⁵⁾.

Berdasarkan hasil penelitian ini diketahui bahwa pijat oksitosin mampu meningkatkan volume ASI dibandingkan sebelumnya karena pemijatan ini dapat merangsang aktivasi hormon endorfin sehingga merangsang hormon oksitosin bekerja sama dengan hormon prolaktin memproduksi ASI ^(6,7). Pijat oksitosin yang dilakukan di sepanjang tulang belakang, tepatnya dimulai dari nervus ke 5-6 sampai scapula akan mempercepat kerja saraf parasimpatis untuk menyampaikan perintah ke otak bagian belakang sehingga oksitosin keluar. Selanjutnya, oksitosin akan memacu otot-otot halus di sekeliling alveoli untuk berkontraksi dan mengeluarkan ASI yang telah diproduksi oleh hormone prolactin ⁽⁸⁾. Proses inilah yang disebut *let down reflect* atau refleksi pengaliran ASI. Selain untuk merangsang *let down reflex* manfaat pijat oksitosin adalah memberikan kenyamanan pada ibu, mengurangi bengkak, mengurangi sumbatan ASI, Merangsang pelepasan hormone oksitosin, mempertahankan produksi ASI.

Selain manfaat tersebut di atas, pijat oksitosin bagi ibu adalah dapat mempercepat penyembuhan luka bekas implantasi plasenta, mencegah perdarahan post partum, mempercepat proses involusi uterus, meningkatkan rasa nyaman pada ibu menyusui, meningkatkan hubungan psikologis antar ibu dan keluarga. Efek fisiologis lain pijat oksitosin juga dapat merangsang kontraksi otot polos uterus baik pada proses saat persalinan maupun setelah persalinan.

Peneliti lain juga menjelaskan bahwa pijat oksitosin di daerah tulang belakang memberikan rileksasi dan reflek *let down* yang merangsang pelepasan hormon oksitosin sehingga dapat membantu pengeluaran produksi ASI, selain itu memberikan rasa aman juga nyaman ⁽⁹⁻¹²⁾. Peneliti lain juga mengungkapkan bahwa dengan penerapan kombinasi pijat oksitosin dengan teknik marmet pada ibu postpartum dengan durasi 3 menit dan frekuensi pemberian pijatan 2 kali sehari didapatkan hasil bahwa produksi ASI mengalami peningkatan, ibu merasa lebih rileks dan bahagia, payudara ibu terlihat lunak dan kosong setelah menyusui, Frekuensi menyusu bayi lebih sering, tidur cukup yaitu 2-3 jam setelah menyusu dan BAK lebih dari 7 kali per hari dapat memperlancar pengeluaran ASI, aman dan memberikan efek relaksasi bagi ibu menyusui karena hormon prolaktin yang dilepaskan ⁽¹⁾.

Jika Ibu mengaplikasikan pijat oksitosin ini, maka masalah menyusui yang muncul pada hari-hari pertama kelahiran seperti ASI tidak lancar, belum keluar dapat diatasi. Pijat oksitosin ini sangat efektif karena tidak memerlukan alat dan bahan yang sulit didapat, pijatan ini tidak harus dilakukan langsung oleh petugas kesehatan tetapi dapat dilakukan oleh suami atau anggota keluarga yang lain dan bahkan dapat diaplikasikan sendiri oleh keluarga di rumah. Pijat oksitosin dapat menjadi semakin efektif jika dilakukan secara rutin dan dilakukan dengan kelembutan dan rasa penuh kasih sayang.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian maka disimpulkan bahwa pijat oksitosin dapat memperlancar pengeluaran ASI pada ibu post partum, sehingga perlu disarankan kepada petugas kesehatan untuk mengajarkannya pada ibu hamil dan bersalin, karena dapat dilakukan oleh keluarga terutama suami.

DAFTAR PUSTAKA

1. Lestari N. Pijat Oksitosin Pada Ibu Postpartum Primipara Terhadap Produksi ASI dan Kadar Hormon Oksitosin. *Jurnal Ners dan Kebidanan*. 2017;4(2):98–103.
2. Asih Y. Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Nifas. 2017;13(2):209–214.
3. Noya, Allert BI. Manfaat Pijat Oksitosin pada Masa Menyusui. *Alodokter*; 2019.
4. Sulaeman R, et al. Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Pengeluaran ASI pada Ibu Postpartum Primipara. *Jurnal Kesehatan Prima*. 2019;13(1):10–17.
5. Kartini, Ajeng A, Suaningsih F. Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Post Partum di Puskesmas Balaraja. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia*. 2020;3(2):18–30.
6. Astutik RY. Payudara dan Laktasi. Jakarta: Salemba Medika; 2019.
7. Rizki Ardiana P, et al. Pengaruh Pemberian Susu Kedelai (*Glycine max merril*) Terhadap Peningkatan Produksi ASI Ibu Menyusui 0-6 Bulan di PMB Suryani Kecamatan Medan Johor Tahun 2019. 2020;1(2).
8. Irianti E, Syafruddin I, Hutahaean S. Article Relationship Between Bcl-2 Expression and Apoptosis Index On Rat (*Rattus norvegicus*) Model of Preeclampsia After Administration of Evoo. 2018;9:1–5.
9. Kent JC, et al. Volume and Frequency of Breastfeedings and Fat Content of Breast Milk Throughout the Day. 2014.
10. Maryunani A. Inisiasi Menyusui Dini, ASI Eksklusif dan Manajemen Laktasi. Jakarta: Trans Info Media; 2015.
11. Maritalia D. Asuhan Kebidanan pada Masa Nifas. Yogyakarta: 2017.
12. Doko TM, Aristiati K, Hadisaputro S. Pengaruh Pijat Oksitosin Oleh Suami Terhadap Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Nifas. *Jurnal Keperawatan Silampari*. 2019;2(2):66–86.