

# Efektifitas Pijat Oksitosin terhadap Pengeluaran ASI pada Ibu Nifas

Anni Suciawati

Fakultas Kesehatan Prodi DIV Kebidanan, Universitas Nasional

Jl. Sawo Manila No 61, Pejanten Barat, Pasar Minggu

Email: wijaya.tzuchi@gmail.com

---

## Abstrak

Pijat oksitosin dapat merangsang pada reflex let down dan membantu pelepasan hormon oksitosin, sehingga ibu mendapatkan kenyamanan yang membuat produksi ASI dapat dipertahankan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan efektifitas dari pelaksanaan pijat oksitosin terhadap kelancaran ASI pada ibu dalam masa nifas. Penelitian ini menggunakan jenis Quasy Experiment, dimana populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu dalam masa nifas hari pertama hingga hari ke 3 periode April sampai dengan Juni 2017. Sampel yang digunakan sejumlah 30 ibu dalam masa nifas. Hasil dari penelitian ini ditemukan 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. Peneliti menyarankan bagi petugas (khususnya bidan) untuk dapat membuat program penyuluhan kepada masyarakat mengenai cara meningkatkan kelancaran ASI, sehingga masyarakat yang mampu memberikan ASI secara eksklusif dapat mengimplikasinya.

**Kata kunci :** ASI, Ibu Nifas, Pijat Oksitosin

## Abstract

*To stimulated the "let down" reflex and to release the oxytocin hormones can used the oxytocin massage. It will help the mother during childbirth may have the pleasure, so the breast-milk have a better productivity. The aims of study is to know the effectiveness of the oxytocin massage to smoothly breast-milk during childbirth. The research took quasy experiment which is the population of this study by all the mother during childbirth in first day until the third day, on period April - June, 2017. The sample of this study is 30 mothers during childbirth. The result is 16 of 30 mother during childbirth or 53,3% have a smoothly breast-milk. Then the result of bivariat test showed "mean" of the smoothly breast-milk from the mother who get the treatment (oxytocin massage). Besides the statistic test showed that the oxytocin massage have a correlation to influence the breast-milk productivity for the mother childbirth. The suggestion for health care (especially midwives) to create an extension program on breadtfeeding tips. So that the peopl who are able to exclusively breastfeed more excited.*

**Keywords :** Breast Milk, Postpartum Mother, Oxytocin Massage

---

## Pendahuluan

Angka kematian bayi akan menurun jika bayi yang baru lahir segera mendapatkan air susu. Maka tema perayaan pekan ASI dunia (World Breastfeeding Week) tahun 2012, "Menyusui pada satu jam pertama menyelamatkan satu juta nyawa bayi". Fakta terjadi bayi baru lahir berusia 28 hari meninggal dalam satu tahun. Jika semua bayi di dunia segera setelah lahir diberi kesempatan mendapatkan ASI maka 1 juta nyawa bayi ini dapat diselamatkan, sangat disayangkan bahwa komitmen tersebut belum dimanfaatkan para ibu secara maksimal.<sup>1</sup>

Pemberian ASI secara teratur dapat membantu keberlangsungan hidup yang baik bagi bayi. Anti bodi yang terdapat pada kolostrum dapat mencegah virus dan membuat bayi menjadi kuat. Hormone prolactin dan hormone oksitosin mempengaruhi produksi ASI. Bayi yang baru lahir setidaknya minum ASI 2-3 jam.<sup>2</sup> Estrogen dan progesterone yang berkurang karna lepasnya plasenta dan kurang berfungsinya korpus luteum mengakibatkan rangsangann ke hipotalamus sekresi prolactin sehingga hipofisis anterior akan mengeluarkan prolactin. Rangsangan yang dilakukann oleh bayi dilanjutkan ke hipofosis posterior untuk mengeluarkan oksitosin. Kontraksi sel yang telah memeras air susu diproduksi dari alveoli dan selanjutnya mengalir melalui ductus laktiferus kemudian masuk ke mulut bayi.<sup>3</sup> Hormon oksitosin disebut juga hormon kasih sayang. Hal ini dipengaruhi oleh suasana hati yang baik, merasa dicintai, merasa aman dan nyaman serta mempunyai rasa relaks dan beberapa reseptor hormon pada membran otot polos akan membuka kanal ion kalsium dan natrium serta menimbulkan depolarisasi membran.<sup>4</sup>

Ketika menyusui, ada yang disebut dengan refleks oksitosin yang dapat memperlancar proses menyusui. Salah satu cara untuk meningkatkan refleks oksitosin adalah dengan memberikan pijat oksitosin. Pijat oksitosin merupakan stimulasi yang dapat memberikan refleks let down dan

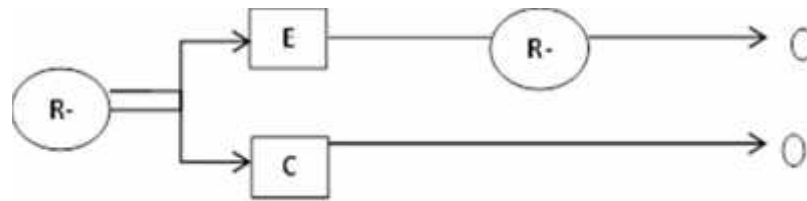
dapat membantu merangsang pelepasana hormon oksitosin sehingga mempertahankan produksi ASI serta memberikan rasa aman dan nyaman pada ibu.<sup>5</sup>

Berdasarkan data yang ada pada wilayah kerja Puskesmas Cibarusah desa Sirnajati selama periode Juli-Desember 2016 terdapat 109 ibu bersalin. Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti pada 5 orang ibu dalam masa nifas hari pertama dengan wawancara pada 4-5 April 2017 diperoleh informasi bahwa; 4 dari 5 ibu dalam masa nifas menyatakan bahwa mereka dapat mengeluarkan ASI di hari ke 3 meski masih belum lancar, dan 1 ibu lainnya menyatakan tidak keluar.

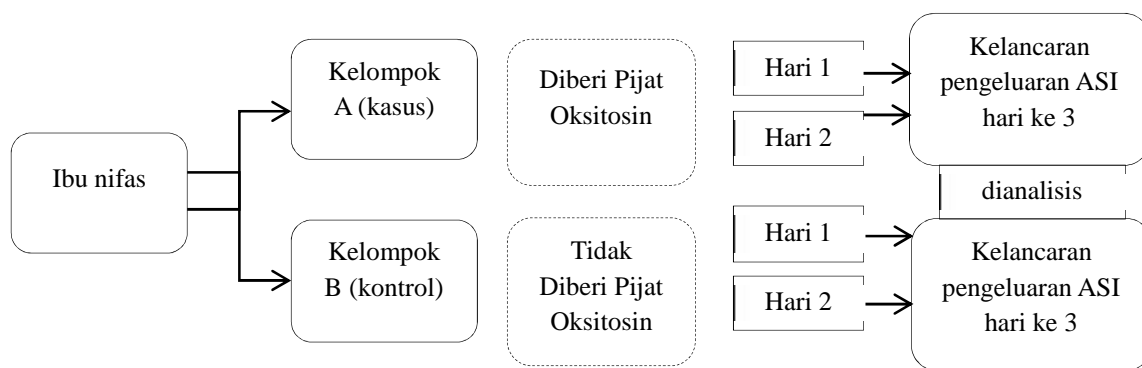
Hal ini disebabkan oleh sedikitnya jumlah hormon oksitosin untuk merangsang pengeluaran ASI sehingga proses kelancaran pengeluaran/produksi ASI pun menjadi tidak lancar. Selain itu faktor yang dapat mempengaruhi adalah gizi yang diperoleh ibu selama kehamilan. Pada dasarnya ASI secara fisiologi akan keluar dalam masa nifas karena adanya perubahan hormon dan kondisi psikologis. Kenyamanan yang dirasakan oleh ibu dapat mempengaruhi produksi ASI, hal ini disebabkan salah satunya karena adanya hormone oksitosin yang akan keluar saat ibu merasa nyaman dan rileks.

## Metode

Penelitian ini menggunakan desain Quasy Eksperimental, sebuah studi eksperimental yang akan mengontrol situasi penelitian menggunakan cara non-random. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan After only with control design, yaitu mengamati variabel hasil pada saat yang sama terhadap kelompok perlakuan dan kelompok kontrol, setelah perlakuan diberikan kepada kelompok perlakuan. Cara non-random peneliti memilih kelompok kontrol yang memiliki karakteristik yang sebanding dengan kelompok perlakuan.<sup>6</sup> Alur penelitian dimulai dengan cara menetapkan responden penelitian dibagi menjadi dua kelompok yaitu studi atau



**Gambar 1.** Alur Penelitian Quasi Experimen



**Gambar 2.** Alur Penelitian Quasy Eksperimental Pijat Oksitosin pada Ibu Nifas

disebut juga kelompok kasus dan kelompok kontrol, kelompok kasus diberikan perlakuan oleh peneliti sedangkan kelompok kontrol tidak atau dibiarkan secara alami.<sup>7</sup>

Jenis eksperimen yang digunakan adalah rancangan eksperimen ulang non-random. Dalam penelitian ini, peneliti akan menilai kelancaran pengeluaran ASI pada ibu nifas hari ke-3 antara ibu nifas yang dilakukan pijat oksitosin pada nifas hari ke-1 dan hari ke-2 dengan ibu nifas hari ke-3 tanpa diberi pelaksanaan pijat oksitosin. Pemijatan dilakukan oleh peneliti/tim, bisa juga dilakukan oleh suami/keluarga ibu nifas dihadapan tim/peneliti.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu nifas hari ke 1 sampai hari ke 3 yang diperoleh pada bulan April-Juni 2017. Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik accidental sampling. Batas sampel untuk eksperimen sederhana antara 10-20 orang(8). Sehingga peneliti mengambil sampel sebanyak 30 ibu nifas, dimana 10 ibu nifas mendapatkan pelaksanaan pijat oksitosin sebagai kelompok perlakuan dan 20 ibu nifas tidak mendapatkan perlakuan pijat oksitosin sebagai kelompok kontrol.

Prosedur analisis data menggunakan Analisa univariat dan bivariat.

## Hasil

**Tabel 1.** Analisis Univariat

Variabel	Kategori	n	%
Pijat Oksitosin	Perlakuan	10	33,3
Pengeluaran ASI	Kontrol	20	66,7
	Lancar	16	53,3
	Tidak lancar	14	46,7

Berdasarkan **tabel 1** di atas terlihat bahwa sebanyak 10 ibu nifas (33,33%) sebagai kelompok perlakuan mendapatkan pijat oksitosin, sedangkan sebanyak 20 ibu nifas (66,7%) sebagai kelompok kontrol tanpa pijat oksitosin. Sedangkan ibu nifas yang mengalami kelancaran pengeluaran ASI yaitu 16 ibu nifas (53,3%), sedangkan ibu nifas yang tidak mengalami ketidaklancaran pengeluaran ASI sebanyak 14 ibu nifas (46,7%) (**Tabel 2**).

Hasil analisis pada tabel 3 di atas, diketahui bahwa ibu nifas yang mendapatkan pijat oksitosin dan mengalami kelancaran pengeluaran ASI sebanyak 10

**Tabel 3.** Hubungan Efektivitas Pelaksanaan Pijat Oksitosin dengan Kelancaran Pengeluaran ASI pada Ibu Nifas

Pelaksanaan Pijat Oksitosin	Kelancaran Pengeluaran ASI pada Ibu Nifas				<i>p-value</i>
	Lancar	%	Tidak Lancar	%	
Perlakuan (Pijatan)	10	100	0	0	0,000
Kontrol (Tanpa Pijatan)	6	30	14	70	
<b>Jumlah</b>	16	53,3	14	46,7	

**Tabel 4.** Hubungan Efektivitas Pelaksanaan Pijat Oksitosin dengan Kelancaran Pengeluaran ASI pada Ibu Nifas

Pijat Oksitosin	N	Mean	SD	SE	<i>p-value</i>
Perlakuan (pijat oksitosin)	10	1,00	0,000	0,000	0,000
Kontrol (tanpa pijat oksitosin)	20	1,70	0,470	0,105	

ibu nifas (100%), lebih tinggi dibandingkan dengan ibu nifas yang tidak mendapatkan pijat oksitosin dan mengalami kelancaran pengeluaran ASI sebanyak 6 ibu nifas (30%). Hasil uji statistik didapatkan *p-value* = 0,000, berarti pada 5% terlihat ada hubungan yang bermakna antara pelaksanaan pijat oksitosin dengan kelancaran pengeluaran ASI pada ibu nifas.

Hasil analisis tabel 4 di atas, diketahui bahwa *mean* kelancaran pengeluaran ASI yang dialami oleh ibu yang dipijat oksitosin adalah 1,00 dengan standar deviasi 0,000, sedangkan untuk ibu nifas tanpa dipijat oksitosin adalah 1,70 dengan standar deviasi 0,470. Hasil uji statistik didapatkan *p-value* = 0,000, berarti pada 5% terlihat ada hubungan yang bermakna antara pelaksanaan pijat oksitosin dengan kelancaran pengeluaran ASI pada ibu nifas.

### Pembahasan

Dari hasil penelitian didapatkan bahwa ibu nifas yang mendapat pijatan oksitosin mengalami kelancaran pengeluaran ASI sebanyak 10 ibu nifas (100%), sedangkan ibu nifas tanpa pijatan yang mengalami kelancaran pengeluaran ASI sebanyak 6 ibu nifas (30%) dan yang mengalami ketidaklancaran pengeluaran ASI sebanyak 14 orang (70%). Hasil uji statistik didapatkan nilai  $p = 0,000$ , berarti pada 5% terlihat ada hubungan yang bermakna antara

pelaksanaan pijat oksitosin dengan kelancaran pengeluaran ASI pada ibu nifas. Hasil penelitian ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh Kemenkes RI yaitu salah satu cara untuk meningkatkan refleks oksitosin adalah dengan melakukan pijat oksitosin. Pijat oksitosin merupakan stimulasi yang dapat merangsang refleks *let down* dan dapat membantu merangsang pelepasan hormon oksitosin sehingga mempertahankan produksi ASI serta memberikan rasa nyaman pada ibu.

Hal-hal yang dapat meningkatkan oksitosin, antara lain: ketenangan; mendengarkan celotehan bayi atau tangisan; melihat dan memikirkan bayinya; ayah membantu merawat bayi.<sup>9</sup> Seperti yang diketahui bahwa fungsi dari pijat adalah melancarkan peredaran darah dan memberikan perasaan nyaman, segar, dan kehangatan pada tubuh. Kondisi ini akan membantu ibu merasa rileks dan terhindar dari stress,<sup>10</sup> sedangkan pijat oksitosin itu sendiri merupakan tindakan yang dilakukan pada ibu menyusui yang berupa *back massage* pada punggung ibu untuk meningkatkan hormon oksitosin terutama oleh keluarga atau suami. Yang harus diketahui oleh ibu dan keluarga, bahwa kerja hormon oksitosin sangat dipengaruhi perasaan dan pikiran ibu. Dengan demikian agar proses menyusui bisa berjalan dengan lancar, maka ibu harus dalam keadaan tenang, nyaman, dan senang saat menyusui.<sup>11</sup>

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Firiyyatin Ayu dkk, dengan judul “Perbedaan antara dilakukan pijatan oksitosin dan tidak dilakukan pijatan oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Ambarawa”, dengan sampel 20 responden dimana 10 responden dilakukan pijatan oksitosin dan 10 responden tidak dilakukan pijatan oksitosin didapatkan hasil bahwa ada perbedaan antara dilakukan pijatan oksitosin dan tidak dilakukan pijatan oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Ambarawa dengan menggunakan uji t independen, didapatkan t hitung = -3,331 dengan p-value sebesar 0,004, dengan demikian hipotesa kerja ( $H_a$ ) diterima p-value 0,004 ( $<0,05$ ) yang berarti ada perbedaan antara dilakukan pijatan oksitosin dan tidak dilakukan pijatan oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu nifas.<sup>12</sup>

Menurut asumsi peneliti, adanya hubungan efektivitas pijat oksitosin dengan kelancaran pengeluaran ASI pada ibu nifas karena adanya rasa nyaman yang dirasakan oleh ibu, sehingga hormon oksitosin “hormon kasih sayang” dapat memproduksi dengan hasil baik. Bersama dengan terbentuknya hormon oksitosin, hipofise anterior mengeluarkan hormon prolaktin yang berfungsi untuk membuat air susu sehingga proses laktasi lancar dan bayi mendapatkan ASI yang cukup. Selain itu, keterlibatan suami/keluarga factor penting untuk mendukung kelancaran proses menyusui. Teori yang dikemukakan oleh Ari,<sup>9</sup> bahwa hal-hal yang dapat mengurangi produksi oksitosin, antara lain: takut merusak bentuk payudara; bekerja; khawatir; kesakitan saat menyusui; bingung; malu untuk menyusui; kurang dukungan, hal-hal tersebut tidak terjadi karena selain ibu diberikan rasa nyaman, peneliti/tim memberikan pendidikan kesehatan tentang fisiologi laktasi, gizi untuk ibu menyusui, posisi nyaman untuk menyusui dan memberikan motivasi pada

ibu untuk selalu berpikiran positif, sehingga ibu nifas yang melakukannya menghasilkan ASI yang lancar.

### Kesimpulan

Perlakuan pijat oksitosin terbukti dapat meningkatkan kelancaran ibu nifas dalam memberikan ASI untuk anaknya. Rasa nyaman yang dirasakan ibu selama proses pemijatan dapat merangsang produksi hormon oksitosin sehingga memperlancar pengeluaran ASI ketika menyusui.

### Saran

Adanya penelitian ini maka Puskesmas Cibarusah dapat menjadikan pijat oksitosin sebagai program untuk meningkatkan kelancaran ASI sehingga masyarakat dapat tahu dan, mengerti dan memberikan ASI Eksklusif. Diharapkan ibu dapat menerapkan pelaksanaan pijat oksitosin di rumah baik dilakukan oleh suami atau anggota keluarga lainnya, sehingga diharapkan dapat meningkatkan jumlah ASI dan dapat memberi ASI eksklusif.

### Daftar Pustaka

1. Roesli U. Panduan Inisiasi Menyusui Dini Plus Asi Eksklusif. Depok. Pustaka Bunda; 2012.
2. Bahiyatun. Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas Normal. Jakarta EGC [Internet]. 2008;1–43. Available from: <http://docshare02.docshare.tips/files/31516/315168131.pdf>
3. Pitriani R, Andriyani R. Panduan Lengkap Asuhan Kebidanan Ibu Nifas Normal (Askeb III). 1 Cetakan. Yogyakarta: Deepublish; 2014. 168hal p.
4. Kristanti RA. Pengaruh Oksitosin Terhadap Kontraksi Otot Polos Uterus. *El-Hayah*. 2014;5(1):2–15.
5. Kemenkes. Situasi dan analisis ASI eksklusif. Indonesia; 2014. p. 1–6.
6. Notoatmodjo S. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta:PT Rineka Cipta. 2010;
7. Sumantri. Metodologi Penelitian Kesehatan. Cetakan 3. Jakarta: Aditya Andrebina Agung; 2015. 262 p.
8. Sugiyono. Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods). Bandung Alf. 2010;15(2010):90.
9. Ari. Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas. Yogyakarta: andi offset; 2009.

10. Sofia D. Perbedaan Let Down Sebelum Dan Sesudah Pijat Oksitosin Vertebrae Pada Ibu Yang Menyusui Bayi 0-6 Bulan Di Desa Candi Jati Kabupaten Jember [Internet]. Universitas Jember; 2011. Available from: [http://repository.unej.ac.id/bitstream/handle/123456789/18277/c%28286%29c\\_1.pdf?sequence=1](http://repository.unej.ac.id/bitstream/handle/123456789/18277/c%28286%29c_1.pdf?sequence=1)
11. Wildan M, Hidayat AAA. Dokumentasi Kebidanan [Internet]. 1st ed. Aulia Novianty, editor. Jakarta: Salemba Medika; 2008 [cited 2018 Jul 11]. 156 p. Available from: <https://books.google.co.id/books?id=4UJ6E-NoV7gC&pg=PA64&dq=Asuhan+Kebidanan+pada+Ibu+Nifas&hl=id&sa=X&ved=0ahUKEwiglJemnJfcAhWVFogKHS9fBuMQ6AEIOTAE#v=onepage&q=Asuhan+Kebidanan+pada+Ibu+Nifas&f=false>
12. Widiyanti FA, Setyowati H, Sari K, Susanti R. Perbedaan Antara Dilakukan Pijatan Oksitosin Dan Tidak Dilakukan Pijatan Oksitosin Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Ambarawa. *J Kebidanan Ngudi Waluyo*. 2014;1(1):50–6..