

Jurnal Ilmiah Keperawatan dan
Kesehatan Alkautsar (JIKKA)

e-ISSN : 2963-9042

online: <https://jurnal.akperalkautsar.ac.id/index.php/JIKKA>

EFEKTIFITAS PIJAT OKSITOSIN DALAM MENINGKATKAN POTENSI MENYUSUI EFEKTIF PADA IBU POST PARTUM

Reni Afriyani¹, Parmilah²

^{1,2} Program Studi D-III Keperawatan Alkautsar Temanggung
Email : afriyanireni0@gmail.com , mila25774@gmail.com
Email korespondensi : afriyanireni0@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: ASI pada wanita yang menyusui dipengaruhi oleh hormon oksitosin dan prolaktin. Pijat oksitosin berguna memicu saraf parasimpatis agar cepat merambatkan sinyal ke bagian otak belakang sehingga kinerja hormon oksitosin dapat terangsang dan mengeluarkan ASI, pijat oksitosin berfungsi sebagai stimulus produktivitas ASI wanita selama masa menyusui, serta bisa meningkatkan rasa nyaman pada sang ibu. **Tujuan:** untuk mengetahui efektifitas dari pijat oksitosin untuk meningkatkan potensi menyusui efektif pada ibu post partum. **Metode:** Penelitian ini mengambil subjek dua orang wanita yang sedang dalam masa menyusui. Proses analisis data yakni dengan memperhatikan bagaimana respon subyek setelah diterapi dengan pijat oksitosin, lalu data yang didapatkan tersebut dituangkan dengan teks naratif yang disertai fakta-fakta. **Hasil:** Evaluasi tindakan dilakukan dengan menggunakan luaran menyusui efektif meningkat dengan indikator yang meliputi keterampilan ibu menempatkan posisi bayi, kelekatan payudara dengan sang bayi, kepercayaan diri sang ibu, pancaran atau tetesan ASI dan suplai atau banyaknya ketersediaan ASI. **Kesimpulan:** Hasil pencapaian menyusui efektif pada kedua subjek studi kasus mendapat skala 5 pada semua indikator kriteria hasil, yang artinya status menyusui meningkat setelah dilakukan tindakan pijat oksitosin selama 3 hari.

Kata Kunci : Ibu Post Partum, Menyusui Efektif, Pijat Oksitosin

EFFECTIVENESS OF OXYTOCIN MASSAGE IN INCREASING THE POTENTIAL FOR EFFECTIVE BREASTFEEDING IN POSTPARTUM MOTHERS

ABSTRACT

Background: Breast milk in lactating women is influenced by the hormones oxytocin and prolactin. Oxytocin massage is useful to trigger parasympathetic nerves to quickly propagate signals to the hindbrain so that the performance of the oxytocin hormone can be stimulated and release breast milk, oxytocin massage serves as a stimulus for women's milk productivity during breastfeeding, and can increase the mother's sense of comfort. ***Objective:*** to determine the effectiveness of oxytocin massage to increase the potential for effective breastfeeding in postpartum mothers. ***Methods:*** This study took the subjects of two women who were in the breastfeeding period. The process of data analysis is by paying attention to how the subject responds after being treated with oxytocin massage, then the data obtained is written in narrative text accompanied by facts. ***Results:*** The evaluation of the action was carried out using the outcome of effective breastfeeding increase with indicators including the mother's skill in placing the baby's position, breast attachment to the baby, the mother's confidence, the emission or dripping of breast milk and the supply or amount of breast milk availability. ***Conclusion:*** The results of achieving effective breastfeeding in both case study subjects received a scale of 5 on all indicators of outcome criteria, which means that breastfeeding status improved after 3 days of oxytocin massage.

Keywords: Postpartum mother, effective breastfeeding, oxytocin massage

PENDAHULUAN

Data dari Profil Kesehatan Indonesia pada Tahun 2019, menunjukkan bahwa hanya sebesar mengalami sakit sebab tidak memperoleh ASI eksklusif dari sang Ibu (Kementrian Kesehatan RI, 2019).

Produksi ASI seorang wanita yang menyusui sangat dipengaruhi oleh hormon oksitosin dan prolaktin. Isapan bayi merangsang sensor saraf pada puting untuk mengirimkan pesan ke kelenjar pituitari di dalam otak, membuat hormon prolaktin keluar yang

67,74% dari jumlah keseluruhan bayi yang mendapatkan ASI eksklusif. Sebanyak 31,36% dari jumlah tersebut merangsang kelenjar payudara untuk memproduksi ASI. Seiring bayi terus menghisap, sensor saraf dalam puting akan merangsang kelenjar pituitari di otak untuk mengeluarkan hormon oksitosin yang menyebabkan jaringan elastis di sekitar kelenjar payudara berkontraksi dan membuat aliran deras ASI (Meta Hanindita, 2020).

Prolaktin berperan penting untuk mengawali produksi ASI setelah melahirkan dan mempertahankan produksi ASI setelahnya. Pada saat bayi menghisap payudara ibu, kadar hormon prolaktin dalam darah meningkat dan merangsang produksi ASI. Kadar tertinggi prolaktin didapatkan sekitar 30 menit setelah proses menyusui dimulai. Efek terpenting prolaktin adalah memproduksi ASI untuk menyusui selanjutnya. Refleks oksitosin disebut juga dengan *let down refleks* atau *milk ejection refleks*, oksitosin diproduksi lebih cepat dari pada prolaktin, dan berperan membuat ASI yang sudah dalam aliran payudara untuk menyusui saat ini (Meta Hanindita, 2020). Saat ASI keluar dengan lancar, maka ibu dapat menyusui bayinya dengan efektif. Menyusui efektif adalah proses Ibu dalam memberikan ASI langsung tanpa bantuan alat apapun, anak menyusu melalui payudara Ibu agar terpenuhi nutrisi sesuai kebutuhannya (PPNI, 2017). Akibat yang paling sering pada masalah menyusui adalah bayi yang kelaparan, rewel (bahkan bisa menolak menyusu), payudara yang bengkak, dan berkurangnya produksi ASI. Selain itu, luka pada puting hingga berdarah juga bisa terjadi (Meta Hanindita, 2020).

Banyak upaya tindakan keperawatan yang dilakukan untuk meningkatkan produktivitas ASI, contohnya yaitu pijat oksitosin. Pijat ini dilakukan dengan memijat bagian tulang belakang dari mulai serviks ke lima sampai enam kemudian ke bagian scapula, tindakan ini memicu cepatnya otak untuk merespon stimulus tersebut yang mengakibatkan keluarnya oksitosin. Ini

berguna untuk *let down reflex* atau merangsang reflek oksitosin. Adapun manfaat lain yang didapatkan bagi wanita menyusui yang melakukan pijat oksitosin yaitu mencegah pendarahan bagi Ibu dalam masa postpartum, menyembuhkan luka dari bekas implan plasenta, involusi uterus jadi lebih cepat, produksi ASI meningkat, dan memberikan kenyamanan saat menyusui bayi (Cahyaningsih, 2018).

Pijat oksitosin dapat berguna untuk memicu saraf parasimpatis agar cepat merambatkan sinyal ke bagian otak belakang sehingga kinerja hormon oksitosin dapat terangsang dan mengeluarkan ASI, tindakan pijat oksitosin ini berdampak baik pada hormon prolaktin yang memiliki fungsi sebagai stimulus produktivitas ASI wanita selama masa menyusui, serta bisa meningkatkan rasa nyaman pada sang ibu (Meta Hanindita, 2020). Pijat oksitosin dapat dilakukan mulai dari hari pertama setelah ibu melahirkan (Cahyani & Sri, 2020).

METODE PENELITIAN

Desain yang digunakan peneliti yaitu deskriptif untuk mengetahui gambaran efektifitas pijat oksitosin dalam meningkatkan potensi menyusui efektif pada ibu post partum. Pada studi kasus ini peneliti mengambil dua orang subjek studi kasus dengan kriteria inklusi: ibu post partum normal H-1 sampai H-7, Usia <30 tahun, menunjukkan tanda dan gejala mayor menyusui efektif, kesadaran penuh, dapat berkomunikasi secara verbal dan kooperatif, bersedia menjadi subjek studi dan mengisi data. Instrumen studi

kasus ini adalah instrumen tentang menyusui, dan format SOP pijat pengkajian post partum adalah oksitosin. Proses analisis data yakni kuesioner tentang menyusui efektif, dengan memperhatikan bagaimana kuesioner tentang luaran status respon subyek setelah diterapi dengan pijat oksitosin, lalu data yang didapatkan tersebut dituangkan dengan teks naratif yang disertai fakta-fakta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Tabel 1. Hasil penelitian pada kedua responden

No	Tanda dan gejala mayor	Ny. M		Ny. I	
		Ya	Tidak	Ya	Tidak
1.	Apakah integritas puting susu baik?	√		√	
2.	Apakah terdapat memar?		√		√
3.	Apakah terdapat iritasi jaringan?		√		√
4.	Apakah bentuk payudara simetris?	√		√	
5.	Apakah ada kolostrum?	√		√	
6.	Apakah payudara terisi air susu?	√		√	
7.	Apakah ada sumbatan ductus?		√		√
8.	Apakah payudara bersih?	√		√	
9.	Apakah pengeluaran ASI lancar atau tidak?	√		√	
Jumlah		6	3	6	3

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa kedua subjek studi kasus tidak mengalami memar, iritasi jaringan dan sumbatan duktus pada payudara. Hal ini dapat mendukung terjadinya proses menyusui efektif pada kedua subjek studi kasus.

Tabel 2. Data Subjek Studi Kasus Berdasarkan Karakteristik Ibu Pos

No	Tanda dan gejala mayor	Ny. M		Ny. I	
		Ya	Tidak	Ya	Tidak
1.	Apakah ibu merasa percaya diri selama proses menyusui?	√		√	
2.	Apakah bayi melekat pada payudara ibu dengan benar?	√		√	
3.	Apakah ibu mampu memposisikan bayi dengan benar	√		√	
4.	Apakah miksi bayi lebih dari 8 jam sampai 24 jam	√		√	
5.	Apakah berat badan bayi meningkat?	√		√	
6.	Apakah ASI menetes?	√		√	
7.	Apakah ASI memacar	√		√	
8.	Apakah suplai ASI adekuat?	√		√	
9.	Apakah puting lecet setelah minggu kedua?		√		√
10.	Apakah bayi tertidur setelah menyusu?	√		√	
11.	Apakah payudara ibu kosong setelah menyusui?	√		√	

12.	Apakah bayi tidak rewel dan menangis setelah menyusui?	√		√	
Jumlah		12	0	12	0

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan kedua ibu tidak mengalami lecet pada puting setelah minggu kedua, karena peneliti menggunakan kriteria responden post partum H-1 sampai H-7. Data pengkajian menyusui efektif mendapat presentasi 91,6 %.

Tabel 3. Karakteristik Subjek Studi Kasus Berdasarkan Kriteria Inklusi

No	Kriteria Inklusi	Ny. M		Ny. I	
		Ya	Tidak	Ya	Tidak
1.	Ibu post partum normal H-1 sampai H-7	√		√	
2.	Usia <30 tahun	√		√	
3.	Menunjukkan tanda dan gejala mayor menyusui efektif	√		√	
4.	Kesadaran penuh	√		√	
5.	Dapat berkomunikasi secara verbal dan kooperatif	√		√	
6.	Bersedia menjadi subjek studi kasus dan mengisi data	√		√	
Jumlah		6	0	6	0

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa kedua responden 100% sesuai dengan kriteria inklusi.

Tabel 4. Karakteristik Subjek Studi Kasus Berdasarkan Masalah Keperawatan Menyusui Efektif

No	Outcome/ Luaran	Hasil Observasi					
		Ny. M			Ny. I		
		1	2	3	1	2	3
1.	Apakah perlekatan bayi pada payudara ibu meningkat ?	3	4	5	2	3	5
2.	Apakah kemampuan ibu memposisikan bayi dengan benar meningkat ?	3	4	5	3	4	5
3.	Apakah tetesan/ pancaran ASI meningkat ?	3	5	5	3	4	5
4.	Apakah suplai ASI	3	5	5	3	4	5
5.	Apakah kepercayaan diri ibu meningkat ?	3	5	5	3	4	5

Ket : 1 : Menurun, 2 : Cukup Menurun, 3 : Sedang, 4 : Cukup Meningkat 5 : Meningkat

Berdasarkan tabel di atas dapat dideskripsikan bahwa produksi ASI Ny. M dan Ny. I meningkat setelah menjalani pijat oksitosin selama 3 hari.

PEMBAHASAN

Evaluasi perkembangan masalah menyusui efektif adalah dengan lembar evaluasi menyusui efektif yang merujuk

pada buku Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI) tahun 2018. Menyusui efektif adalah proses Ibu dalam memberikan ASI langsung tanpa

bantuan alat apapun, anak menyusu melalui payudara Ibu agar terpenuhi nutrisi sesuai kebutuhannya (PPNI, 2017). Untuk menilai keberhasilan tindakan pijat oksitosin dalam mengatasi masalah menyusui efektif, peneliti menggunakan 1 tingkat luaran yang masing-masing memiliki 5 skala.

Terjadi peningkatan potensi menyusui efektif pada ibu post partum. Menyusui efektif merupakan pemberian ASI secara langsung dari payudara kepada bayi dan anak yang dapat memenuhi kebutuhan nutrisi (PPNI, 2017). Pijat oksitosin berdampak baik pada hormone oksitosin dikarenakan dengan pijat oksitosin syaraf parasimpatis akan lebih cepat menyampaikan sinyal ke otak bagian belakang untuk merangsang kerja hormon oksitosin dan ASI lebih banyak keluar. Saat produktivitas hormon oksitosin lancar, sel-sel alveoli pada kelenjar payudara juga akan berfungsi dan berkontraksi dengan baik. Kontraksi ini lah yang mengakibatkan ASI keluar dari payudara Ibu.

Pijat oksitosin memfasilitasi pengeluaran ASI dengan merangsang hormon oksitosin melalui pijatan dibagian punggung (PPNI, 2021). Tindakan pijat oksitosin dapat meningkatkan produksi ASI, membantu memberikan kenyamanan pada ibu, membantu ibu berfikir positif, tenang, tidak stres, percaya diri, dan hal-hal positif lainnya (Wahyuningtyas, 2020). Pijat oksitosin mempunyai banyak manfaat diantaranya mencegah hal-hal seperti *milk duct/ plugged* yaitu tersumbatnya ASI dan *engorgement* atau payudara yang membengkak, pijat

ini juga membantu menjaga suplai ASI saat bayi atau Ibu sakit (Monika, 2014). Manfaat ini tentu meningkatkan status menyusui ibu post partum. Status menyusui adalah kemampuan memberikan ASI secara langsung dari payudara kepada bayi dan anak untuk memenuhi kebutuhan nutrisi. Adapun kriteria hasil status menyusui adalah sebagai berikut :

1. Perlekatan bayi pada payudara ibu meningkat.

Perlekatan bayi pada payudara dapat meningkat apabila posisi perlekatan bayi saat menyusu sudah tampak benar. Perlekatan bayi meningkat ini ditandai oleh sebagian besar atau semua areola ibu ikut masuk ke dalam mulut bayi, mulut bayi dapat terbuka lebar, (Sunarti, 2019). Apabila posisi perlekatan bayi sudah tepat, maka bayi dapat menyusu dengan efektif dan dapat dipastikan bayi akan tercukupi kebutuhan menyusunya.

2. Kemampuan ibu memosisikan bayi dengan benar meningkat. Pengetahuan ibu tentang teknik menyusui adalah hasil dari tahu dan mengingat suatu hal setelah seseorang melakukan cara memberikan ASI kepada bayi dengan perlekatan dan posisi ibu dan bayi dengan benar yang dapat melalui pendengaran, penglihatan maupun pengalaman yang didapat dari petugas kesehatan. Kemampuan ibu dalam menyusui dengan teknik yang benar sangat mendukung dalam perilaku ibu dalam memberikan ASI kepada bayinya (Syukrianti Dalam Masrinih, 2020).

3. Tetesan/ pancaran ASI meningkat. Produksi dan pengeluaran ASI dipengaruhi oleh dua hormon yaitu prolaktin dan oksitosin. Prolaktin mempengaruhi jumlah produksi ASI, sedangkan oksitosin mempengaruhi proses pengeluaran ASI (T.Djam dalam Masrinih, 2020).
4. Suplai ASI adekuat meningkat. ASI terbentuk oleh karena pengaruh dari hormon prolaktin yang menentukan produksi dan mempertahankan sekresi ASI, pola istirahat. Faktor isapan bayi, isapan bayi yang efektif akan mengoptimalkan rangsangan ke otak yang akan memerintahkan untuk memproduksi hormon prolaktin dan oksitosin (Febriyanti, dkk dalam Masrinih, 2020).
5. Kepercayaan diri ibu meningkat. Keterlibatan ayah dalam memberikan dukungan emosional dan fisik pada ibu menyusui sehingga keterlibatan ayah tersebut turut menentukan kelancaran refleks pengeluaran ASI (*let down reflek*) yang dipengaruhi emosi ibu. dukungan suami merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan ibu dalam pemberian ASI eksklusif (Devi, dkk dalam Masrinih, 2020).

Pencapaian kriteria hasil sesuai ekspektasi yaitu meningkat dari 3 menjadi 5. Data ini menunjukkan bahwa pijat oksitosin dapat meningkatkan potensi menyusui efektif pada ibu post partum. Menyusui efektif merupakan pemberian ASI secara langsung dari payudara kepada bayi dan anak yang

dapat memenuhi kebutuhan nutrisi (PPNI, 2017).

Menyusui efektif dapat ditingkatkan dengan melakukan tindakan pijat oksitosin, pijat oksitosin merupakan tindakan pemijatan pada sepanjang kedua sisi tulang belakang, yang dilakukan untuk merangsang efek oksitosin atau refleks pengeluaran ASI. Ibu yang mendapat pijat oksitosin akan merasa lebih rileks dan nyaman. Pijat oksitosin berdampak baik pada hormone oksitosin dikarenakan dengan pijat oksitosin saraf parasimpatis akan lebih cepat menyampaikan sinyal ke otak bagian belakang untuk merangsang kerja hormon oksitosin dan ASI lebih banyak keluar. Ketika lancarnya produksi hormon oksitosin, hal ini mendorong berfungsinya sel-sel alveoli di kelenjar payudara agar bisa berkontraksi dengan baik. Dengan terjadinya kontraksi tersebutlah yang akhirnya bisa membuat ASI keluar. Menurut Sunarti (2019), refleks oksitosin adalah saraf parasimpatis yang menyampaikan sinyalnya ke otak sehingga otak akan merangsang hipofisis posterior (bagian belakang kelenjar pituitari di dasar otak) untuk mengeluarkan hormon oksitosin. Hormon oksitosin masuk ke dalam darah menuju payudara dan merangsang sel-sel myoepithel di sekeliling alveoli berkontraksi. Kontraksi ini menyebabkan ASI yang terkumpul di alveoli dikeluarkan melalui duktus-dukus keluar dari payudara (Sunarti, 2019). Untuk itu, pijat oksitosin mempunyai banyak manfaat diantaranya mengurangi pembengkakan payudara (*engorgement*), mengurangi

sumbatan ASI (*plugged/ milk duct*), dan membantu mempertahankan produksi ASI ketika ibu dan bayi sakit (Monika, 2014). Manfaat ini tentu meningkatkan status menyusui ibu post partum. Apabila rutin diberikan pijat oksitosin maka produksi ASI ibu akan semakin meningkat dan kebutuhan nutrisi bayi tercukupi.

Rahayu dan Yunarsih mengatakan pijat oksitosin mampu meningkatkan kenyamanan dan produksi ASI ibu postpartum. Peningkatan produksi ASI ini disebabkan karena peningkatan kenyamanan pada ibu yang secara otomatis akan merangsang keluarnya hormon oksitosin ini. Menurut Kholisotin, pengeluaran ASI dapat dipercepat dengan tindakan non farmakologi yaitu melalui pijat oksitosin dengan cara memijat area di sekitar punggung yang bertujuan untuk merangsang keluarnya ASI, sehingga ibu akan merasakan puas, bahagia, percaya diri, dan perasaan positif lainnya akan membuat reflek oksitosin bekerja.

KESIMPULAN

Hasil pencapaian menyusui efektif pada kedua subjek studi kasus mendapat skala 5 pada semua indikator kriteria hasil, yang artinya status menyusui meningkat setelah dilakukan tindakan pijat oksitosin selama 3 hari. Sehingga dapat dikatakan pijat oksitosin efektif untuk mengatasi masalah menyusui efektif pada ibu post partum.

Dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen yang diberikan pijat oksitosin dan kelompok kontrol.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriyani, R., & Aska, A. (2020). *Penatalaksanaan Bendugan ASI Pada Ibu Menyusui Dengan Menggunakan Kompres Daun Kubis di BPM Ernita Pekan Baru* (1st ed.). Prosiding hang Tuah.
- Asri EN. (2015). *Pengaruh Hypnobreastfeeding Terhadap Keberhasilan Pemberian ASI Eksklusif di Rumah Sakit Panti Rapih Yogyakarta* (S2 Ilmu Kedokteran Klinik (ed.). Universitas Gadjah Mada.
- Cahyani, G. I. A., & Sri, R. (2020). Aplikasi Pemberian Pijat Oksitosin Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu Post- Partum. *Prosiding Seminar Nasional Unimus*, 3, 406–414.
- Cahyaningsih, M, Ni Ketut Atik. (2018). *Gambaran Asuhan Keperawatan Pemberian Prosedur Pijat Oksitosin Untuk Meningkatkan Menyusui Efektif Pada Ibu Post Partum*. Diploma Thesis, Jurusan Keperawatan 2018.
- Kemenkes RI. (2019). Buku Pintar Kader Posbindu. Buku Pintar Kader Posbindu, 1–65. http://p2ptm.kemkes.go.id/uploads/VHcrbkVobjRzUDN3UCs4eUJ0dVBndz09/2019/03/Buku_Pintar_Kader_POSBINDU.pdf
- Masrinih. (2020). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Nifas*.
- Meta Hanindita. (2020). *456 Fakta Tentang ASI dan Menyusui* (Prasasti Budiyanto (Ed.)). PT Grandmedia Pustaka Utama Anggota IKAPI.
- Monika, F. . (2014). Buku Pintar ASI dan Menyusui. In *PT Mizan Publika* (Vol. 1, Issue 69). PT Mizan Publika.
- Nurul Azizah; Rafhani Rosyidah. (2019). *Buku Ajar Asuhan*

- Kebidanan Nifas dan Menyusui* (M. T. M. Septi Budi Sartika (ed.); 1st ed.). UMSIDA press.
- PPNI. (2017). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia : Definisi dan Indikator Diagnostik* (1st ed.). DPP PPNI.
- PPNI. (2018). *Standar luaran Keperawatan Indonesia : Definisi dan Kriteria Hasil Keperawatan* (1st ed.). DPP PPNI.
- PPNI. (2019). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia : Definisi dan Tindakan Keperawatan* (1st ed.). DPP PPNI.
- PPNI. (2021). *Pedoman Standar Prosedur Operasional Keperawatan* (1st ed.). DPP PPNI.
- Rahayu, D., & Yunarsih, Y. (2018). Penerapan Pijat Oksitosin Dalam Meningkatkan Produksi ASI Pada Ibu Postpartum. *Journals of Ners Community*, 09, 8–14.
<http://journal.unigres.ac.id/index.php/JNC/article/view/628>
<https://journal.unigres.ac.id/index.php/JNC/article/download/628/503>
- Sunarti, S. (2019). *Panduan Menyusui : Praktis dan Lengkap*. PT Sunda Kelapa Pustaka.
- Wahyuni, lina F. dan S. (2021). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan masa Nifas* (Dwi Nofidiantoko (ed.); 1st ed.). CV Budi Utama.
- Wahyuningtyas, D. (2020). *Buku Saku Pijat Oksitosin Dengan Murotal Al-Qur'an Untuk Meningkatkan Produksi ASI Pada Ibu Nifas*. Universitas 'Aisyah Surakarta.