

## **Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Kecukupan ASI pada Ibu Menyusui**

Maria Septiana<sup>1</sup>, Intan Sari<sup>2</sup>, Ana Sapitri<sup>3</sup>  
<sup>1,2,3</sup>Akademi Kebidanan Budi Mulia Prabumulih  
<sup>1</sup>septianamaria608@gmail.com

### **ABSTRAK**

Pemberian ASI (Air Susu Ibu) eksklusif selama enam bulan di seluruh dunia belum sesuai dengan rekomendasi World Health Organization (WHO). Air Susu Ibu (ASI) merupakan nutrisi alamiah bagi bayi dengan kandungan gizi paling sesuai untuk pertumbuhan optimal. Namun pada sebagian ibu tidak dapat memberikan ASI eksklusif karena alasan ASI tidak keluar atau hanya keluar sedikit. Banyak masalah muncul di hari pertama pemberian ASI seperti ASI tidak keluar sehingga bayi tidak mendapatkan ASI yang memadai, salah satu upaya untuk meningkatkan kecukupan ASI yaitu pijat oksitosin. Terlepas dari manfaat ASI, masalah masalah dalam pemberian ASI eksklusif salah satu kendala utamanya yakni produksi ASI yang tidak lancar. Secara klinis pemberian terapi obat diberikan pada ibu post partum untuk memperlancar ASI. Sayangnya, metode ini memiliki efek ketergantungan pada ibu. Tujuan dari pelaksanaan Pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk menambah wawasan masyarakat terutama ibu-ibu masa produktif khususnya ibu yang sedang menyusui bayinya agar lebih memahami manfaat dari Air Susu Ibu dan mementingkannya lebih dari susu formula yang dianggap masyarakat lebih baik dan menghasilkan anak yang lebih pintar bila dibandingkan dengan ASI eksklusif. Bahan yang digunakan dalam Pengabdian Kepada Masyarakat ini adalah metode ceramah dan praktek langsung pelaksanaan pijat oksitosin kepada ibu-ibu menyusui. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan dengan metode wawancara dengan 10 ibu nifas dimana 8 ibu nifas mengatakan ASI nya tidak keluar dengan lancar dan belum mengetahui pijat oksitosin, sedangkan 2 ibu nifas mengatakan sudah pernah mendengar pijat oksitosin. Pengabdian masyarakat ini bertujuan menganalisis pengaruh pijat oksitosin terhadap kecukupan ASI pada ibu nifas di BPM Irma Suryadi.

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

### **ABSTRACT**

*Exclusive breastfeeding for six months worldwide is not in accordance with the recommendations of the World Health Organization (WHO). Mother's Milk (ASI) is a natural nutrient for babies with the most suitable nutritional content for optimal growth. However, some mothers cannot give exclusive breastfeeding because the milk does not come out or only comes out a little. Many problems arise on the first day of breastfeeding such as breast milk does not come out so that the baby does not get adequate milk, one of the efforts to increase the adequacy of breast milk is oxytocin massage. Apart from the benefits of breastfeeding, problems in exclusive breastfeeding are one of the main obstacles, namely milk production that is not smooth. Clinically, drug therapy is given to post partum mothers to facilitate breastfeeding. Unfortunately, this method has a dependency effect on the mother. The purpose of the implementation of this community service is to add insight to the community, especially mothers during productive periods, especially mothers who are breastfeeding their babies so that they better understand the benefits of breast milk and emphasize it more than formula milk which society considers better and produces smarter children when compared to exclusive breastfeeding. The material used in this Community Service is the lecture method and direct practice of implementing oxytocin massage to nursing mothers. Based on the results of a preliminary study conducted by interview method with 10 postpartum mothers, 8 postpartum mothers said their breast milk did not come out smoothly and did not know about oxytocin massage, while 2 postpartum mothers said they had heard of oxytocin massage. This community service aims to analyze the effect of oxytocin massage on the adequacy of breastfeeding in postpartum mothers at BPM Irma Suryadi.*

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

### **1. PENDAHULUAN**

Pembentukan manusia berkualitas di mulai sejak bayi dalam kandungan disertai dengan pemberian Air Susu Ibu (ASI) sejak usia dini, terutama pemberian ASI eksklusif. Menyusui telah di kenal dengan baik sebagai cara untuk melindungi, meningkatkan dan mendukung kesehatan bayi dan anak usia dini. ASI memelihara pertumbuhan perkembangan otak bayi, sistem kekebalan, fisiologi tubuh secara

optimal, dan merupakan faktor vital untuk mencegah penyakit terutama diare dan infeksi saluran nafas. ASI adalah makanan terbaik dan alamiah untuk bayi. Menyusui merupakan suatu proses alamiah, namun sering ibu-ibu tidak berhasil menyusui atau menghentikan menyusui lebih dini sebelum usia bayi enam bulan (Soetjiningsih, 2008).

Air Susu Ibu (ASI) merupakan nutrisi alamiah bagi bayi dengan kandungan gizi paling sesuai untuk pertumbuhan optimal (Hegar, 2008). Oleh karena itu Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) merekomendasikan agar setiap bayi baru lahir mendapatkan ASI secara eksklusif selama enam bulan, namun pada sebagian ibu tidak memberikan ASI eksklusif karena alasan ASI nya tidak keluar atau hanya keluar sedikit sehingga tidak memenuhi kebutuhan bayinya. Besarnya manfaat ASI tidak diimbangi oleh peningkatan perilaku pemberian ASI dengan baik. Beberapa faktor diduga menjadi penyebab bayi tidak mendapatkan ASI dengan baik salah satunya adalah faktor pengetahuan ibu, keengganan ibu untuk menyusui karena rasa sakit saat menyusui, kelelahan saat menyusui, serta kekhawatiran ibu mengenai perubahan payudara setelah menyusui. Faktor social budaya, kurangnya dukungan keluarga dan lingkungan sekitar dalam proses menyusui juga sangat berpengaruh terhadap kelancaran ASI. Kurangnya pendidikan kesehatan mengenai faktor-faktor yang dapat meningkatkan produksi ASI turut mempengaruhi pengetahuan ibu primipara yang dapat menyebabkan kurangnya volume ASI (Lubis, 2013).

Kecukupan ASI dapat dipengaruhi oleh 2 refleks, yaitu refleks pembentukan/produksi ASI atau refleks prolaktin dan refleks pengaliran/pelepasan ASI (let down reflex) (Roesli, 2013). Refleks tersebut dapat dipengaruhi oleh rangsangan sentuhan pada payudara dan pemijatan oksitosin sehingga merangsang produksi oksitosin yang menyebabkan kontraksi sel-sel mioepitel sehingga produksi ASI tersedia bagi bayi ( Bahiyatun 2009). Oksitosin dapat memengaruhi sel-sel alveoli untuk berkontraksi, mengeluarkan air susu melalui sistem duktus ke dalam mulut bayi, yang disebut reflex let-down (reflex ejsksi susu) (Bobak et al., 2005 dalam Lailatif 2015). Dampaknya apabila reflex let-down tidak bekerja secara maksimal maka produksi ASI akan berkurang (Roesli, 2013).

Upaya yang dapat dilakukan oleh tenaga kesehatan (bidan) dalam memenuhi kecukupan ASI pada ibu nifas yaitu salah satunya dengan memberikan KIE dan pelatihan tentang pentingnya pijat oksitosin kepada ibu nifas untuk kelancaran produksi ASI serta tentang nutrisi dan perawatan payudara.. Faktor masalah dalam pemberian ASI dapat berupa faktor psikologis setelah melahirkan terkadang ibu mengalami perubahan fisik dan psikologi yang mengakibatkan perubahan pada psikisnya. Kondisi ini dapat mempengaruhi proses laktasi. Fakta menunjukkan bahwa cara kerja hormone oksitosin di pengaruhi oleh kondisi psikologis. Persiapan ibu secara psikologis sebelum menyusui merupakan faktor penting yang mempengaruhi keberhasilan dalam menyusui. Tidak semua ibu yang baru melahirkan langsung bisa mengeluarkan ASI karena pengeluaran ASI merupakan suatu interaksi yang kompleks antara rangsangan mekanik dan saraf. Produksi ASI dapat di pengaruhi oleh hormon prolaktin sedangkan pengeluaran di pengaruhi oleh hormon oksitosin. Hormon oksitosin akan keluar melalui rangsangan puting susu melalui isapan bayi atau yang disebut Inisiasi Menyusui Dini (Waba, 2009).

Saat ini seiring dengan berkembangnya ilmu pengetahuan beberapa metode dikembangkan untuk mengatasi masalah ketidاكلancaran pengeluaran ASI yaitu mulai dari cara tradisional sampai modern. Cara tradisional yaitu dengan merebus daun katuk, merebus kunyit lalu di peras sarinya untuk dijadikan jamu, atau dengan memakan berbagai macam jenis kedelai, kedelai di percaya mempunyai kandungan protein yang tinggi sehingga dapat melancarkan ASI, sedangkan cara modern sekarang sudah banyak diterapkan yaitu dengan Breastcare (pijat payudara), Hypno-Breastfeeding (Motivasi pikiran bawah sadar dengan cara membayangkan bahwa seolah-olah ASI keluar deras), dan ada juga Pijat oksitosin (Pemijatan sekitar tulang belakang), pijat oksitosin ini adalah salah satu intervensi keperawatan untuk solusi bagi ibu postpartum yang mengalami ketidاكلancaran pengeluaran ASI. Metode pijatan ini dapat memicu langsung kerja hormon oksitosin yaitu hormon yang berperan untuk mengeluarkan atau mengalirkan ASI untuk siap dihisap oleh bayi. Pijat oksitosin adalah pijat yang di lakukan untuk merangsang reflek let down (pengaliran atau pelepasan ASI), selain untuk merangsang reflek let down manfaat pijat oksitosin adalah untuk memberi rasa nyaman pada ibu. Pemijatan dilakukan pada sepanjang tulang belakang (vertebrae) sampai tulang costae kelima-keenam, hal ini akan mempercepat kerja saraf parasimpatis untuk menyampaikan perintah ke otak bagian belakang sehingga hormone oksitosin keluar. Saat terjadi stimulasi hormone oksitosin, sel-sel alveoli di kalenjar payudara berkontraksi dengan adanya kontraksi menyebabkan air susu keluar lalu mengalir dalam saluran kecil payudara sehingga keluarlah tetesan air susu dari puting. Proses inilah yang di sebut reflek let down (Depkes RI, 2009). Pijat Oksitosin dapat dilakukan oleh ayah bayi atau nenek bayi dilakukan selama 2 kali sehari selama kurang lebih 3menit, efek pemijatan dapat dilihat reaksinya setelah 6 sampai 12 jam pemijatan (Yohmi dan Rusli, 2009).

## 2. PERMASALAHAN MITRA

Permasalahan yang dihadapi mitra, khususnya ibu Nifas atau menyusui adalah

1. Pengetahuan ibu tentang ASI Eksklusif masih rendah
2. Praktek untuk melakukan pijat oksitosin masih rendah

## 3. METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di BPM Irma Suryani. Kegiatan penyuluhan pemberian informasi tentang melakukan pijat oksitosin untuk memperbanyak jumlah produksi ASI dengan pembukaan dilanjutkan dengan pemberian kuesioner tentang pijat oksitosin. Selanjutnya melakukan praktik pijat oksitosin pada ibu menyusui. Waktu Pelaksanaan dimulai tanggal 07 s/d 26 Maret 2022. Jumlah Responden berjumlah 32 orang ibu post partum yang dibagi 2 kelompok.

### Dokumentasi Kegiatan

Gambar 1. Pembukaan dan Pretest



Gambar 2. Tehnik Pemijatan Oksitosin



Gambar 3. Praktik Pemijatan Oksitosin



## 4. PEMBAHASAN

Tabel 1. Pengaruh pijat oksitosin terhadap kecukupan ASI pada ibu nifas

No	Kecukupan ASI	Kecukupan ASI			
		Sebelum		Sesudah	
		N	%	N	%
1	Cukup	12	37,5	21	65,6
2	Tidak cukup	20	62,5	11	34,4
Jumlah		32	100,0	32	100,0

Uji Chi-Square  $p$  Value  $0,002 < \alpha 0.05$

Berdasarkan tabel diatas pengaruh Pijat Oksitosin terhadap kecukupan ASI pada Ibu Nifas menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami kecukupan ASI setelah dilakukan Pijat oksitosin yaitu 21 responden (65,6%)

Menurut peneliti pijat oksitosin untuk ibu nifas sangat bermanfaat untuk merangsang keluarnya hormon oksitosin yang berperan dalam memperlancar keluarnya ASI, karena hormon oksitosin dapat menyebabkan sel-sel alveoli berkontraksi sehingga ASI dapat keluar dengan lancar.

Pijat oksitosin adalah tindakan yang dilakukan oleh suami pada ibu menyusui yang berupa backmassage pada punggung ibu untuk meningkatkan pengeluaran hormon oksitosin. Pijat oksitosin yang dilakukan oleh suami akan memberikan kenyamanan pada bayi yang disusui (Rahayu, 2016).

Pijat oksitosin adalah pemijatan pada kedua sisi tulang belakang (vertebrae) membentuk gerakan melingkar dari leher ke arah tulang belikat dan merupakan usaha untuk merangsang hormon oksitosin yang berfungsi untuk merangsang kontraksi uterus dan sekresi ASI (Suherni dkk, 2010 dalam Nahdiah, 2015).

Menurut (Roesli, 2013) kecukupan ASI dapat dipengaruhi oleh 2 refleks, yaitu refleks pembentukan/produksi ASI atau refleks prolaktin dan refleks pengaliran/pelepasan ASI (let down reflex). Refleks tersebut dapat dipengaruhi oleh rangsangan sentuhan pada payudara dan pemijatan oksitosin sehingga merangsang produksi oksitosin yang menyebabkan kontraksi sel-sel miopitel sehingga produksi ASI tersedia bagi bayi (Bahiyatun 2009). Oksitosin dapat memengaruhi sel-sel alveoli untuk berkontraksi, mengeluarkan air susu melalui sistem duktus ke dalam mulut bayi, yang disebut reflex let-down (reflex ejski susu) (Bobak et al., 2005 dalam Lailatif 2015). Dampaknya apabila reflex let-down tidak bekerja secara maksimal maka produksi ASI akan berkurang (Roesli, 2013).

## 5. KESIMPULAN

Pemberian pijat oksitosin pada kelompok intervensi berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan produksi ASI yang ditunjukkan dari: jumlah produksi ASI, Berat badan bayi, frekuensi menyusui, dan frekuensi buang air kecil (BAK). Pemberian pijat oksitosin diterapkan pada ibu selama masa nifas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, R. (2010). *Asuhan Kebidanan Nifas*. Yogyakarta: Nuha Offset.
- Angraini, Y.(2010). *Asuhan kebidanan masa Nifas*. Yogyakarta: Pusaka Rihama.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta. Rineka Cipta.
- Atabik, A. (2003). *Faktor Ibu yang Berhubungan dengan Praktik Pemberian ASI Eksklusif (Di Wilayah Kerja Puskesmas Pamotan)*. (di akses pada 3 Maret 2022) dari : [www.digilib.uns.ac.id](http://www.digilib.uns.ac.id).
- Bahiyatun. (2009). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan, Nifas Normal*. Jakarta: ECG.
- Biancuzzo, M. (2003). *Breastfeeding The Newborn: Clinical Strategis For Nurses*. St. Louis.Mosby
- Dewi, VNL., Tri, S. (2011). *Asuhan Kebidanan pada Ibu Nifas*. Jakarta: Salemba Medika.
- Endah,N.S., Masdinarsah, I. (2011). *Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Pengeluaran Kolostrum pada Ibu Postpartum di Ruang Kebidanan Rumah Sakit Muhammadiyah Bandung* (di akses pada 16 Maret 2022) dari [www.ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id](http://www.ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id).
- Hidayat, A. (2010). *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisis Data Edisi Pertama*. Jakarta: Salemba Medika.

- Maita, L. (2016). *Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI*. (di akses pada tanggal 16 Maret 2022) dari :<http://www.forikes-ejournal.com>
- Maritalia, D. (2012). *Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui Edisi Pertama*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Nadiah, Lailatif S. (2015). *Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Tanda Kecukupan ASI pada Ibu Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Ngoresan*. (di akses pada 16 Maret 2022) dari : [www.digilib.uns.ac.id](http://www.digilib.uns.ac.id).
- Notoadmojo, S. (2003). *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Jakarta. Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodelogi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nugroho, T., Nurrezki, Desi W., Wilis., (2014). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas (Askeb 3)*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Nursalam. (2016). *Konsep dan Penerapan Metodelogi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis*. Jakarta: Salemba Medika.
- Prakoso, H. (2002). *Penggunaan ASI dan Rawat Gabung dalam Ilmu Kebidanan*. Jakarta. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Proverawati, A. (2010). *ASI dan Menyusui*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Rahayu, Anik P. (2016). *Panduan Praktikum Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta: Deepublish.
- Roesli, U. (2013). *Mengenal ASI Eksklusif*. Jakarta: Trubus Aqriwidya.
- Saifuddin, A., Gulardi HF. (2010). *Buku Panduan Praktis Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. Jakarta: Yayasan bina pustaka sarwono prawirohardjo.
- Saifuddin AB.dkk. (2006). *Buku Panduan Praktis Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. Cetakan 11. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Saleha, Sitti. (2009). *Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas*. Jakarta: Salemba Medika.
- Soetjningsih. (1997). *ASI, Petunjuk untuk Tenaga Kesehatan*. Jakarta. EGC
- Sugiyono. 2009. Wulandari SR., Handayani S., (2011). *Asuhan Kebidanan Ibu Masa Nifas*. Yogyakarta: Gosyen Publishing.