

**EFEKTIFITAS PIJAT OKSITOSIN TERHADAP PENINGKATAN PRODUKSI ASI PADA IBU NIFAS DI PUSKESMAS BUNGI TAHUN 2022**  
*The effectiveness of oxytocin massage on improving breast milk production in nifas' mother's research center in 2022*

**Wa Ode Hasriati**

Prodi DIII kebidanan, Institut Kesehatan dan Teknologi Buton Raya  
[hasriatiwaode@gmail.com/](mailto:hasriatiwaode@gmail.com)

**ABSTRAK**

Menyusui merupakan cara memenuhi kebutuhan nutrisi berupa ASI langsung melalui puting setelah kelahiran sampai 6 bulan pertama kehidupan. Dalam proses menyusui, kurangnya produksi ASI dipengaruhi oleh berkurangnya *stimulasi hormon* oksitosin. Oleh karena itu, pijat oksitosin merupakan *stimulus* yang dapat membangkitkan *refleks ekskresi* ASI dan merangsang pelepasan *hormon oksitosin*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pijat oksitosin terhadap pengeluaran ASI pada ibu nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Bungi Kota Baubau tahun 2022. Penelitian ini menggunakan desain eksperimental dengan one group pre test dan post test design dengan pendekatan repeat measure berdasarkan time series dimana subjek penelitian yaitu ibu nifas sebanyak 10 orang yang tidak sedang mengkonsumsi suplemen pelancar ASI diberi perlakuan pijat oksitosin. Metode pengumpulan data dengan wawancara, observasi, pemeriksaan fisik dan terapi selama 3 hari. Analisa dengan *Uji Repeated Measure Anova* yaitu bertujuan untuk menguji perbedaan produksi ASI, hasil *P value* 0,00 < dari 0,05 dengan kata lain bahwa ada perbedaan rata-rata peningkatan produksi ASI yang nyata dari waktu ke waktu. Berdasarkan hasil penelitian yang didukung dengan teori, maka dapat disimpulkan bahwa pijat oksitosin efektif terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas di Puskesmas Bungi 2022. Diharapkan bagi tenaga kesehatan khususnya bidan dapat mempertahankan penatalaksanaan asuhan kebidanan khususnya tentang pijat oksitosin.

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

**ABSTRACT**

Breastfeeding is a way to meet the nutritional needs of direct breast milk through the nipple after birth to the first 6 months of life. In the nursing process, lack of breast-feeding is affected by reduced stimulation of the hormone oxytocin. Thus, oxytocin massage is a stimulus that stimulates the excretion reflex and stimulates the release of the oxytocin hormone. The study aimed at knowing the effectiveness of the oxytocin massage on breast/breast expenditure in the nifas' mother's region in the belfry district of the 2022 baubau city. The study used an experimental design with one group pre test and the post test design with a come-conscious, time-series approach where the research subject was nifas's mother as many as 10 people who were not taking in-flight supplements were treated with oxytocin massage. Data collection method with interviews, observasi, three days of physical and physical therapy. The analysis with the repeated Measure anova test aimed at the production of milk production, a p value 0.00 result from 0.05 to the other word that there is an average difference in real production increases over time. Based on research that is supported by theory, it would be concluded that an effective oxytocin massage would mean increased production of breast milk at nifas' mother's center in 2022. It is hoped that the health force in particular could sustain the performance of obstetric care especially on oxytocin massage.

**Keywords:** oxytocin, breast milk, nifas

## PENDAHULUAN

Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (SDGs) ke-2 untuk menghilangkan kelaparan dan segala bentuk malnutrisi pada tahun 2030 serta mencapai ketahanan pangan melalui pemberian ASI eksklusif pada bayi berusia di bawah 6 bulan. Menurut WHO, beberapa manfaat pemberian ASI eksklusif bagi bayi yaitu melindungi bayi dari kuman, menyediakan nutrisi lengkap, mencegah diare dan malnutrisi. Sedangkan manfaat pemberian ASI eksklusif bagi ibu menurut WHO yaitu memperkuat ikatan emosional antara ibu dan bayi, mengurangi risiko kanker, membantu memberi jarak pada kelahiran dan menghemat pengeluaran biaya<sup>1</sup>

Data Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tenggara mencatat presentase bayi usia kurang dari 6 bulan yang mendapat ASI eksklusif pada tahun 2020 sebesar 51% dengan distribusi capaian per Kab/Kota dan Kota Baubau hanya mencapai (24%). Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di Puskesmas Bungi Kota Baubau didapatkan jumlah bayi yang mendapatkan ASI eksklusif tahun 2020 sebanyak 32 orang dan mengalami penurunan pada tahun 2021 menjadi 29 orang. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti bersama bidan koordinator diketahui ada cukup banyak ibu menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Bungi Kota Baubau yang tidak menyusui bayinya secara eksklusif dan memilih untuk memberikan susu formula pada bayinya dengan alasan pengeluaran ASInya kurang lancar<sup>2</sup>.

Kurangnya produksi ASI dapat dipengaruhi oleh berkurangnya stimulasi hormon oksitosin. Oleh karena itu, penggunaan pijat oksitosin merupakan stimulus yang membantu untuk membangkitkan refleks ekskresi ASI dan merangsang pelepasan hormon oksitosin, menjaga produksi ASI dan memberikan rasa aman dan nyaman pada ibu. aka dari itu, pijat oksitosin menjadi salah satu kewajiban bidan untuk memberikan perawatan dari yang sederhana hingga yang kompleks. Bidan memberikan dukungan dan kenyamanan post partum kepada ibu melalui pijat oksitosin untuk membantu ibu merasa lebih tenang, mengurangi kecemasan dan meningkatkan produksi ASI. Selain itu, bidan dapat membantu meningkatkan pengetahuan ibu dan keluarga dengan memberikan informasi dan mengajarkan kepada

suami dan keluarga cara memijat oksitosin sesuai prosedur operasi standar.<sup>3</sup>

Berdasarkan permasalahan tersebut maka peneliti tertarik melakukan suatu penelitian tentang efektifitas pijat oksitosin terhadap Peningkatan Produksi ASI pada ibu Nifas di Wilayah Puskesmas Bungi Kota Baubau 2022.

## METODE

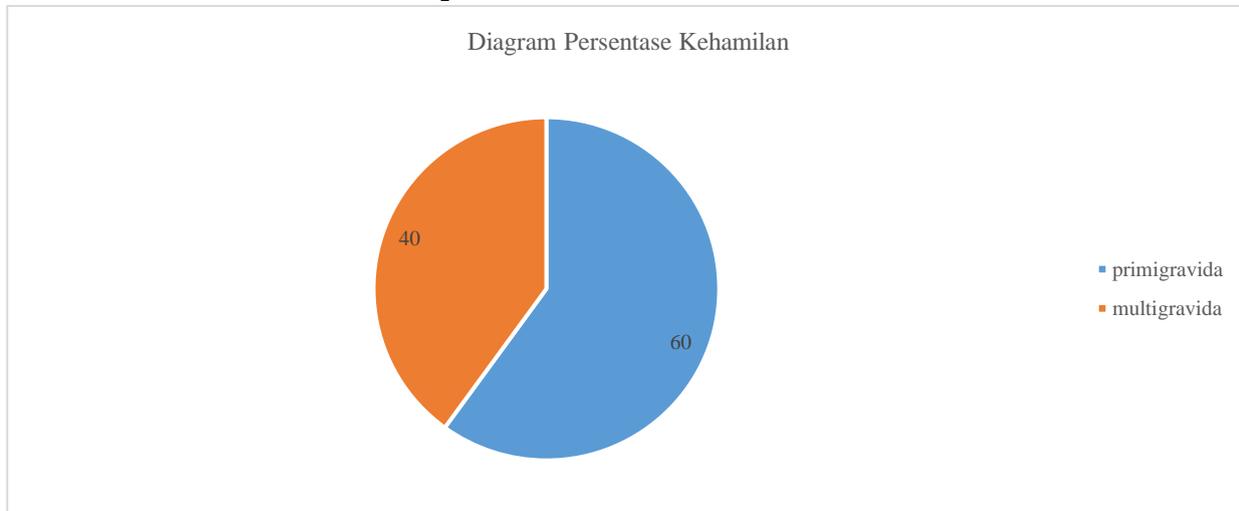
Penelitian ini menggunakan desain eksperimental dengan one group pre test dan post test design dengan pendekatan repeat measure berdasarkan time series. Pada metode ini diperlukan beberapa Langkah pengerjaan, yaitu memberikan pretest untuk mengukur variable terikat sebelum subjek diberikan perlakuan, kemudian memberikan post test untuk mengukur variable terikat setelah perlakuan. Perbedaan antara hasil pretes dan postest diasumsikan sebagai efek dari treatment. Perlakuan yang diberikan berupa terapi pijat oksitosin pada ibu nifas menyusui kemudian untuk melihat pengaruh dari pijat oksitosin tersebut terhadap perubahan produksi ASI dilakukan *Uji Repeated Measure Anova* yaitu bertujuan untuk menguji apakah ada perbedaan secara nyata (signifikan) dari berbagai hasil pengukuran yang dilakukan berulang ulang pada satu variable penelitian dengan variable berdistribusi normal.<sup>4</sup>

Responden dalam penelitian ini adalah ibu nifas sejumlah 10 orang yang tidak sedang mengkonsumsi suplemen pelancar ASI dan sampel dilakukan dengan accidental sampling. Seluruh responden diberikan *Inform Consent* dan menyatakan bersedia. Proses penelitian dilakukan di Rumah warga dengan cara *Door To Door*. Penelitian dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Bungi pada bulan Juni- Juli 2022.

Pelaksanaan pijat oksitosin pada ibu nifas dilakukan oleh Tim Peneliti merupakan dosen kebidanan dan bidan puskesmas bungi dan asisten dari mahasiswa kebidanan yang memiliki pengetahuan dan kompetensi yang sama dalam melaksanakan Terapi pijat oksitosin selanjutnya volume ASI akan di ukur menggunakan menggunakan instrumen gelas ukur yang digunakan untuk mengetahui jumlah ASI yang diproduksi oleh ibu nifas. Pengukuran Volume ASI setelah dilakukan treatment pijat Oksitosin. Waktu pengukuran dilakukan sebanyak 3 kali yaitu di hari pertama kedua dan ketiga.

## HASIL

**Gambar 1 Karakter Responden Penelitian Berdasarkan Paritas Ibu Nifas**



Karakteristik dari 10 ibu nifas yang dijadikan responden penelitian dibedakan paritas (kehamilan) disominasi oleh kategori paritas primigravida dengan jumlah 6 (60%) sedangkan multigravida sejumlah 4 orang (40%).

**Tabel 1.1 Perbedaan ASI setelah dilakukan Pijat Oksitosin pada setiap Pengukuran, n=10 Responden**

Hari	peningkatan volume ASI ( <i>Mean Diff</i> )	Nilai perbedaan rata-rata	<i>Uji repeated Measure Anova</i>
1	2	11.4	0.00
2	3	17.7	0.00
1	3	29.1	0.00

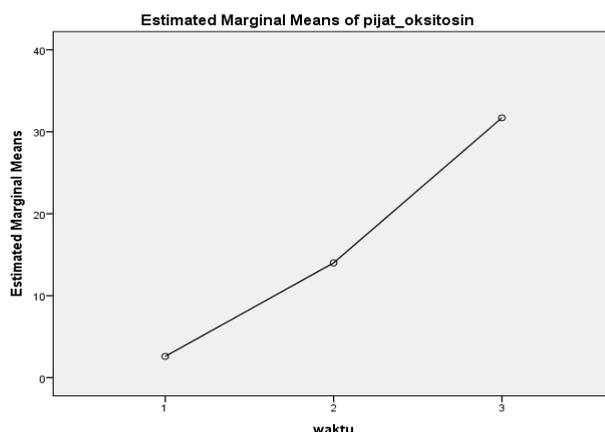
\* *Repeated Measure Anova Test*

Uji normalitas data variable bebas *Shapiro - wilk* karena jumlah sampel dan didapatkan hasil nilai sign  $> 0,05$  yang menandakan data produksi ASI untu ketiga waktu pengukuran berdistribusi normal sehingga dapat dilanjutkan ke uji repeat measure anova. Kemudian dilanjutkan perbedaan rata-rata produksi adi dengan melihat nilai *Mean Diff*, berdasarkan Tabel 1 diatas terlihat perbedaan produksi ASI dari hari 1 Ke hari ke 2 volume produksi ASI mengalami peningkatan dengan rata-rata 11.4 cc dengan kesimpulan terjadi peningkatan yang nyata produksi ASI dengan nilai signifikansi  $0.00 < 0.05$ , kemudian hari ke 2 ke hari ke 3 rata

produksi ASI sebesar 17.7 cc terlihat dari nilai signifikasi  $0.00 < 0.05$  terjaid peningkatan produksi ASI yang nyata , dan pada hari 1 ke hari 3 terlihat peningkatan volume Produksi ASI rata-rata sebesar 29.1 cc dengan kesimpulan terjadi perbedaannya peningkatan yang nyata terlihat dari nilai signifikasi  $0.00 < 0.05$  .

Hasil uji analisis *Repeated Measure Anova* mendapatkan hasil  $0,00 < 0,05$  dengan kata lain bahwa ada perbedaan rata-rata peningkatan produksi ASI yang nyata dari waktu ke waktu, sehingga dapat disimpulkan pijat oksitosin dapat meninngkatakan produksi

ASI ibu nifas.



Keterangan Gambar : Pada Grafik terlihat produksi asi dari waktu ke waktu mengalami peningkatan setelah dilakukan pijat oksitosin

**Gambar 2 Grafik Produksi ASI Setelah Dilakukan Pemijatan Oksitosin Dari Waktu Ke Waktu**

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian didapatkan bahwa ibu nifas mendapatkan pemijatan oksiton mengalami peningkatan produksi ASI sebanyak 10 ibu nifas dimana terdiri dari 60% ibu dengan primigravida dan 40 % multigravida. Produksi ASI mengalami peningkatan setelah dilakukan pijat oksitosin selama tiga hari dan diukur volume ASI secara berkala. Uji statistik *Repead Measure Anova* menunjukkan bahwa nilai *p value* 0.00 (<0.05) yang berarti ada pengaruh pemijatan Oksitosin terhadap produksi ASI.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Eka dkk Tahun 2022 yang melakukan Penelitian tentang pijat oksitosin pada ibu nifas sebanyak 31 responden dengan metode pre dan post test design didapatkan hasil penelitian ibu nifas di RSUD panembahan Senopati Bantul mengalami peningkatan produksi ASI setelah dilakukan Pemijatan Oksitosin.<sup>5</sup>

Responden pada penelitian didominasi oleh kategori paritas primigravida dimana ini merupakan pengalaman pertama dalam memberikan ASI kepada bayinya. Pada kasus primigravida biasanya akan mengalami kesulitan dalam memberikan ASI pada bayinya dikarenakan tidak tahu cara memberikan ASI karena dan apa bila ibu mendengar pengalaman yang kurang baik dari orang lain. Ibu

primigravida yang pertama melahirkan akan membutuhkan lebih banyak membutuhkan informasi dan dukungan untuk menyusui serta pelaksanaan Inisiasi Menyusui Dini (IMD) dan memberikan kontribusi terhadap ibu untuk keberhasilan menyusui.<sup>6</sup>

Bagi ibu Primigravida maupun multigravida pijat oksitosin ini mudah dilakukan dengan Gerakan yang tidak terlalu banyak sehingga dapat diingat oleh keluarga untuk dilakukan dan tak membutuhkan waktu yang lama. Dukungan dari suami dan keluarga juga berperan penting dalam menyusui. Salah satu wujud dukungan tersebut adalah dapat dilihat dari suami dan keluarga menyetujui untuk melakukan terapi pijat oksitosin sehingga ibu dapat termotivasi untuk menyusui bayinya serta ada anggota keluarga yang bersedia membantu melakukan pekerjaan rumah yang biasa dilakukan ibu.<sup>7</sup>

Penelitian yang dilakukan Ummah tahun 2014 massage/pijat merupakan salah satu terapi pendukung yang efektif untuk mengurangi ketidaknyamanan fisik serta dapat memperbaiki gangguan mood. Pengurangan ketidaknyamanan fisik serta memperbaiki gangguan mood. Pengurangan ketidaknyamanan pada ibu menyusui akan membantu lancarnya pengeluaran ASI. Terjadi peningkatan Produksi ASI pada ibu nifas yang diberikan terapi pijat oksitosin dan memberikan efek rileks pada ibu yang secara tidak langsung dapat menstimulasi

hormone oksitosin yang dapat membantu proses kelancaran Produksi ASI. Stimulasi Oksitosin membuat sel-sel mioepitel di sekitar alveoli di dalam kelenjar payudara berkontraksi. Kontraksi sel-sel menyebabkan ASI keluar melalui ductus dan masuk ke dalam sinus sinus latiferus. Refleksi let down dapat dirasakan sebagai sensasi kesemutan atau dapat juga ibu tidak merasakan sensasi apapun, tanda lain Let down adalah tetesan ASI dan ASI menetes dari payudara lain yang tidak sedang diisap oleh bayi.<sup>8</sup>

Sejalan dengan penelurusan hasil penelitian yang dilakukan oleh Angela 2023 yang melakukan penelitian dengan cara systematic review tentang pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI menyimpulkan bahwa pijat oksitosin secara bermakna dapat meningkatkan produksi ASI melalui neuro transmitter akan menrangsang modulla oblongata dengan mengirimkan pesan hipotalamus di hipofisse posterior, hal tersebut merangsang refleksi oksitosin atau refleksi let down untuk mensekresikan hormon oksitosin akan lebih memperlancar produksi asi, dia juga menyebutkan bahwa manfaat pijat oksitosin adalah membantu ibu secara psikologis seperti menenangkan, memberikan rasa nyaman, menghilangkan stress serta melepaskan hormone oksitosin sehingga dapat memperlancar produksi ASI.<sup>9</sup>

Stimulasi Oksitosin membuat sel-sel mioepitel di sekitar alveoli di dalam kelenjar payudara berkontraksi. Kontraksi sel-sel menyebabkan ASI keluar melalui ductus dan masuk ke dalam sinus sinus latiferus. Refleksi let down dapat dirasakan sebagai sensasi kesemutan atau dapat juga ibu tidak merasakan sensasi apapun, tanda lain Let down adalah tetesan ASI dan ASI menetes dari payudara lain yang tidak sedang diisap oleh bayi<sup>10</sup>

Berisi paparan hasil analisis yang berkaitan dengan pertanyaan penelitian.

## KESIMPULAN

Perlakuan pijat oksitosin terbukti dapat meningkatkan produksi ASI ibu nifas menyusui, rasanyaman yang dirasakan ibu nifasa selama proses pemijatan akan merangsang produksi hormon prolaktin yang dapat memperlancar pengeluaran ASI ketika ibu menyusui bayinya.

## DAFTAR RUJUKAN

1. Fikawati dan Syafiq. *Kajian Implementasi Dan Kebijakan Air Susu Dan Inisiasi Menyusu Dini Di Indonesia*. EGC; 2012.
2. Bungi P. *Data ASI Eksklusif*; 2021.
3. R A dan Y. *Payudara Dan Laktasi*. Salemba; 2014.
4. Notoatmojo. *Metode Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta; 2010.
5. Mustika Dewi I, Putri Basuki P, Wulandari A. Pengaruh Pijat Oksitosin terhadap Produksi Asi pada Ibu Post Partum Effect of Oxytocin Massage on Breast Milk Production in Post Partum Mothers. *J keperawatan*. 2022;14(1):53-60. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan>
6. Rizki W. *ASI Dan Pedoman Ibu Menyusui*. Nuha Medika; 2018.
7. Asih Y. Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Nifas. *J keperawatan*. Published online 2017:12.
8. Umbar Sari D. Efektifitas Pijat Oksitosin Terhadap Pengeluaran Asi Di Rsia Annisa Tahun 2017. *Jl-KES (Jurnal Ilmu Kesehatan)*. 2017;1(1):11-17. doi:10.33006/ji-kes.v1i1.47
9. Midwifery C, Journal S. Angela Lovendra Naingalis, 2023. 2023;6(1).
10. Arma. *Panduan Lengkap Manajemen Laktasi*. Trans Info Media; 2017.