

Literature Review: Penerapan Pijat Oksitosin Untuk Meningkatkan Pengeluaran ASI Pada Ibu Post Partum

Yunia Tegar Adinda^{1*}, Windha Widyastuti²

^{1,2}Program Studi Diploma Tiga Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, Indonesia

*email:yuniategar@gmail.com

Abstract

The success of breastfeeding can be interfered by several things, such as the lack of milk production. However, this problem can be overcome by implementing Oxytocin Massage. This study was carried out to describe the implementation of Oxytocin Massage to increase milk production in postpartum mothers. This study was a literature review of three articles taken from Google Scholar with the keyword "Oxytocin Massage" and "milk production", in the form of fulltext articles, published during 2015 – 2017. From 102 respondents of the three articles, 94.4% aged 20 – 35 years, 70.8% were multiparous, 78.1% had secondary education level, and 93.7% did not work. The result showed that 90.2% of the respondents who received Oxytocin Massage produced sufficient amount of milk. Meanwhile, only 41.2% of the respondents who did not receive Oxytocin Massage could produce enough. In conclusion, the implementation of Oxytocin Massage could increase milk production in postpartum mothers. Therefore, nursing staff are suggested to implement Oxytocin Massage to postpartum mothers to help them increase their milk production.

Keywords: Oxytocin massage; breast milk production; postpartum mother

Abstrak

Keberhasilan menyusui dipengaruhi oleh beberapa hal seperti kurangnya pengeluaran ASI, yang dapat diatasi salah satunya dengan pijat oksitosin. Karya tulis ilmiah ini bertujuan untuk menggambarkan penerapan pijat oksitosin untuk meningkatkan pengeluaran ASI pada ibu post partum berdasarkan literature review. Desain karya tulis ilmiah berupa literature review dengan jumlah artikel tiga yang diambil dari google scholar dengan kata kunci "pijat oksitosin" dan "produksi ASI", berupa artikel fulltext, terbit tahun 2015-2017. Hasil analisis karakteristik responden dari tiga artikel menunjukkan jumlah responden 102, 94,4% berusia 20-35 tahun, 70,8% paritas multipara, 78,1% berpendidikan menengah, 93,7% tidak bekerja. 41,2% responden pada kelompok yang tidak mendapatkan pijat oksitosin, dalam kategori cukup, sedangkan pada kelompok yang mendapatkan pijat oksitosin, hampir semua responden memiliki produksi ASI yang cukup, yaitu 90,2%. Kesimpulannya pijat oksitosin mampu meningkatkan pengeluaran ASI pada ibu post partum. Saran bagi tenaga keperawatan agar menerapkan pijat oksitosin kepada ibu post partum untuk membantu meningkatkan pengeluaran ASI.

Kata kunci:Pijat oksitosin; produksi ASI; ibu post partum

1. Pendahuluan

Pemberian ASI pada bayi dapat mempengaruhi keadaan gizi bayi, karena ASI merupakan sumber energi dan nutrisi yang memenuhi kebutuhan gizi bayi[1]. Namun, masih banyak bayi di Indonesia yang belum mendapatkan ASI yaitu sebesar 32,26% [2]. Hal ini dapat mengakibatkan bayi rentan terhadap penyakit infeksi sehingga mudah terkena gizi buruk dan kurus. Balita di Indonesia yang mengalami gizi

buruk dan kurang sebanyak 17,7% dan balita kurus dan sangat kurus sebesar 10,2%[3].

Masalah ketidaklancaran pengeluaran ASI dapat ditangani salah satunya dengan melakukan pijat oksitosin. Pijat oksitosin merupakan pijatan pada tulang belakang yang memiliki manfaat seperti meningkatkan hormon oksitosin dan memperlancar pengeluaran ASI. Dalam [4] menunjukkan adanya pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI yang dibuktikan dengan peningkatan nilai rata-rata sebelum dan sesudah pijat oksitosin yaitu dari 11,33 menjadi 18,06. Penelitian [5] menunjukkan adanya perbedaan rerata produksi ASI setelah perlakuan pijat oksitosin pertama, kedua, dan ketiga, yaitu sebesar 1,73 cc setelah perlakuan pertama, 1,77 cc setelah perlakuan kedua, dan meningkat menjadi 2,87 cc setelah perlakuan ketiga.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk menyusun karya tulis ilmiah dengan judul "*Literature Review: Penerapan Pijat Oksitosin untuk Meningkatkan Pengeluaran ASI pada Ibu Post Partum*".

2. Literature Review

Laktasi merupakan rangkaian proses menyusui yang diawali dari produksi ASI sampai bayi mengisap dan menelan ASI dari payudara ibu[6]. Laktasi dipengaruhi oleh hormon prolaktin dan oksitosin. Hormon prolaktin merupakan hormon yang diproduksi oleh kelenjar hipofise untuk merangsang pembentukan ASI. Ketika payudara diisap oleh bayi, maka ujung saraf payudara akan mengirim sinyal kepada kelenjar hipofise anterior untuk memproduksi hormon prolaktin dan kepada kelenjar hipofise posterior untuk menghasilkan hormon oksitosin. Hormon oksitosin dialirkan menuju payudara untuk merangsang kontraksi otot pada alveoli payudara yang akan menyebabkan pengeluaran ASI[7].

Proses laktasi dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti pembengkakan payudara, mastitis, puting lecet, dan sebagainya. Hal tersebut dapat menimbulkan masalah apabila tidak ditangani, salah satunya adalah tidak lancarnya pengeluaran ASI. Masalah ketidaklancaran pengeluaran ASI dapat diatasi dengan pijat oksitosin[8]. Pijat oksitosin merupakan tindakan pemijatan pada tulang belakang mulai dari *nervus* 5 atau 6 sampai *scapula* yang akan mempercepat kerja saraf parasimpatis untuk menyampaikan perintah ke otak bagian belakang agar oksitosin keluar [9].

3. Metode

Karya tulis ilmiah ini disusun menggunakan rancangan *literature review*. *Literature review* dilakukan dengan mengkaji dan membandingkan tiga artikel penelitian dengan topik pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI. Pencarian artikel penelitian dilakukan di *google scholar* dengan menggunakan kata kunci "pijat oksitosin" dan "produksi ASI". Artikel penelitian yang digunakan berupa artikel *fulltext* yang diterbitkan pada tahun 2015-2017. Data yang telah diperoleh kemudian diolah dan dianalisis. Penganalisisan data terdiri dari nama penulis, tahun, judul, sumber, tujuan penelitian, metode, hasil, kelemahan, simpulan, dan saran. Artikel yang dikumpulkan berfokus pada penerapan pijat oksitosin untuk meningkatkan pengeluaran ASI pada ibu *post partum*.

Pijat oksitosin merupakan pemijatan di sepanjang tulang belakang sampai tulang *costae* kelima atau keenam yang bertujuan untuk memperlancar produksi ASI yang dilakukan dua kali sehari pada pagi dan sore hari. Pengeluaran ASI dinilai berdasarkan produksi ASI yang dilihat dari tanda kecukupan ASI pada bayi, yaitu frekuensi buang air kecil, ketenangan bayi setelah menyusu, berat badan bayi, dan frekuensi bayi menyusu.

4. Hasil dan Pembahasan

Hasil

Hasil dari analisa distribusi frekuensi data demografi ketiga artikel adalah sebagai berikut :

Karakteristik demografi ditemukan hanya pada artikel 1 dan 2. Pada artikel 1 ditemukan karakteristik umur dan paritas, sedangkan pada artikel 2 ditemukan karakteristik umur, paritas, pendidikan, dan pekerjaan.

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik Demografi

Karakteristik	Frekuensi	Prosentase
Artikel 1 & 2	(n=72)	
Umur		
<20 tahun & >35 tahun	4	5,6
20-35 tahun	68	94,4
Paritas		
Primipara	21	29,2
Multipara	51	70,8
Artikel 2	(n=32)	
Pendidikan		
Dasar	2	6,2
Menengah	25	78,1
Tinggi	5	15,7
Pekerjaan		
Bekerja	2	6,3
Tidak bekerja	30	93,7

Dari tabel di atas, mayoritas responden berumur antara 20-35 tahun (94,4%). Jumlah responden dengan paritas primipara dan multipara hampir sama, yaitu primipara sebesar 29,2% sedangkan multipara sebesar 70,8%. Mayoritas pendidikan responden berada pada tingkat menengah dengan persentase sebesar 78,1 %. Hampir seluruh responden tidak bekerja dengan persentase 93,7%.

Penjabaran pengeluaran ASI dari ketiga artikel dinilai berdasarkan pada produksi ASI yang dilihat dari tanda kecukupan ASI pada bayi. Penyebaran perbedaan produksi ASI pada kelompok ibu yang tidak mendapatkan pijat oksitosin dan kelompok ibu yang mendapatkan pijat oksitosin terdapat pada tabel di bawah ini.

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Produksi ASI Responden Tanpa Intervensi dan Dengan Intervensi

Variabel	Tanpa Intervensi		Dengan Intervensi	
	n	%	n	%
Produksi ASI				
Cukup	21	41,2	46	90,2
Kurang	30	58,8	5	9,8

Berdasarkan tabel di atas, pada kelompok ibu yang tidak mendapatkan pijat oksitosin, jumlah responden dengan kategori produksi ASI kurang lebih banyak daripada jumlah responden dengan kategori cukup. Sedangkan pada kelompok ibu dengan pijat oksitosin, hampir semua responden memiliki produksi ASI yang cukup, yaitu sejumlah 90,2% responden. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan produksi ASI yang signifikan antara kelompok ibu yang tidak mendapatkan pijat oksitosin dengan kelompok ibu yang mendapatkan pijat oksitosin.

Pembahasan

Berdasarkan hasil telaah ketiga jurnal, pijat oksitosin efektif meningkatkan pengeluaran ASI pada ibu *post partum*. Hal ini sejalan dengan penelitian [10] dengan hasil *p-value* ($0,000 < 0,05$) yang artinya ada pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu *post partum*. Sejalan dengan penelitian [11] dengan hasil *p-value* = 0,008 ($p \leq 0,05$) yang berarti ada pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI.

Pijat oksitosin dilakukan dengan melakukan pijatan di daerah tulang belakang pada *costae* ke-5 sampai ke-6 hingga ke *scapula*. Pijatan tersebut akan mengakibatkan terangsangnya kelenjar hipofisis posterior untuk mengeluarkan hormon oksitosin [8]. Hormon oksitosin yang telah diproduksi oleh kelenjar hipofisis posterior akan dialirkan menuju payudara melalui darah, kemudian hormon oksitosin akan merangsang kontraksi otot di sekitar alveoli [7]. Kontraksi otot di sekitar alveoli akan mendorong ASI yang telah diproduksi untuk masuk ke dalam duktus *laktiferus* dan keluar dari puting untuk masuk ke dalam mulut bayi [8].

Dalam [10] menyebutkan bahwa produksi ASI dipengaruhi oleh usia. Ibu yang berusia 22 tahun akan memproduksi ASI lebih banyak dibandingkan dengan ibu yang berusia lebih dari 35 tahun. Ibu yang berusia 20-35 tahun berada pada masa produksi yang sehat, kondisi fisik dan mental ibu dalam keadaan paling bagus, perkembangan organ reproduksi termasuk perkembangan payudara sudah menunjukkan kematangan dan siap untuk memberikan ASI pada bayi. Sesuai dengan hasil telaah yang menunjukkan sebagian besar usia responden berada pada rentang 20-35 tahun, yaitu sebesar 94,4% dengan produksi ASI sebagian besar responden termasuk dalam kategori cukup. Hal ini menunjukkan adanya pengaruh usia terhadap produksi ASI.

Dalam [10] disebutkan bahwa produksi ASI dipengaruhi oleh pengalaman menyusui pada kelahiran sebelumnya. Ibu dengan paritas 2 atau lebih telah berpengalaman dalam menyusui dan merawat bayinya, sehingga ibu merasa lebih yakin dapat berhasil menyusui anaknya yang sekarang karena keberhasilannya menyusui anak pertama. Rasa yakin pada ibu akan merangsang pengeluaran hormon oksitosin sehingga ASI akan keluar dengan lancar. Sejalan dengan hasil telaah bahwa sebagian besar responden adalah ibu multipara dengan persentase 70,8% dan produksi ASI pada sebagian besar responden adalah cukup. Hal ini menunjukkan adanya pengaruh paritas terhadap produksi ASI.

Dalam [12] dijelaskan bahwa tingkat pendidikan seseorang akan berpengaruh pada pemberian respon dari luar. Orang yang berpendidikan lebih tinggi akan lebih cepat dan mudah memberikan respon dibandingkan dengan orang dengan pendidikan yang lebih

rendah. Orang yang berpendidikan lebih tinggi mampu memikirkan keuntungan yang akan diperoleh atas tindakan yang mereka lakukan. Ibu menyusui yang berpendidikan lebih tinggi akan melakukan banyak perubahan, karena ibu lebih mudah menerima informasi dan melakukannya dalam kehidupan sehari-hari termasuk mengetahui pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI. Hasil telaah pada ketiga artikel menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pendidikan yang lebih tinggi, yaitu 78,1% responden dengan tingkat pendidikan menengah dan 15,7% responden dengan tingkat pendidikan tinggi, sedangkan responden dengan pendidikan dasar hanya sebesar 6,2%. Produksi ASI dengan kategori cukup memiliki perbedaan yang signifikan antara kelompok tanpa pemberian pijat oksitosin dengan kelompok yang diberikan pijat oksitosin yaitu sebesar 49%. Hal ini menunjukkan tingkat pendidikan ibu mempengaruhi produksi ASI.

Karakteristik pekerjaan dari ketiga artikel menunjukkan hampir semua ibu tidak bekerja (93,7%). Ibu yang tidak bekerja memiliki waktu lebih banyak untuk mengurus rumah tangga dan anaknya, sehingga ibu memiliki kesempatan besar untuk menyusui bayinya [13]. Ibu yang bekerja akan mengalami kondisi kurang istirahat, hal tersebut akan menyebabkan kelelahan sehingga akan berdampak pada kondisi psikologis ibu. Kondisi psikologis yang memburuk memiliki dampak terhadap kerja hormon menyusui sehingga timbul masalah ketidaklancaran produksi ASI [14]. ASI yang diproduksi oleh responden sebagian besar termasuk dalam kategori cukup. Hal ini menunjukkan adanya pengaruh pekerjaan ibu terhadap produksi ASI.

Pada artikel pertama dan kedua, produksi ASI dinilai dengan melihat tanda kecukupan pada bayi, meliputi berat badan bayi, jumlah volume urine bayi atau frekuensi bayi buang air kecil, warna urine bayi, dan ketenangan atau lama bayi tertidur setelah menyusui. Sedangkan pada artikel ketiga, produksi ASI dinilai dengan melihat tanda pada bayi, yaitu frekuensi BAK dalam sehari dan warna BAB bayi. Hal ini sesuai dengan [7] yang menyebutkan bahwa kecukupan ASI dapat dilihat pada bayi yang meliputi frekuensi bayi buang air kecil minimal 6 kali sehari, bayi sering buang air besar dan warnanya, bayi tampak puas, bayi menyusui minimal 10 kali dalam sehari, ibu merasa payudara terasa kosong dan lunak setelah menyusui, ibu merasa ada ASI yang turun ketika menyusui, ibu mendengar bayi menelan ketika menyusui, serta meningkatnya berat badan bayi.

5. Kesimpulan

Berdasarkan telaah dari ketiga penelitian di atas, penulis menyimpulkan bahwa pijat oksitosin mampu meningkatkan pengeluaran ASI pada ibu *post partum* yang dinilai berdasarkan produksi ASI dilihat dari tanda kecukupan ASI pada bayi. Ketiga penelitian membuktikan adanya pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI yang ditandai dengan perbedaan produksi ASI yang signifikan antara tidak dilakukan pijat oksitosin dengan yang dilakukan pijat oksitosin. Saran bagi tenaga kesehatan untuk dapat menerapkan pijat oksitosin kepada ibu *post partum* sebagai salah satu cara untuk membantu meningkatkan produksi dan memperlancar pengeluaran ASI.

Referensi

- [1] E.S. Sakti, *Infodatin menyusui sebagai dasar kehidupan*, Jakarta: Kementrian Kesehatan RI, 2018.
- [2] Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019*, Jakarta: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2020.
- [3] Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, *Hasil Utama Riskesdas 2018*, Jakarta: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2019.
- [4] M. Kiftia, "Pengaruh terapi pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu post partum," *Jurnal Ilmu Keperawatan*, vol. 3, no. 1, pp. 42-49, 2015.
- [5] P. Wulandari, M. Kustriyani and K. Aini, "Peningkatan produksi ASI pada ibu post partum melalui pijat oksitosin," *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia*, vol. 2, no. 1, pp. 33-49, 2018.
- [6] N. Mansyur and A.K. Dahlan, *Buku Ajar : Asuhan Kebidanan Masa Nifas*, Malang: Selaksa, 2014.
- [7] R. Haryono and S. Setianingsih, *Manfaat Asi Eksklusif Untuk Buah Hati Anda*, Yogyakarta: Gosyen Publishing, 2014.
- [8] A.V. Sutanto, *Asuhan Kebidanan Nifas Dan Menyusui : Teori Dalam Praktik Kebidanan Professional*, Yogyakarta: Pustaka Baru Press, 2018.
- [9] H.P. Wahyuningsih, *Asuhan Kebidanan Nifas Dan Menyusui*, Jakarta: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2018.
- [10] E. Pilaria and R. Sopiatus, "Pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu postpartum di wilayah kerja puskesmas pejeruk kota mataram tahun 2017," *Jurnal Kedokteran Yarsi*, vol. 26, no. 1, pp. 027-033, 2018.
- [11] I.N. Saputri, D.Y. Ginting and I.C. Zendato, "Pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu post partum," *Jurnal Kebidanan Kestra*, vol. 2, no. 1, pp. 68-73, 2019.
- [12] T. W. Mayasari, Y. Susanti and Livina PH, "Pengaruh pijatb oksitosin terhadap produksi ASI ibu menyusui," *Jurnal Keperawatan*, vol. 9, no. 1, pp. 24-29, 2017.
- [13] V.Y. Muslim and S. Halimatusyaadiyah, "Pengaruh perawatan payudara terhadap kelancaran pengeluaran ASI pada ibu postpartum di wilayah kerja puskesmas karang pule tahun 2017," *Jurnal Midwifery Update*, vol. 1, no. 1, pp. 1-9, 2019.
- [14] A.D.C. Dewi, "Faktor-faktor yang mempengaruhi kelancaran produksi ASI," *Jurnal Aisyiah Medika*, vol. 4, no. 1, pp. 22-34, 2019.