

PENGARUH PIJAT OKSITOSIN TERHADAP PRODUKSI ASI PADA IBU PASCA MELAHIRKAN DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS INGIN JAYA KABUPATEN ACEH BESAR TAHUN 2018

Nurdahlia^{1*}, Syafie Ishak²

^{1,2} Poltekkes Kemenkes Aceh, Prodi Kebidanan, Aceh Besar

* Email: nurdahlia1969@gmail.com

ABSTRAK

ASI mengandung semua zat gizi yang dibutuhkan dengan jumlah dan kandungan yang tepat. Upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan produksi dan kelancaran ASI adalah dengan melakukan pijat oksitosin yang dilakukan dengan pemijatan pada sepanjang tulang belakang (*vertebrae*) sampai tulang *costae* ke lima atau ke enam dan merupakan usaha untuk merangsang hormon prolaktin serta oksitosin. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh pijat oksitosin terhadap kelancaran ASI di wilayah kerja Puskesmas Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar tahun 2018. Penelitian ini merupakan penelitian Quasi eksperimen. Populasi penelitian adalah ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar, dengan jumlah sampel sebanyak 15 orang. Teknik pengambilan sampel *accidental sampling*. Analisa data dengan menggunakan statistik *Paired sample t-test*. Hasil Penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan kelancaran pengeluaran ASI antara sebelum pijat oksitoksin dengan sesudah pijat oksitoksin dengan *p-value* = 0.037 ($p < 0.05$) atau pijat oksitoksin memiliki pengaruh yang bermakna terhadap produksi ASI. Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa pijat oksitoksin berpengaruh terhadap kelancaran pengeluaran ASI.

Kata Kunci: Pijat Oksitoksin, Produksi ASI

1. Pendahuluan

Kebutuhan nutrisi pada bayi sudah tercukupi melalui pemberian ASI terutama ASI eksklusif, karena ASI merupakan makanan pertama yang paling baik bagi awal kehidupan bayi, ASI mengandung semua zat gizi yang dibutuhkan dengan jumlah dan kandungan yang tepat. Upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan produksi dan kelancaran ASI adalah dengan melakukan pijat oksitosin yang dilakukan dengan pemijatan pada sepanjang tulang belakang (*vertebrae*) sampai tulang *costae* kelima keenam dan merupakan usaha untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin¹.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati², tentang hubungan pijat oksitosin dengan pengeluaran ASI pada ibu post partum hari 1-2 di BPM Hj. NL Kota Balikpapan, diketahui bahwa terdapat perbedaan pengeluaran ASI antara kelompok ibu yang di pijat oksitosin dengan ibu yang tidak di pijat oksitosin². Demikian pula dengan penelitian Delima, Arni & Rosya (2016)

tentang Pengaruh Pijat Oksitosin terhadap Peningkatan Produksi Asi Ibu Menyusui Di Puskesmas Plus Mandiangin menyatakan bahwa ada efek pijat oksitosin untuk meningkatkan produksi ASI ibu menyusui dengan *p-value* sebesar 0,000³.

Berdasarkan data dari WHO tahun 2015 prevalensi pemberian ASI eksklusif pada bayi usia 0-6 bulan di seluruh dunia hanya 39%. Hal ini disebabkan karena kebiasaan memberikan cairan atau makanan tambahan seperti teh, air manis dan jus kepada bayi menyusui pada usia 1 bulan umum dilakukan dibanyak negara seperti Nigeria, Zambia, Turki, India termasuk Indonesia³.

Bayi yang mendapatkan ASI eksklusif dari usia 0-6 bulan di Indonesia pada tahun 2016 sebesar 29,5%, cakupan ini menurun bila dibandingkan 2015 sebesar 55,7%. Persentase pemberian ASI eksklusif terendah terdapat di Provinsi Sulawesi sebesar (26,3%) dan Aceh merupakan Provinsi terendah nomor 15 sebesar (53%)⁴.

Berdasarkan data yang di dapatkan dari Dinas Kesehatan Provinsi Aceh pada tahun 2018 jumlah

bayi yang mendapatkan ASI eksklusif sebesar 58%, cakupan ini sedikit menurun dibandingkan tahun 2017 sebesar 62%. Cakupan terendah ASI Eksklusif terdapat di Kabupaten Aceh Jaya dan Sabang dan Aceh Besar. Rendahnya cakupan ini banyak dipengaruhi oleh budaya memberikan makanan dan minuman terlalu dini kepada bayi baru lahir. Disamping itu banyak ibu yang tidak dapat memberikan ASI pada bayinya disebabkan karena ASI tidak lancar⁵.

Berdasarkan data yang didapatkan dari Dinas Kesehatan Kabupaten Aceh Besar pada tahun 2017 jumlah bayi usia 0-6 bulan yang berada di Kabupaten Aceh Besar sebanyak 3.768 jiwa dengan cakupan pemberian ASI Eksklusif sebesar 72,6%⁶. Puskesmas Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar periode Januari sampai November tahun 2018 jumlah ibu menyusui sebanyak 269 orang dan jumlah yang memberikan ASI Eksklusif sebanyak 158 orang (58,7%) dan yang tidak memberikan ASI Eksklusif sebanyak 111 orang (41,3%). Jumlah ibu hamil yang Tafsiran Tanggal Persalinan pada bulan Februari dan April 2018 sebanyak 56 orang⁷.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada 10 orang ibu menyusui, diketahui bahwa 4 orang ibu menyusui memberikan ASI Eksklusif, sedangkan 6 orang ibu tidak memberikan ASI Eksklusif karena ASI nya kurang. Hasil wawancara 10 orang ibu menyusui ternyata 10 orang (100%) belum mengetahui metode pijat oksitosin untuk memperbanyak produksi ASI, begitu juga tempat penelitian yang peneliti gunakan dalam penelitian ini belum pernah melaksanakan metode pijat oksitosin dalam pelayanan ibu nifas. Maka yang jadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Adakah pengaruh pijat oksitosin terhadap kelancaran ASI di wilayah kerja Puskesmas Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar tahun 2018?”

2. Tinjauan Teori

ASI adalah satu jenis makanan yang mencukupi seluruh unsur kebutuhan bayi fisik, psikologisosial maupun spiritual. ASI mengandung nutrisi, hormon, unsur kekebalan pertumbuhan, anti alergi, serta anti inflamasi. Nutrisi dalam ASI mencakup hampir 200 unsur zat makanan⁸.

ASI eksklusif adalah pemberian ASI saja sejak bayi dilahirkan sampai usia 6 bulan tanpa memberikan makanan dan minuman tambahan seperti susu formula, air jeruk, teh, madu dan air putih. Pemberian ASI eksklusif akan menjamin terjadinya perkembangan potensi kecerdasan anak secara

optimal, karena ASI merupakan nutrisi ideal dengan komposisi tepat dan sangat sesuai dengan kebutuhan bayi, pemberian ASI secara benar akan dapat mencukupi kebutuhan bayi sampai usia 6 bulan tanpa makanan pendamping ASI⁹.

Pengeluaran ASI dapat dipengaruhi oleh dua faktor yaitu produksi dan pengeluaran. Produksi ASI dipengaruhi oleh hormon prolaktin sedangkan pengeluaran dipengaruhi oleh hormon oksitosin. Pijat oksitosin merupakan salah satu solusi untuk mengatasi ketidaklancaran produksi ASI¹⁰.

Pijat oksitosin adalah pemijatan pada sepanjang tulang belakang (vertebrae) dan merupakan usaha untuk merangsang hormon oksitosin setelah melahirkan (Biancuzzo, 2003; Indiyani, 2006; Yohmi & Roesli, 2009)¹¹.

Pijat oksitosin ini dilakukan untuk merangsang refleks oksitosin atau reflex let down. Akibat dari pemijatan ini ibu akan merasa rileks, kelelahan setelah melahirkan akan hilang, sehingga dengan begitu hormon oksitosin keluar dan ASI pun cepat keluar¹². Selain untuk merangsang refleks let down manfaat pijat oksitosin adalah memberikan kenyamanan pada ibu, mengurangi bengkak (*engorgement*), mengurangi sumbatan ASI, merangsang pelepasan hormon oksitosin, mempertahankan produksi ASI ketika ibu dan bayi sakit¹⁰.

3. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan rancangan *Quasi Experimental* dengan desain *pretest-posttest One group*¹⁶, untuk mengetahui perbedaan kelancaran pengeluaran ASI antara sebelum pemijatan (*pre*) dengan sesudah pemijatan (*post*). Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli sampai November 2018 di wilayah kerja Puskesmas Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar.

Populasi dalam penelitian ini adalah ibu nifas yang berada di wilayah kerja Puskesmas Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar tahun 2018. Sampel penelitian adalah ibu nifas sbanyak 15 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *Accidental Sampling* dengan kriteria inklusi adalah: 1) Ibu nifas 30 hari yang menyusui bayi. 2) Ibu melahirkan normal. 3) Bersedia menjadi responden. Sedangkan kriteria eksklusi adalah : 1) Ibu yang mengalami mastitis. 2) Ibu melahirkan bayi gamelli. 3) Ibu dengan melahirkan SC.

Instrumen yang digunakan dalam peneliti ini berupa lembar observasi tentang kelancaran ASI dan bahan penelitian berupa handuk, minyak (*baby oil*), kom sedang, tisu, plastis (tempat menyimpan ASI), dan gelas ukur.

Sebelum dilakukan analisa data, terlebih dahulu dilakukan uji kenormalan data. Uji kenormalan data menggunakan teknik uji *Shapiro wilk* karena sampel berjumlah kurang dari 50 orang pada taraf signifikansi 5%. Hasil uji menunjukkan data berdistribusi tidak normal, maka teknik uji yang digunakan *non parametric* yaitu uji *Mann Whitney test*. analisis lanjutan untuk melihat adanya pengaruh perlakuan terhadap efek yang terjadi.

4. Hasil dan Pembahasan

4.1 Hasil

Penelitian telah terlaksana dan berlangsung selama lebi kurang 5 bulan, mulai dari bulan Juli sampai November 2018 di wilayah kerja Puskesmas Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar tahun 2018. Penelitian dilaksanakan di rumah ke rumah responden dalam wilayah kerja Puskemas Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar dengan jumlah responden penelitian sebanyak 15 orang ibu nifas.

Tabel dibawah ini memaparkan data responden penelitian yang meliputi karakteristik responden, dan analisis deskriptif ibu nifas sebagai responden dalam penelitian ini.

Tabel 1. Karakteristik Responden

No.	Karakteristik Responden	F	%
1.	Umur		
	a. 20 tahun	4	26,7
	b. 2 -35 tahun	6	40
	c. > 35 tahun	5	33,3
2.	Parietas :		
	a. Primipara	6	40
	b. Multipara	9	60
3.	Pekerjaan:		
	a. Tidak bekerja	8	53,3
	b. Bekerja	7	46,7

Berdasarkan tabel 1 dapat di ketahui bahwa karakteristik responden berdasarkan kelompok umur bahwa kelompok umur 21-35 tahun memiliki persentase sedikit lebih dominan dibandingkan dengan kelompok umur kurang atau sama dengan 20 tahun dan kelompok umur lebih dari 35 taun ke atas.

Produksi ASI masing-masing responden sebelum pemijatan oksitoksin dapat disajikan pada tabel dibawah ini :

Tabel 2. Produksi ASI sebelum dan sesudah pemijatan Oksitoksi pada ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar tahun 2018.

No.Responden	Produksi ASI (cc)	
	Sebelum Pijat	Sesudah Pijat
1.	260	270
2.	250	270
3.	260	280
4.	240	260
5.	260	290
6.	250	250
7.	240	260
8.	240	280
9.	250	260
10.	240	300
11.	260	270
12.	240	270
13.	240	260
14.	270	280
15.	260	260

Tabel 2. diatas menunjukkan bahwa dari 15 responden yang dilakukan pemijatan hampir rata rata mengalami kenaikan produksi ASI, kecuali hanya 1 orang responden yaitu responden yang ke 15. Tidak mengalami kenaikan. Responden yang mengalami kenaikan ASI sangat bervariasi, ada kenaikan hanya 1 cc, 2 cc dan paling banyak kenaikan mencapai 60 cc seperti dialami oleh responden nomor 10 sebelum pemijatan hanya 240 cc dan sesudah pemijatan mencapai 300 cc berarti ada penambahan 60 cc.

Tabel di bawah ini disajikan analisa statistik atas kenaikan produksi sebelum pemijatan dan sesudah pemijatan.

Tabel 3. Rata-rata Produksi ASI dalam cc sebelum dan sesudah pemijatan pada ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar tahun 2018

No	Uraian	Rata-rata.SD	p	
1	Sebelum Pijat	250,00 ±1.06904	0.037	0.05
2	Sesudah Pijat	270,33 ±1.23443		

Tabel 3 diperoleh bahwa rata-rata produksi ASI sebelum pemijatan adalah 250 cc, setelah dilakukan pemijatan ada kenaikan menjadi 27,33 cc, berarti rata-rata kenaikan 20,33 cc, secara statistik kenaikan tersebut bermakna dengan p value 0,037 (p < 0.05) ini berarti ada pengaruh

pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar.

4.2 Pembahasan

Pengukuran ASI dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum makan pagi dan sesudah makan pagi. Hal ini didukung oleh teori¹², produksi ASI sangat dipengaruhi oleh makanan yang dimakan ibu, apabila makanan ibu secara teratur dan cukup mengandung gizi yang diperlukan akan mempengaruhi produksi ASI, karena kelenjar pembuatan ASI tidak dapat bekerja dengan sempurna tanpa makanan yang cukup. Untuk membentuk produksi ASI yang baik makanan ibu harus memenuhi jumlah kalori, protein, lemak, dan vitamin serta mineral yang cukup, selain itu ibu dianjurkan minum lebih banyak yaitu 8-12 gelas per hari.

Pengeluaran ASI dapat dipengaruhi oleh dua faktor yaitu produksi dan pengeluaran. Produksi ASI dipengaruhi oleh hormon prolaktin sedangkan pengeluaran dipengaruhi oleh hormon oksitosin. Pijat oksitosin merupakan salah satu solusi untuk mengatasi ketidاكلancaran produksi ASI³.

Pijat oksitosin adalah pemijatan pada sepanjang tulang belakang (vertebrae) dan merupakan usaha untuk merangsang hormon oksitosin setelah melahirkan (Biancuzzo, 2003; Indiyani, 2006; Yohmi & Roesli, 2009)¹¹.

Hormon oksitosin akan keluar melalui rangsangan ke puting susu melalui isapan mulut bayi atau melalui pijatan pada tulang belakang ibu bayi, dengan dilakukan pijatan pada tulang belakang ibu akan merasa tenang, rileks, meningkatkan ambang rasa nyeri dan mencintai bayinya, sehingga dengan begitu hormon oksitosin keluar dan ASI pun cepat keluar (WBW, 2007)¹².

Penelitian yang dilakukan oleh Endang (2016) menyatakan bahwa tentang pengaruh pijat oksitoksin pada ibu postpartum terhadap produksi ASI di Surakarta didapatkan hasil ada peningkatan produksi ASI pada kelompok intervensi dengan hasil p value = 0,0005¹³.

Oksitosin diproduksi oleh kelenjar *pituitari posterior (neurohipofisis)*. Saat bayi menghisap *areola* akan mengirim stimulasi ke neurohipofisis untuk memproduksi dan melepaskan oksitosin secara intermiten. Oksitosin akan masuk ke aliran darah ibu dan merangsang sel otot di sekeliling *alveoli* berkontraksi membuat ASI yang telah terkumpul di dalamnya mengalir ke saluran-saluran *duktus*¹⁴.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati², tentang hubungan pijat oksitosin dengan pengeluaran ASI pada ibu post partum hari 1-2 di BPM Hj. NL Kota Balikpapan, diketahui bahwa terdapat perbedaan pengeluaran ASI antara kelompok ibu yang di pijat oksitosin dengan ibu yang tidak di pijat oksitosin². Demikian pula dengan penelitian Delima, Arni & Rosya (2016) tentang Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Peningkatan Produksi Asi Ibu Menyusui Di Puskesmas Plus Mandiangin menyatakan bahwa ada efek pijat oksitosin untuk meningkatkan produksi ASI ibu menyusui dengan p -value sebesar 0,000³.

Produksi ASI sangat dipengaruhi oleh faktor kejiwaan, ibu yang selalu dalam keadaan tertekan, sedih, kurang percaya diri akan menurunkan volume ASI. Untuk memproduksi ASI yang baik harus dalam keadaan tenang. ASI merupakan nutrien ideal dengan komposisi tepat dan sangat sesuai dengan kebutuhan bayi, pemberian ASI secara benar akan dapat mencukupi kebutuhan bayi sampai usia 6 bulan tanpa makanan pendamping ASI.

5. Simpulan dan Saran

5.1 Simpulan

Setelah dilakukan penelitian mengenai pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada Ibu pasca melahirkan di wilayah kerja Puskesmas Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar tahun 2018, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Rata-rata produksi ASI dari 15 ibu nifas sebagai responden Sebelum dilakukan Pijat Oksitoksin adalah 250 cc,.
2. Setelah Pijat Oksitoksin menunjukkan ada kenaikan produksi ASI yaitu menjadi 273.33 cc
3. Hasil nalisa statistik menunjukkan bahwa ada perbedaan yang bermakna produksi ASI sebelum dan sesudah pemijatan oksitoksin dengan p value 0,037 ($p < 0.05$), hal ini membuktikan bahwa pijat oksitoksi berpengaruh terhadap produksi ASI.

5.2 Saran

Kepada petugas kesehatan terutama profesi bidan dalam rangka memenuhi kebutuhan bayi terhadap ASI maka perlunya dilakukan pemijatan oksitoksin terhadap ibu nifas. Juga selanjutnya perlu disosialisasikan dan diajarkan kepada keluarga ibu pasca persalinan.

Daftar Pustaka

1. Rahayu,. 2016. *Panduan Pratikum Keperawatan Maternitas*. Jakarta: Salemba Medika
2. Rahmawati,. 2013. *Hubungan Pijat Oksitosin Dengan Penegeluaran ASI Pada Ibu Postpartum Hari 1-2 Di BPM Hj. NL Kota Balikpapan*.
<http://ejurnal.stikeshasanudin.ac.id>. Dikutip pada tanggal 5 Mei 2018
3. Delima, Arni & Rosya, 2016,.*Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Peningkatan Produksi Asi Ibu Menyusui di Puskesmas Plus Mandiangin*. Jurnal IpteksTerapan Research Of Applied Science And Education V9.I4 (282-293). Dikutip tanggal 2 Juni 2018.
4. WHO, 2015. *ASI Eksklusif*.
<http://ejurnal.poltekkesjakarta.ac.id>. Dikutip pada tanggal 5 Mei 2018
5. Kemenkes,. 2015. *Profil Kesehatan Indonesia*. <http://www.depkes.co.id> Dikutip pada tanggal 7 Mei 2018
6. Data Dinas Kesehatan Provinsi Aceh. 2017. *Data ASI Eksklusif*.
7. Data Dinas Kesehatan Kabupaten Aceh Besar. 2017. *Data ASI Eksklusif*.
8. Data Puskesmas Indrapuri Kabupaten Aceh Besar. 2018. *Data ASI Eksklusif*.
9. Hubertin, Purwanti S (2004) Konsep Penerapan ASI Eksklusif. Jakarta: EGC
10. Riadi, M, 2016,. *ASI dan Laktasi*.
<https://www.kajianpustaka.com>. Dikutip 5 Juli 2018.
11. Mardiansyih, dkk,. 2011. *Efektifitas Kombinasi Teknik Marmet dan Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI Ibu Post Sectio Cesarea di RS Wilayah Jawa Tengah*.
<http://lontar.ui.ac.id>. Dikutip 17 Mei 2018
12. WBW,. 2007. *Early Initiation of Breastfeeding Can Save More Than One Million Babies Press Release*. World Breastfeeding Week: Malaysia.
<http://www.WBW.com>. Dikutip 17 Mei 2018
13. Endang, S and Fresthy, A, 2016,.*The Effect Of Oxytocin Massageon The postpartum Mother On Breastmilk Production In Surakarta Indonesia*". Dikutip tanggal 2 Juni 2018
14. Utami,. 2012. *Panduan Inisiasi Menyusui Dini*. Jakarta: Bunda Pustaka.

Penulis :**Nurdahliana, S.K.M, M.Kes**

NIDN/NUPN : 4007096902

Lahir di Banda Aceh, 07 September 1969.. Merupakan Dosen Prodi Kebidanan Poltekkes Kemenkes Aceh, Aceh Besar. Penulis merupakan lulusan Magister Kesehatan Masyarakat Bidang Ilmu Kesehatan Reproduksi di Universitas Sumatera Utara (2011-2013). Email: nurdahliana1969@gmail.com

Drs. H. Syafie Ishak, S.K.M, M.Kes

NIDN/NUPN 402006196203

Lahir di Uleegle, 31 Desember 1961. Merupakan Dosen Prodi Kebidanan Poltekkes Kemenkes Aceh, Aceh Besar. Penulis merupakan Lulusan Magister Kesehatan Masyarakat Bidang Ilmu KIA-Kespro di Universitas Gajah Mada (2000-2003).