STUDI LITERATUR : PENGARUH PIJAT OKSITOSIN TERHADAP PENINGKATAN PRODUKSI ASI

JURNAL

DIAN A. TONTIK
NIM. C01417243

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GORONTALO
GORONTALO
2020

LEMBAR PERSETUJUAN ARTIKEL JURNAL

Judul penelitian	: Pengaruh pijat oksitosin terhadap peningkatan produksi ASI
Nama Mahasiswa	: Dian A.Tontik
Program studi	:Ilmu keperawatan
Email	: Andrianidiantontik96@gmail.com
No.Tel/Hp	:085237980499

Menyetujui Nama pembimbing dicantumkan Dalam Artikel tersebut dan menyetujui untuk dimuat Jurnal program studi ilmu keperawatan

Pembimbing I	Pembimbing II
Ns. Harismayanti, S.Kep, M.Kep	Ns. Ani Retni, S.Kep. M.Kep
NIDN :0921048704	NIDN : 0927058601

Mengetahui

Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan	Penanggung jawab Jurnal Program studi ilmu keperawatan
Ns.Rona Febriyona, S.Kep.,M.Kes.,M.kep	Ns.Dewi Modjo,M.kep
NBM : 113 0 501	NIDN : 09030991102

Jurnal Zaitun **ISSN: 2302-5691**

Universitas Muhammadiyah Gorontalo

STUDI LITERATUR : PENGARUH PIJAT OKSITOSIN TERHADAP PENINGKATAN PRODUKSI ASI

Dian A. Tontik[1], Harismayanti[2], Ani Retni[3]

1) Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gorontalo.

2,3) Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gorontalo.

ABSTRAK

Menyusui menjadi proses yang terjadi secara alami. Namun biasanya seorang ibu mengalami masalah seperti produksi ASI yang kurang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pijat oksitosin terhadap peningkatan produksi ASI. Penelitian berjenis studi literatur, data base pencarian *google cendekia, Indonesia One Search (IOS)* dan Garuda menggunakan akta kunci "pijat oksitosin; produksi ASI". Kriteria yang digunakan terbitan tahun 2016-2020, berbahasa Indonesia, subjek ibu menyusui, full text, dan relevan dengan tujuan penelitian. Hasil penelitian didapatkan 10 literatur yang menyatakan bahwa ada pengaruh pengaruh pijat oksitosin terhadap peningkatan produksi ASI. Disimpulkan PIJAT oksitosin merangsang pengeluaran hormon oksitosin yang mengakibatkan kontraksi pada otot polos di dinding alveolus dan dinding saluran kelenjar payudara sehingga ASI dipompa keluar terus menerus dan jumlahnya menjadi meningkat. Peningkatan volume ASI yang didapatkan setelah intervensi pijat oksitosin berkisar 3,6-19,2 ml bergantung dari lamanya sesi intervensi pijat oksitosin dilakukan. Sementara itu, waktu pengeluaran ASI setelah melahirkan rata-rata 5,15 jam, lebih cepat dibandingkan ibu yang tidak dilakukan pijat oksitosin yaitu rata-rata 8,30 jam. Disarankan kepada tenaga kesehatan hendaknya mengaplikasi pijat oksitosin kepada ibu post partum agar ibu dapat memberikan ASI pada bayinya dalam jumlah yang cukup.

Kata Kunci: pijat oksitosin; produksi ASI

ABSTRACT

Breastfeeding becomes a process that occurs naturally. However, usually a mother experiences problems such as insufficient milk production. This research aims to determine the effect of oxytocin massage on increased milk production. The research consisted of literature studies, google scholar search data base, Indonesia One Search (IOS) and Garuda using oxytocin massage key deeds; milk production. The criteria used in the 2016-2020 publication, in Indonesian, the subject of breastfeeding mothers, full text, and relevant to the research objectives. The results of the study obtained 10 literature which states that there is an effect of oxytocin massage on increased milk production. It is concluded that oxytocin massage stimulates the release of the hormone oxytocin which causes contraction of smooth muscle in the alveolar walls and duct walls of the breast glands so that the milk is pumped out continuously and the amount increases. The increase in breast milk volume obtained after the oxytocin massage intervention ranged from 3.6 to 19.2 ml depending on the length of the oxytocin massage intervention session performed. Meanwhile, the time for expressing breastmilk after delivery was 5.15 hours on average, faster than mothers who did not receive oxytocin massage, which was an average of 8.30 hours. It is suggested that health workers should apply oxytocin massage to post-partum mothers so that mothers can provide breast milk to their babies in sufficient quantities.

Keywords: Oxytocin Massage, Breast Milk Production.

PENDAHULUAN

ASI merupakan satu satunya makanan paling baik untuk menjamin tumbuh kembang bayi pada usia 0-6 bulan. Menyusui menjadi proses yang terjadi secara alami, meskipun demikian menyusui juga perlu dipelajari, terutama bagi ibu yang baru pertama kali memiliki anak agar tahu cara menyusui yang baik dan benar. Namun biasanya seorang ibu mengalami masalah dalam pemberian ASI. Kendala utama adalah produksi ASI tidak lancar, bendungan ASI, dan putting susu lecet yang menyebabkan ibu berhenti untuk memberikan ASI eksklusif kepada bayinya (Wulandari & Handayani, 2011)

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) merekomendasikan agar bayi baru lahir mendapat ASI eksklusif (tanpa tambahan apa-apa) selama enam bulan sebab ASI adalah nutrisi alamiah terbaik bagi bayi dengan kandungan gizi paling sesuai untuk pertumbuhan optimal (Mardiyaningsih, 2016).

Menurut data *World Health Organization* (WHO) dan UNICEF, cakupan ASI eksklusif pada bayi tahun 2018 dibawah 6 bulan adalah 41% dan ditargetkan mencapai 70% pada tahun 2030. Di Indonesia cakupan bayi yang mendapatkan ASI eksklusif tahun 2018 yaitu sebesar 68,74%. Angka tersebut sudah melampaui target Renstra tahun 2018 yaitu 47,4%. Namun pada tahun 2019 cakupan bayi yang mendapatkan ASI eksklusif mengalami penurunan yaitu sebesar 67,74% (Kemenkes RI, 2019). Provinsi Gorontalo pada tahun 2018 berada pada persentase terendah dalam cakupan pemberian ASI ekslusif sebesar 30,71% dimana angka tersebut belum melampaui target renstra yaitu 47,4% (Kemenkes RI, 2018).

Tanda bayi kecukupan ASI adalah bayi akan buang air kecil 6-8 kali dalam sehari, terdapat kenaikan berat badan rata-rata 500 gram perbulan, bayi sering menyusui 8-12 kali dalam sehari, bayi tampak sehat, warna kulit dan turgor baik, cukup aktif. Produksi ASI dapat dipengaruhi psikis ibu, jika ibu merasa cemas, kurang percaya diri dan berbagai bentuk ketegangan emosional akan menurunkan volume ASI bahkan dapat membuat produksi ASI terhenti sama sekali (Wulandari *et al.*, 2019).

Pijat oksitosin merupakan salah satu cara untuk mempercepat dan memperlancar produksi pengeluaran ASI, dimana pijat oksitosi dilakukan dengan melakukan pemijatan pada sepanjang tulang belakang (vertebrae) sampai tulang costae 5 dan 6. Pijat ini akan memberikan rasa nyaman dan rileks pada ibu setelah mengalami proses persalinan sehingga tidak menghambat sekresi hormon oksitosin (Handayani & Kameliawati, 2020). Dampak tidak dilakukannya pijat oksitosin dapat menghambat rangsangan hormone oksitosin menyebabkan penurunan dan pengeluaran ASI (Hidayati & Hanifah, 2019).

Salah satu manfaat dari pijat oksitosin adalah meningkatkan *let down reflex* yang artinya membuat ASI cepat turun, hal tersebut terbukti dengan hasil penelitian Delima (2016) yang menyatakan bahwa dengan melakukan pijat oksitosin akan memberikan rileks, tenang, dan nyaman sehingga akan meningkatkan pengeluaran ASI. Pijat oksitosin dapat mengurangi bengkak (*engorgement*) dan mengurangi sumbatan ASI. Kelancaran produksi ASI sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya umur, gizi, emosional, psikis, fisiologis ibu dan lainnya (Delima, 2016).

Dari uraian diatas menarik minat peneliti untuk melakukan penelitian dalam bentuk studi literature dengan judul" pengaruh pijat oksitosin terhadap peningkatan produksi ASI".

METODE PENELITIAN

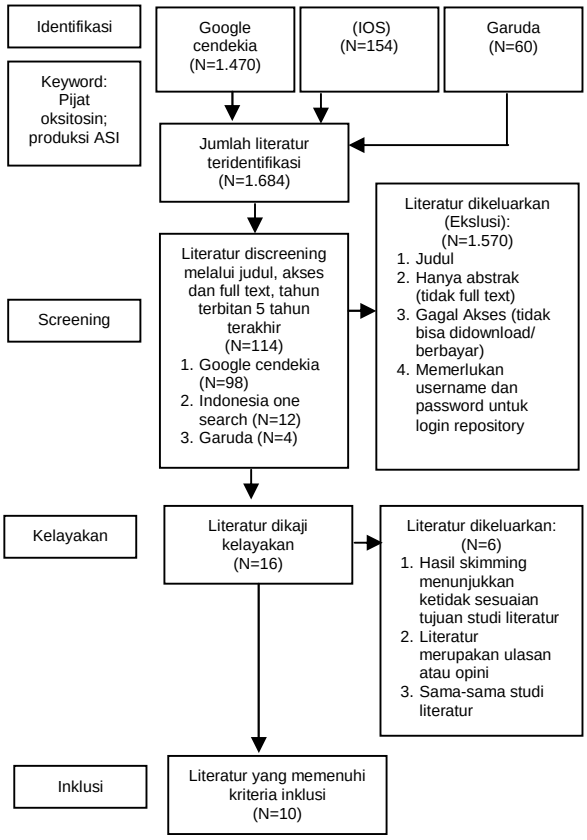
Desain yang digunakan adalah desain naratif deskriptif dengan pendekatan *literature review* (studi literatur). Strategi dalam pengumpulan jurnal berbagai literatur dengan menggunakan situs jurnal yang sudah terakreditasi *google cendekia*, *Indonesia one search* dan garuda. Cara penulisan yang efektif untuk *setting* jurnal dengan memasukkan kata kunci sesuai judul penulisan dan melakukan penelusuran berdasarkan *advance search.* Kata kunci yang digunakan yaitu "pijat oksitosin; produksi ASI"

Kriteria literatur berupa penerbitan tahun 2016-2020, berbahasa Indonesia, subjek ibu menyusui, full text dan bertema

pijat oksitosin dan peningkatan produksi ASI.

Pada penelitian ini menggunakan analisis literatur/analisis isi/content analisa. Literatur penelitian yang sesuai dengan kriteria inklusi kemudian dikumpulkan dan dibuat ringkasan literatur meliputi nama peneliti, tahun terbit literatur, tempat penelitian, judul penelitian, metode dan ringkasan hasil atau temuan. Ringkasan literatur penelitian tersebut dimasukan ke dalam tabel sesuai dengan format tersebut di atas

HASIL PENELITIAN



Gambar 1. Proses Pencarian literatur

Literatur yang ditemukan dan dibahas pada penelitian ini yaitu:

1. Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap produksi ASI (Maita, 2016)
2. Efektifitas Pijat Oksitosin Terhadap Pengeluaran Asi Di RSIA Annisa Tahun 2017 (Umbasari, 2017)
3. Peningkatan Produksi ASI Ibu Post Partum melalui Tindakan Pijat Oksitosin (Wulandari *et al.*, 2018)
4. Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Post Partum Di BPM Meli R. Palembang Tahun 2018 (Italia & Yanti, 2019)
5. Pijat Oksitosin Meningkatkan Produksi ASI pada Ibu Pospartum Primipara di Kota Singkawang (Seri *et al.*, 2019)
6. Pengaruh Pijat Oksitosin terhadap Produksi ASI pada Ibu Postpartum (Saputri *et al.*, 2019)
7. Peningkatan Volume ASI Dengan Pemijatan Oksitosin (Suhertusi, 2019)
8. Efektivitas Pijat Oksitosin terhadap Pengeluaran ASI Pada Ibu Post Partum SC Primipara Di RS PKU Muhammadiyah Gombong (Riyanti *et al.*, 2019)
9. Pengaruh Pijat Oksitosin Dan Pijat Endorphin Terhadap Kelancaran Produksi ASI (Wulandari *et al.*, 2019)
10. Efektifitas Pijat Oksitosin terhadap Produksi Air Susu Ibu (ASI) pada Ibu Post Partum Sectio Caesaria (SC) di Ruang Kalimaya Bawah RSUD dr. Slamet Garut (Permana *et al.*, 2018)

PEMBAHASAN

Studi literature yang dilakukan peneliti mendapatkan 10 literatur yang relevan mengenai pengaruh pemberian pijat oksitosin terhadap peningkatan produksi ASI. Literatur penelitian tersebut yaitu penelitian yang dilakukan oleh Maita (2016), Umbarsari (2017), Wulandari, *et al.* (2018), Italia & Yanti (2019), Seri, *et al* (2019), Saputri, *et al* (2019), Suhertusi (2019), Riyanti, *et al* (2019), Wulandari et al (2019) serta Permana *et al* (2018). Seluruh literature tersebut mendapatkan hasil yang sama bahwa ada pengaruh yang signifikan pijat oksitosin terhadap peningkatan produksi ASI.

ASI Eksklusif merupakan makanan pertama, utama dan terbaik bagi bayi, yang bersifat alamiah. ASI mengandung berbagai zat gizi yang dibutuhkan dalam proses pertumbuhan dan perkembangan bayi. Namun, tidak sedikit ibu yang kecewa karena ternyata ASI yang keluar tidak selancar seperti yang diharapkan. Untuk mengatasi hal tesebut, perlu dilakukan upaya-upaya yang dapat meningkatkan

prodiktivitas ASI. Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah merangsang peningkatan proses produksi ASI melalui pijat oksitosin.

Literatur penelitian yang dilakukan oleh Maita (2016), Umbarsari (2017), Wulandari, *et al.* (2018), Italia & Yanti (2019), Seri, *et al* (2019), Saputri, *et al* (2019), Suhertusi (2019), Riyanti, *et al* (2019), Wulandari et al (2019) serta Permana *et al* (2018) mendapatkan hasil yang sama bahwa ada pengaruh yang signifikan pijat oksitosin terhadap peningkatan produksi ASI. Hal tersebut ditunjukkan terjadinya peningkatan volume produksi ASI setelah dilakukan pijat oksitosin.

Maita (2016), dalam penelitiannya menyatakan bahwa sebagian besar ibu nifas merasakan manfaat pijat oksitosin dimana produksi ASI sebelum dilakukan pijat oksitosin menjadi lancar setelah dilakukan pijat oksitosin. Hal ini juga membuat ibu merasa rileks, lebih nyaman, dan kelelahan setelah melahirkan juga berkurang. Pijat oksitosin ini dilakukan untuk merangsang refleks oksitosin atau refleks let down. Selain untuk merangsang refleks let down, manfaat pijat oksitosin yaitu memberikan kenyamanan pada ibu, mengurangi bengkak pada payudara (engorgement), mengurangi sumbatan ASI, merangsang pelepasan hormon oksitosin, dan mempertahankan produksi ASI ketika ibu dan bayi sakit.

Pijat oksitosin terhadap produksi ASI. Pijat oksitosin dilakukan pada tulang belakang mulai dari costa ke 5-6 sampai scapula, neurotransmitter akan merangsang medulla oblongata langsung mengirim pesan ke hypothalamus di hypofise posterior untuk mengeluarkan oksitosin sehingga menyebabkan buah dada mengeluarkan air susunya. Secara fisiologis pijat oksitosin merangsang refleks oksitosin atau let-down untuk mensekresi hormon oksitosin ke dalam darah. Oksitosin ini menyebabkan sel- sel miopitelium disekitar alveoli berkontraksi dan membuat ASI mengalir dari alveoli ke duktuli menuju sinus dan putting kemudian dihisap oleh bayi. Semakin lancar pengeluaran ASI semakin banyak pula produksi ASI (Maita, 2016).

Hasil penelitian tersebut sejalan dengan hasil penelitian dari Umbarsari (2017) di RSIA Annisa Jambi, yang mendapatkan hal yang sama bahwa terjadi peningkatan produksi ASI pada ibnu setelah dilakukan pijat oksitosin. Pijat oksotosin dilakukan pada ibu 3 jam setelah melahirkan kemudian dilakukan pemijatan selama 20 menit menggunakan baby oil pada bagian leher dan bahu guna merilekskan tubuh lalu dilanjutkan dari bagian pinggang belakang menyusuri tulang belakang sampai dengan scapula membentuk huruf “V”, kemudian diukur waktu pengeluaran ASI menggunakan Jam.

Pijat oksitosin yaitu suatu cara untuk membantu mempercepat pengeluaran ASI dengan cara memberikan rangsangan pijat pada kedua sisi tulang belakang, mulai dari leher ke arah tulang belikat dilanjutkan ke tulang costae ibu postpartum. Melalui rangsangan atau pijatan pada tulang belakang, neurotransmitter akan merangsang medullaoblongata langsung mengirim pesan ke hypothalamus di hypofise posterior untuk mengeluarkan oksitosin yang menyebabkan payudara mengeluarkan ASI. Dengan pijatan di daerah tulang belakang ini juga akan memberi rasa rileks, menghilangkan stress dan dengan begitu hormon oksitosin keluar dan akan membantu pengeluaran ASI. ASI yang menetes atau keluar merupakan tanda aktifnya reflex oxytocin (Umbarsari, 2017).

Stimulasi oksitosin membuat sel-sel mioepitel di sekitar alveoli di dalam kelenjar payudara berkontraksi. Kontraksi sel-sel menyebabkan ASI keluar melalui duktus dan masuk ke dalam sinus-sinus laktiferus. Refleks let-down dapat dirasakan sebagai sensasi kesemutan atau dapat juga ibu tidak merasakan sensasi apapun. Tanda-tanda lain let-down adalah tetesan ASI dari payudara ibu dan ASI menetes dari payudara lain yang tidak sedang diisap oleh bayi. Selain memperlancar ASI, pijat oksitosin memberikan kenyamanan pada ibu nifas, mengurangi bengkak (engorgement), mengurangi sumbatan ASI, merangsang pelepasan hormon oksitosin, mempertahankan produksi ASI ketika ibu dan bayi sakit. Adanya rasa nyaman yang

dirasakan oleh ibu selama proses pemijatan merupakan syarat keberhasilan pijat oksitosin (Umbasari, 2017).

Wulandari, *et al.* (2018), dalam penelitiannya melakukan intervensi pijat oksitosin sebanyak 3 kali yaitu pada 2 jam, 16 jam dan 24 jam post partum. Hasil yang didapatkan produksi ASI ibu post partum mengalami peningkatan setelah dilakukan pijat oksitosin pada pengukuran kedua dan ketiga yang ditunjukkan peningkatan volume ASI yang diketahui dengan menggunakan gelas ukur. Hal ini menunjukkan bahwa pijat oksitosin cukup ampuh dalam memaksimalkan produksi dan pengeluaran ASI. Ibu yang dilakukan pijat oksitosin akan merasa lebih relax karena adanya perlakuan massage pada bagian punggung yang menstimulus banyak titik syaraf yang merangsang pengeluaran oksitosin secara cepat, sedangkan Ibu post partum yang dilakukan breast care bagian yang diintervensi hanya pada bagian payudaranya saja, sehingga tingkat distruction lebih sedikit dibanding ibu post partum dengan pijat oksitosin.

ASI diproduksi atas hasil kerja gabungan antara hormon dan refleks. Refleks Prolaktin yaitu refleks pembentukan atau produksi ASI. Refleks oksitosin yaitu reflek pengaliran atau pelepasan ASI (let down reflex) setelah diproduksi oleh sumber pembuat susu, ASI akan dikeluarkan dari sumber pembuat susu dan dialirkan ke saluran susu. Pijat oksitosin ini dilakukan untuk merangsang refleks oksitosin atau reflex let down. 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 (Wulandari, *et al.,* 2018)

Demikian halnya Italia & Yanti (2019), melakukan pijat oksitosin pada sepanjang tulang belakang (vertebrae) untuk merangsang hormon oksitosin setelah melahirkan dengan durasi 3-5 menit. Pengukuran peningkatan produksi ASI di ukur pada hari berikutnya dengan menanyakan indikator peningkatan produksi ASI yaitu ASI yang banyak dapat merembes keluar melalui putting, setelah menyusui bayi akan tertidur / tenang selama 3 – 4 jam dan bayi kencing lebih sering, sekitar 8 kali sehari. Hasil penelitian menunjukkan pijat oksitosin berpengaruh terhadap produksi ASI pada ibu post partum. Hal ini karena dengan melakukan pijat oksitosin dapat merangsang hormon prolaktin dan oksitosin serta dapat melancarkan sirkulasi darah sehingga dapat mencegah penyumbatan saluran ASI. Dengan melakukan pijat oksitosin secara rutin pada ibu post partum maka akan melancarkan produksi ASI ibu.

Pijat oksitosin dapat meningkatkan produksi ASI dengan cara mengurangi tersumbatnya saluran produksi ASI sehingga memperlancar pengeluaran ASI. Produksi ASI dipengaruhi oleh hormon prolaktin sedangkan pengeluaran dipengaruhi oleh hormon oksitosin. 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. Melalui pijatan atau rangsangan pada tulang belakang, neurotransmitter akan merangsang medulla oblongata langsung mengirim pesan ke hypothalamus di hypofise posterior untuk mengeluarkan oksitosin sehingga menyebabkan buah dada mengeluarkan air susunya. Dengan pijatan didaerah tulang belakang ini juga akan merileksasi ketegangan dan menghilangkan stress dan dengan begitu hormon oksitosoin keluar dan akan membantu pengeluaran air susu ibu, dibantu dengan isapan bayi pada puting susu pada saat segera setelah bayi lahir dengan keadaan bayi normal (Italia & Yanti, 2019).

Terjadinya peningkatan produksi ASI pada kelompok perlakuan dapat 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 yang Efektifitas kombinasi menyerupai otot ini menyebabkan susu keluar melalui duktus dan masuk ke dalam sinus-sinus laktiferus. Refleks let-down dapat dirasakan sebagai sensasi kesemutan atau dapat juga ibu tidak merasakan sensasi apapun (Italia & Yanti, 2019).

Seri, *et al* (2019), mengungkapkan dalam penelitianya bahwa terjadinya peningkatan produksi asi dapat terjadi dikarenakan pijatan pada area tulang belakang membuat neurotransmitter aktif untuk mengirimkan rangsangan ke medulla oblongata, sehingga medulla oblongata mengirimkan pesan langsung ke hypothalamus di hypofise posterior untuk mengeluarkan hormon oksitosin dan refleks let down. hormon oksitosin inilah yang membantu untuk memproduksi ASI. Pijat oksitosin adalah pemijatan tulang belakang pada costae (tulang rusuk) ke lima hingga keenam sampai ke scapula (tulang belikat) yang akan mempercepat kerja saraf parasimpatis, saraf yang berpangkal pada medulla oblongata dan pada daerah daerah sacrum dari medulla spinalis, merangsang hipofise posterior untuk mengeluarkan oksitosin, oksitosin menstimulasi kontraksi sel-sel otot polos yang melingkari duktus laktiferus kelenjar mamae yang menyebabkan kontraktilitas mioepitel payudara sehingga dapat meningkatkan pelancaran ASI dari kelenjar mamae.

Ibu pospartum primipara yang melakukan pijat oksitosin berpeluang 8 kali produksi ASI lebih cepat dan lancar dibandingkan dengan ibu yang tidak dilakukan pijat oksitosin. Manfaat pijat oksitosin yaitu memberikan rasa nyaman dan membantu menghilangkan stress pada ibu sehingga merangsang pelepasan hormone oksitosin. Pijat oksitosin juga bermanfaat untuk meningkatkan gerakan ASI ke payudara, menambah pengisian ASI ke payudara, dan memperlancar pengeluaran ASI. Produksi dan pengeluaran ASI dimulai pada tahap laktogenesis II, yang dimuai sekitar 30 sampai 40 jam pasca persalinan, tetapi biasanya para ibu baru merasakan payudara penuh sekitar 2 sampai 3 hari setelah melahirkan (Seri, *et al,* 2019).

Sementara itu, Saputri, *et al* (2019), menjelaskan bahwa pijat oksitosin yang dilakukan pada ibu postpartum dapat meningkatkan produksi ASI karena dapat memicu pengeluaran hormon oksitosin yang sangat penting dalam pengeluaran ASI. Ketika dilakukan pijat oksitosin maka oksitosin akan memicu sel-sel myopitel yang mengelili alveoli dan duktus untuk berkontraksi sehingga mengalirkan ASI dari alveoli (pabrik susu) ke duktus menuju sinus dan puting susu sehingga terjadi pengeluaran ASI dan produksi ASI meningkat. Peningkatan produksi ASI ini disebabkan karena peningkatan rasa nyaman dan rileks pada saat diberikan pijat oksitosin yang secara otomatis akan merangsang keluarnya hormon oksitosin (refleks let down) dari kelenjar pituitari dimana hormon oksitosin akan merangsang pengeluaran ASI pada ibu postpartum sehingga terjadi peningkatan produksi ASI. Selain itu pijat oksitosin juga memiliki manfaat yang lain seperti menenangkan dan mengurangi stress, membangkitkan rasa percaya diri, membantu ibu postpartum agar mempunyai pikiran dan perasaan yang baik tentang bayinya, dan sebagainya.

Suhertusi (2019), dalam penelitiannya menyatakan bahwa kurangnya volume ASI bisa disebabkan oleh faktor psikologis ibu dan hormon. Hormon prolaktin mempengaruhi produksi ASI sedangkan hormon oksitosin keluar melalui rangsangan ke puting susu melalui isapan mulut bayi atau melalui pijatan pada tulang belakang. Selain itu keengganan dan kekhawatiran serta pengetahuan juga mengakibatkan penurunan produksi ASI. Setelah diberikan pijat oksitosin diperoleh hasil bahwa volume ASI ibu mengalami peningkatan. Hal ini karena pijat oksitosin yang dapat merangsang pengeluaran hormon oksitosin dan hormon prolaktin yang berfungsi untuk merangsang produksi ASI sehingga volume ASI menjadi meningkat. Pijat oksitosin juga dapat memberikan rasa relaks dan nyaman pada ibu. Pijat oksitosin juga dapat memberikan rasa relaks dan nyaman pada ibu. Karena adanya peningkatan volume ASI, ibu nifas menjadi senang dan ibu menyampaikan rasa terima kasih karena volume ASI nya

meningkat sehingga ibu tidak ragu dan tidak cemas lagi kalau ASI nya tidak cukup untuk kebutuhan bayinya. Sehingga dengan telah dilakukannya pijat oksitosin yang berakibat peningkatan volume ASI maka pijat oksitosin ini dapat dijadikan rekomendasi untuk meningkatkan volume ASI.

Riyanti, *et al* (2019), dalam penelitiannya melakukan intervensi pijat oksitosin selama 3 menit dengan interval 2x sehari selama 2 hari. Pijat oksitosin berpengaruh terhadap waktu pengeluaran ASI dengan menstimulasi hormon oksitosin yang dihasilkan dari rasa nyaman, tenang, tidak mengalami stres sehingga tubuh dapat menstimulasi hipofise posterior untuk meningkatkan pengeluaran hormon oksitosin, saat oksitosin meningkat hipofise anterior terstimulasi untuk mengeluarkan hormon prolaktin yang dapat merangsang oksitosin sehingga pengeluaran ASI dapat dipercepat. Pijat oksitosin untuk ibu menyusui bermanfaat untuk merangsang hormon oksitosin sehingga nantinya bisa memperlancar keluarnya ASI. Pijat oksitosin juga membuat ibu menjadi lebih nyaman dalam menyusui bayi. Hormon oksitosin berfungsi memacu kontraksi otot polos yang ada di dinding alveolus dan dinding saluran sehingga ASI dipompa keluar

Perasaan ibu dapat meningkatkan atau sebaliknya dapat menghambat pengeluaran oksitosin. Perasaan yang nyaman, tenang, rileks akan meningkatkan hormon oksitosin dengan menyebabkan sel-sel otot mengelilingi saluran pembuat susu mengerut atau berkontraksi sehingga ASI terdorong keluar dari saluran produksi ASI dan mengalir siap untuk diisap oleh bayi. Pijatan atau rangsangan pada tulang belakang, neurotransmitter akan merangsang *medulla oblongata* langsung mengirim pesan ke hypotalamus di hipofise posterior untuk mengeluarkan oksitosin yang menyebabkan buah dada mengeluarkan air susunya. Pijatan di daerah tulang belakang ini juga akan merileksasikan ketegangan dan menghilangkan stres dan dengan begitu hormon oksitosin keluar dan akan membantu pengeluaran air susu ibu, dibantu dengan isapa bayi pada puting susu pada saat segera setelah bayi lahir dengan keadaan bayi normal. (Riyanti, *et al,* 2019).

Penelitian Wulandari et al (2019), menunjukkan bahwa untuk mengatasi permasalahan yang dapat menghambat produksi ASI, dilakukan dengan intervensi pijat oksitosin untuk meningkatkan produksi hormon prolaktin dan hormon oksitosin yang memicu meningkatkan produksi ASI. Pijat oksitosin merupakan suatu tindakan pemijatan tulang belakang pada costa 5-6 sampai ke scapula yang akan mempercepat kerja saraf parasimpatis merangsang hipofise posterior untuk mengeluarkan oksitosin

Produksi ASI bisa dipengaruhi psikis ibu, jika ibu cemas, kurang percaya diri dan berbagai bentuk ketegangan emosional akan menurunkan volume ASI bahkan bisa sampai produksi ASI berhenti sama sekali. Salah satu faktor penyebab ibu tidak memberikan ASI eksklusif dikarenakan ibu beranggapan ASI nya keluar sedikit atau tidak keluar, sehingga bayi tidak puas. Hal ini yang bisa menyebabkan penurunan produksi ASI pada hari-hari pertama setelah melahirkan karena berkurangnya rangsangan hormon prolaktin dan hormon oksitosin yang mempunyai peran dalam kelancaran produksi dan pengeluaran ASI. Pijat oksitosin juga dapat didefinisikan sebagai tindakan pemijatan pada ibu menyusui yang berupa pijatan pada punggung ibu untuk meningkatkan produksi hormone oksitosin.Sehingga dapat mempercepat penyembuhan luka bekas implantasi plasenta, mencegah perdarahan, serta memperbanyak produksi ASI. Pijat stimulasi oksitosin untuk ibu menyusui berfungsi untuk merangsang hormon oksitosin agar dapat memperlancar ASI dan meningkatan kenyamanan ibu (Wulandari et al, 2019)

Permana *et al* (2018) dalam penelitian menunjukkan bahwa intervensi berupa pijat oksitosin pada ibu post partum dapat memicu pengeluaran air susu dari payudara. Pemicu terpenting untuk mengeluarkan oksitosin adalah rangsangan fisik pada puting payudara. Bukti menunjukan bahwa oksitosin juga sangat berperan dalam mempererat hubungan ibu dan bayinya karena ada

reseptor-reseptor otak untuk oksitosin yang diyakini memfasilitasi hormon yang terkait perilaku keibuan. Oksitosin dilepaskan sedikit kira-kira 7,5 sentimeter dia tas tualang besar yang menonjol di permukaan dalam tumit serta oksitosin juga akan membantu dalam involusi uterus serta mencegah pendarahan pada pasca persalinan.

ASI diproduksi oleh kelenjar payudara pada bulan terakhir masa kehamilan dengan kondisi normal pada hari pertama dan kedua sejak bayi lahir, air susu yang dihasilkan sekitar 50-100 ml sehari. Jumlah ASI akan meningkat hingga 500 ml pada minggu kedua. Produksi ASI semakin efektif dan akan terus meningkat pada 10-14 hari setelah melahirkan. Pada saat itu, produksi ASI belum keluar banyak dan ibu menyangka bahwa ASI sedikit. Kemudian ibu menjadi tidak bersemangat untuk menyusui bayinya serta menyambung dengan susu formula. Akibatnya, ASI yang kurang diproduksi akan semakin sedikit produksinya, dibanding ASI yang sering diproduksi. ASI yang tidak keluar ataupun kurang akan menyebabkan terhambat produksi ASI serta asupan nutrisi bayi tidak terpenuhi (Permana *et al,* 2018).

Bia ASI pada bayi kurang terpenuhi, maka langkah untuk meningkatkan produksi ASI agar tetap memproduksi lebih banyak yaitu, perlu dilakukannya terapi pijat oksitosin. Pijat oksitosin atau disebut juga pijat ASI dan sering dilakukan untuk meningkatkan ketidaklancaran produksi ASI, pijat dilakukan untuk merangsang reflex oksitosin atau reflex let down. Selain dapat merangsang reflex let down manfaat pijat oksitosin juga memberi kenyamanan ibu, mengurangi bengkak (engorgement), mengurangi sumbatan ASI, merangsang pelepasan hormon oksitosin, serta pempertahankan produksi ASI ketika ibu dan bayi sakit. Pijat ASI adalah pemijatan pada sepanjang tulang belakang (vertebrae) sampai tulang costae kelima-keenam dan merupakan usaha merangsang hormon prolaktin dan oksitosin setelah melahirkan. Pada halnya dengan dilakukan pijat oksitosin selain memperlancar ASI pijat oksitosin memberikan kenyamanan pada ibu post partum, mengurangi sumbatan ASI, merangsang pelepasan hormon oksitosin, yang dirasakan ibu post partum saat dilakukan pijat oksitosin merasa nyaman hal ini, ibu merasa rileks adalah syarat keberhasilan dalam pijat oksitosin. Dalam penelitian ini pijat oksitosin berpengaruh terhadap pengeluaran ASI (Permana *et al,* 2018).

Hasil penelitian-penelitian tersebut sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa produksi dan pengeluaran ASI pada hari-hari pertama setelah melahirkan dapat dipengaruhi oleh rangsangan hormon prolaktin dan oksitosin yang sangat berperan dalam kecukupan produksi dan pengeluaran ASI. Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kecukupan produksi dan pengeluaran ASI yaitu perawatan payudara frekuensi penyusuan, paritas, stress, penyakit atau kesehatan ibu, konsumsi rokok atau alkohol, pil kontrasepsi, asupan nutrisi (Bobak et al, 2015).

Pijat oksitosin merupakan salah satu solusi yang tepat untuk mempercepat dan memperlancar produksi dan pengeluaran ASI Pijat oksitosin dilakukan pada tulang belakang mulai dari costa ke 5-6 sampai scapula, neurotransmitter akan merangsang medulla oblongata langsung mengirim pesan ke *hypothalamus* di *hypofise posterior* untuk mengeluarkan oksitosin sehingga menyebabkan payudara mengeluarkan air susunya (Gustriani, 2015). Pijatan oksitosin memberikan rasa nyaman pada ibu setelah mengalami proses persalinan dapat dilakukan selama 2-3 menit secara rutin 2 kali dalam sehari. Frekuensi penyusuan bayi kepada ibunya sangat berpengaruh pada produksi dan pengeluaran ASI. Isapan bayi akan merangsang susunan saraf disekitarnya dan meneruskan rangsangan ini ke otak, yakni hipofisis anterior sehingga prolaktin disekresi dan dilanjutkan hingga ke hipofisis posterior sehingga sekresi oksitosin meningkat yang menyebabkan otot-otot polos payudara berkontraksi dan pengeluaran ASI dipercepat (Bobak et al, 2015). Secara fisiologis pijat oksitosin merangsang refleks oksitosin atau *let-down* untuk mensekresi hormon oksitosin ke dalam darah. Oksitosin ini menyebabkan sel- sel miopitelium disekitar

alveoli berkontraksi dan membuat ASI mengalir dari alveoli ke duktuli menuju sinus dan putting kemudian dihisap oleh bayi. Semakin cukup pengeluaran ASI semakin banyak pula produksi ASI (Wijayanti, 2014).

Peneliti berpendapat bahwa dengan melakukan pijat oksitosin akan terjadi peningkatan produksi ASI. Melalui pijat oksitosin akan memberikan rileks, tenang, dan nyaman sehingga akan meningkatkan hormon oksitosin sehingga akan meningkatkan pengeluaran ASI. Pijat oksitosin dapat mengurangi bengkak (*engorgement*) dan mengurangi sumbatan ASI. Kecukupan produksi ASI sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya umur, gizi, emosional, psikis, fisiologis ibu dan lain-lain. Hal ini terbukti dari meningkatnya volume produksi ASI oleh ibu pada kelompok perlakuan. Untuk itu pentingnya dilakukan pijat oksitosin untuk meningkatkan produksi ASI ibu. Pijat oksitosin merupakan salah satu alternatif yang dapat membantu merangsang proses pengeluaran ASI karena efeknya yang membuat ibu merasa nyaman sehingga akan membantu untuk pengeluaran oksitosin. Terbukti dari hasil-hasil penelitian terdahulu yang menyatakan ibu yang produksi ASI kurang, setelah dilakukan pemijatan produksi ASI meningkat dan ASI lebih banyak keluar dan mencukupi kebutuhan ASI bayi.

Disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI. Pijat oksitosin merangsang pengeluaran hormon oksitosin yang mengakibatkan kontraksi pada otot polos di dinding alveolus dan dinding saluran kelenjar payudara sehingga ASI dipompa keluar terus menerus dan jumlahnya menjadi meningkat. Pelaksanan pijat oksitosin dilakukan dengan menggosok kedua sisi tulang belakang, dengan menggunakan kepalan tinju kedua tangan dan ibu jari menghadap kearah atas atau depan. Perawat menekan dengan kuat, membentuk gerakan lingkaran kecil dengan kedua ibu jarinya. Perawat menggosok kearah bawah kedua sisi tulang belakang, pada saat yang sama, dari leher kearah tulang belikat. Pelaksanaan pijat oksitosin dilakukan pada ibu 2-24 jam setelah melahirkan kemudian dilakukan pemijatan selama 5-20 menit menggunakan baby oil. Selanjutnya keluarga dapat melakukan secara rutin 2 kali dalam sehari selama 2-3 menit. Peningkatan volume ASI yang didapatkan setelah intervensi pijat oksitosin berkisar 3,6-19,2 ml bergantung dari lamanya sesi intervensi pijat oksitosin dilakukan. Sementara itu, waktu pengeluaran ASI setelah melahirkan rata-rata 5,15 jam, lebih cepat dibandingkan ibu yang tidak dilakukan pijat oksitosin yaitu rata-rata 8,30 jam.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan studi literature yang dilakukan peneliti, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI. Melalui pijat oksitosin akan memberikan rileks, tenang, dan nyaman sehingga akan meningkatkan hormon oksitosin sehingga akan meningkatkan pengeluaran ASI. Pelaksanaan pijat oksitosin dilakukan pada ibu 2-24 jam setelah melahirkan kemudian dilakukan pemijatan selama 5-20 menit menggunakan baby oil. Selanjutnya keluarga dapat melakukan secara rutin 2 kali dalam sehari selama 2-3 menit. Peningkatan volume ASI yang didapatkan setelah intervensi pijat oksitosin berkisar 3,6-19,2 ml bergantung dari lamanya sesi intervensi pijat oksitosin dilakukan. Sementara itu, waktu pengeluaran ASI setelah melahirkan rata-rata 5,15 jam, lebih cepat dibandingkan ibu yang tidak dilakukan pijat oksitosin yaitu rata-rata 8,30 jam. Pijat oksitosin merangsang pengeluaran hormon oksitosin yang mengakibatkan kontraksi pada otot polos di dinding alveolus dan dinding saluran kelenjar payudara sehingga ASI dipompa keluar terus menerus dan jumlahnya menjadi meningkat.

Disarankan bagi petugas kesehatan hendaknya mengaplikasi pijat oksitosin kepada ibu post partum agar ibu tetap memberikan ASI pada bayinya.

DAFTAR PUSTAKA

Bobak et al 2015. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Jakarta: EGC.

Delima, M. 2016. Pengaruh Oksitosin Terhadap Peningkatan Produksi ASI Ibu Menyusui di Puskesmas PlusMandiangin. *Jurnal Keperawatan*, 13(2): 209–214.

Gustriani 2015. *Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Pengeluaran ASI Pada Pasien Post Scksio Sesarea Di Ruangan Nifas Rumah Sakit Wilayah, Makassar*. Universitas Hasanuddin Makassar.

Handayani, F. & Kameliawati, F. 2020. Pelatihan Pijat Oksitosin untuk Meningkatkan Produksi ASI pada Ibu Menyusui. *Indonesia Berdaya.*, 1(1): 22–28.

Hidayati, T. & Hanifah, T. 2019. Penerapan Metode Massage Endorphine dan Oksitosin terhadap Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Menyusui Bayi 0-6 Bulan di Desa Gading Kabupaten Probolinggo. *Journal Health of Science*, 12(1): 30–38.

Italia, I. & Yanti, M.S. 2019. Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Post Partum Di BPM Meli R. Palembang Tahun 2018. *Jurnal Kesehatan dan Pembangunan*, 9(17).

Kemenkes RI 2018. *Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) Tahun 2018*. Jakarta.

Kemenkes RI 2019. *Data dan Informasi Profil Kesehatan Indonesia 2018*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Maita, L. 2016. Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap produksi ASI. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, VII(3).

Mardiyaningsih, E. 2016. Efektifitas Kombinasi Teknik Marmet Dan Pijat Oksitosin Terhadap Produksi Asi Ibu Post Seksio Di Rumah Sakit Wilayah Jawa Tengah. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 06(1).

Permana, G.G.S., Budiarti, K.D. & Pusppitasari, T. 2018. Efektifitas Pijat Oksitosin terhadap Produksi Air Susu Ibu (ASI) pada Ibu Post Partum Sectio Caesaria (SC) di Ruang Kalimaya Bawah RSUD dr. Slamet Garut. *Jurnal Medika Cendekia*, 5(2).

Riyanti, E., Mulyani, R.D. & Astutiningrum, D. 2019. *Efektivitas Pijat Oksitosin terhadap Pengeluaran ASI Pada Ibu Post Partum SC Primipara Di RS PKU Muhammadiyah Gombong*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Gombong.

Saputri, I.N., Ginting, D.Y. & Zandato, I.C. 2019. Pengaruh Pijat Oksitosin terhadap Produksi ASI pada Ibu Postpartum. *Jurnal Kebidanan Kestra (JKK)*, 2(1).

Seri, U., Sudarto, S. & Akhmad, A.N. 2019. Pijat Oksitosin Meningkatkan Produksi ASI pada Ibu Pospartum Primipara di Kota Singkawang. *JVK (Jurnal Vokasi Kesehatan)*, 5(1).

Suhertusi, B. 2019. Peningkatan Volume ASI Dengan Pemijatan Oksitosin. *JIK (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 4(1).

Umbasari, D. 2017. Efektifitas Pijat Oksitosin Terhadap Pengeluaran Asi Di RSIA Annisa Tahun 2017. *JI-KES: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(1).

Wijayanti 2014. *Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Postpartum Di Puskesmas Mergangsan Yogyakarta Tahun 2014*. STIKes 'Aisyiyah, Yogyakarta.

Wulandari, D.A., Mayangsari, D. & Sawitry, S. 2019. Pengaruh Pijat Oksitosin Dan Pijat Endorphin Terhadap Kelancaran Produksi ASI. *Jurnal Kebidanan*, XI(02).

Wulandari, P., Kustriyani, M. & Aini, K. 2018. Peningkatan Produksi ASI Ibu Post Partum melalui Tindakan Pijat Oksitosin. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia*, 2(1).

Wulandari, S.R. & Handayani, S. 2011. *Asuhan Kebidanan Ibu Masa Nifas*. Yogyakarta: Gosyen Publishing.