



PENGARUH PIJAT OKSITOSIN TERHADAP PRODUKSI ASI PADA IBU POST PARTUM HARI KE 4-7 DI DESA KARANGSARI DAN DESA CINTAASIH PUSKESMAS CIPONGKOR TAHUN 2024

Nelina T¹, Maria A.D.B²

¹²Program Studi Sarjana Kebidanan

Institut Kesehatan Rajawali Bandung, Jl.Rajawali Barat No 38 Bandung

Email Korespondensi: nana.rukmana.2431539@students.um.ac.id

ABSTRAK

Ibu post partum pasti mengalami rasa ketidaknyamanan pada tubuh, dan juga merasakan stress dan khawatir akan ketidakmampuannya memenuhi kebutuhan ASI sehingga akan menghambat sekresi hormon oksitosin dan prolaktin yang berperan dalam produksi ASI. Salah satu cara untuk meningkatkan produksi ASI adalah pijat oksitosin. Tujuan : Mengetahui Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Post Partum Hari Ke 4-7 Di Desa Karangsari Dan Desa Cintaasih. Metode : Rancangan pada penelitian ini menggunakan metode *Quasy Experiment* dengan pendekatan *pretest-posttest one group desain*. Sampel yaitu ibu post partum yang diambil secara *total sampling* sebanyak 30 orang. Instrumen penelitian dengan lembar observasi dan Analisis yang digunakan yaitu distribusi frekuensi dan uji *wilxocon*. Hasil : didapatkan Produksi ASI Sebelum Dilakukan Pijat Oksitosin menunjukkan mean 47,03 cc/ml dan Produksi ASI Sesudah menunjukkan mean 142,50 cc/ml. Uji *wilxocon* diperoleh p-value 0,000 ($\alpha < 0,05$) yang artinya HO diterima. Simpulan : Terdapat Perbedaan Post Partum Sebelum Dan Sesudah Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Post Partum Hari Ke 4-7 Di Desa Karangsari Dan Desa Cintaasih Puskesmas Cipongkor. Saran : puskesmas dapat mengajarkan Teknik Pijat Oksitosin pada keluarga atau suami ibu menyusui yang dapat merangsang hormon oksitosin sehingga dapat meningkatkan produksi ASI.

Kata Kunci : Pijat Oksitosin, Produksi ASI, Ibu Post Partum

ABSTRACT

Postpartum mothers must experience discomfort in the body, and also feel stress and worry about their inability to meet breast milk needs so that it will inhibit the secretion of oxytocin and prolactin hormones that play a role in breast milk production. One way to increase breast milk production is oxytocin massage. Objective: To determine the effect of oxytocin massage on breast milk production in postpartum mothers on days 4-7 in Karangsari Village and Cintaasih Village Method: The design of this study used the Quasy Experiment method with a pretest-posttest one group design approach. The sample was postpartum mothers who were taken by total sampling of 30 people. The research instrument with observation sheets and the analysis used was frequency distribution and the Wilxocon test. Results: Breast milk production before oxytocin massage showed a mean of 47.03 cc / ml and breast milk production after showed a mean of 142.50 cc / ml. Wilxocon test obtained p-value

0.000 ($\alpha < 0.05$) which means *HO is accepted Conclusion: There is a Difference in Post Partum Before and After Oxytocin Massage on Breast Milk Production in Post Partum Mothers on Days 4-7 in Karangsari Village and Cintaasih Village, Cipongkor Health Center Suggestion: Health centers can teach Oxytocin Massage Techniques to families or husbands of breastfeeding mothers who can stimulate the oxytocin hormone so that it can increase breast milk production.*

Keywords: *Oxytocin Massage, Breast Milk Production, Post Partum Mothers*

PENDAHULUAN

Masa nifas merupakan masa yang dilalui oleh seorang perempuan dimulai setelah melahirkan hasil konsepsi (bayi dan plasenta) dan berakhir hingga 4-7 hari setelah melahirkan. Masa nifas terbagi menjadi beberapa tahapan. Tahapan pertama masa segera postpartum yaitu tahapan yang dalam waktu 24 jam pertama setelah persalinan. Tahapan kedua masa involusi postpartum yaitu tahapan yang terjadi setelah 24 jam atau 3 hari setelah persalinan sampai akhir minggu pertama postpartum hingga 7 hari setelah persalinan. Tahapan ketiga yaitu perawatan sehari-hari dan konseling KB pada postpartum yaitu tahapan yang terjadi pada minggu kedua sampai minggu keenam setelah persalinan (Fitri, 2023)

Adaptasi pada masa nifas merupakan masa paling rentan terjadinya angka kesakitan. Salah satu penyebab masa nifas setelah melahirkan merupakan masa dimana seorang ibu akan mengalami masa transisi, yaitu perubahan fisik, psikologis dan sosiokultural. Ibu akan mengalami beberapa perubahan besar dalam hidupnya, antara lain perubahan identitas, peran, hubungan, kemampuan, dan perilaku. Perubahan tersebut memerlukan penyesuaian diri (adaptasi) sehingga ibu dapat mencapai status kesehatan yang optimal dan berhasil mencapai peran baru menjadi seorang ibu setelah melahirkan adalah menyusui bayinya (Machmudah, 2018)

Menyusui merupakan salah satu tugas reproduksi bagi seorang perempuan. Begitu tubuhnya dinyatakan hamil, maka tubuhnya akan dipersiapkan untuk proses menyusui. Tingginya kadar hormon estrogen dan progesteron pada saat hamil akan menyebabkan pembesaran payudara, dan pertumbuhan kelenjar-kelenjar susu. Begitu bayi lahir dan plasenta dilepaskan, kadar hormon prolaktin dan oksitosin yang tinggi akan membantu produksi dan ejeksi ASI itu, dan dimulainya tugas baru bagi seorang ibu untuk menyusui bayinya (Wulandari & Machmudah, 2024)

Pemberian ASI pada bayi dilakukan sampai bayi menginjak usia enam bulan (pemberian ASI eksklusif) yaitu pemberian ASI saja tanpa menambahkan dan mengganti dengan makanan atau minuman lain (kecuali obat, vitamin dan mineral). Setelah enam bulan bayi mendapatkan makanan tambahan (makanan pendamping ASI/MP-ASI) dan ASI eksklusif tetap diberikan sampai bayi berusia dua tahun (Yuliani, 2021). Prevalensi global pemberian ASI eksklusif (ASI) masih relatif rendah. Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) dalam tiga tahun terakhir yaitu tahun 2021 hanya mencapai 36%, tahun 2022 sebesar 37,3%, dan tahun 2023 sebesar 55,7%, hal ini menunjukkan cakupan ASI eksklusif di dunia masih rendah dibandingkan dengan target Nasional yaitu 80% (World Health Organization, 2024)

Menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) bahwa dalam tiga tahun terakhir cakupan ASI di Indonesia tahun 2021 mencapai 27%, tahun 2022 ASI hanya mencapai 24,3% dan tahun 2023 ASI hanya mencapai sebesar 23,3%. Data yang dicapai saat ini masih jauh dari target yang ditetapkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia yaitu sebanyak 80% target maksimal, sehingga dapat disimpulkan pencapaian ASI eksklusif di Indonesia masih belum memenuhi target <80% (Safitri et al., 2021)

Cakupan ASI eksklusif di Jawa Barat selama 3 tahun terakhir persentase capaian ASI eksklusif terdapat penurunan dari tahun sebelumnya, yaitu tahun 2021 sebesar 71,11%, tahun 2022 sebesar 69,11%, dan tahun 2022 cakupan ASI di Jawa Barat yaitu hanya sebesar 66,46%. Capaian ASI eksklusif yang diterapkan oleh pemerintah yaitu 80% (Badan Pusat Statistik Jawa Barat, 2023). Data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kabupaten Bandung Barat mengenai cakupan ASI eksklusif di Kabupaten Bandung Barat dengan target cakupan ASI eksklusif yaitu 35%, pada tahun 2021, tahun 2022 bayi yang mendapatkan ASI hanya 20,7%, sedangkan tahun 2023 bayi yang mendapatkan ASI hanya sebesar 18.13% yang artinya capaian ASI pada bayi kurang dari target pemerintah yang seharusnya 80% ibu wajib memberikan ASI eksklusif dari usia 0-6 bulan pertama (Dinas Kesehatan Kabupaten Bandung Barat, 2023)

Hambatan dan permasalahan pada ibu tidak memberikan ASI pada usia bayi 4-7 hari post partum yaitu rendahnya pengetahuan mengenai cara menyusui yang baik merupakan faktor yang secara tidak langsung mempengaruhi proses laktasi, terkait dengan latar belakang sosial budaya. Hal ini berkaitan dengan kemampuan ibu untuk menerima informasi yang nantinya berpengaruh secara langsung dalam proses pengeluaran ASI. Faktor langsung yang terkait psikologis ibu meliputi persepsi ibu mengenai keuntungan dan kerugian menyusui dan pengetahuan tentang menyusui membuat ibu memutuskan untuk menghentikan produksi ASI eksklusif pada bayinya (Yuliani, 2021)

Rendahnya cakupan ASI eksklusif dapat ditimbulkan oleh berbagai macam faktor, salah satunya adalah factor produksi ASI yang tidak maksimal, sehingga banyak bayi yang kebutuhan nutrisinya kurang karena ibu tidak dapat memberikan ASI maksimal yang sesuai dengan kebutuhan nutrisi bayi. Penelitian yang dilakukan (Apriana, 2023) terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kelancaran produksi ASI diantaranya ketenangan jiwa, nutrisi dan istirahat. Selain itu, faktor lain yang dapat mempengaruhi produksi ASI adalah frekuensi pemberian ASI, semakin sering bayi menyusu serta menghisap puting maka semakin banyak pula produksi ASI yang dihasilkan. Hisapan bayi pada puting susu dan areola akan merangsang ujung-ujung saraf sensorik, rangsangan ini dilanjutkan ke hipotalamus yang menekan pengeluaran faktor yang menghambat sekresi prolaktin namun sebaliknya meningkatkan produksi prolaktin. Hormon prolactin akan merangsang sel-sel alveoli yang berfungsi untuk membuat susu selanjutnya hisapan bayi tersebut akan dilanjutkan ke hipofisis anterior untuk mensekresi oksitosin, elanjutnya oksitosin akan memacu otot-otot halus yang dikelilingi alveoli untuk berkontraksi mengeluarkan ASI. Faktor lain yang mempengaruhi produksi ASI perawatan payudara, anatomi payudara, faktor fisiologis, pola istirahat, konsumsi rokok dan lkohol. Faktor lain yang dapat mempengaruhi produksi ASI adalah persiapan ASI yang benar, tehnik menyusui, perrawatan payudara, asupan nutrisi dan anatomi (Manuaba, 2020)

Penyebab ASI tidak keluar adalah dipengaruhi oleh beberapa factor diantaranya factor makanan, ketenangan jiwa dan pikiran, penggunaan alat kontrasepsi, perawatan payudara, anatomis payudara, faktor fisiologi, pola istirahat, faktor isapan anak atau frekuensi penyusuan, berat lahir bayi, umur kehamilan saat melahirkan dan konsumsi rokok dan alkohol (Sulistyawati, 2017). Sebab lain dari sedikitnya produksi ASI. Hal ini disebabkan pengaruh hormon oksitosin yang kurang bekerja sebab kurangnya rangsangan isapan bayi yang mengaktifkan kerja hormon oksitosin. Hormon oksitosin bekerja merangsang otot polos untuk meremas ASI yang ada pada alveoli, lobus serta duktus yang berisi ASI yang dikeluarkan melalui puting susu (Muhara Sari, 2022).

Dampak dari ASI yang tidak lancar membuat ibu berpikir untuk mengambil langkah berhenti menyusui dan menggantinya dengan susu formula. Dampak lain dari produksi ASI yang tidak lancar adalah dapat menghambat proses pemberian ASI secara eksklusif pada bayi sampai usia 6 bulan, sehingga cakupan pemberian ASI tidak terpenuhi. Bayi yang tidak diberikan ASI esklusif dapat mempengaruhi tumbuh kembangnya dan melindunginya dari berbagai penyakit (Baroroh et al., 2021)

Salah satu tindakan yang perlu dilakukan untuk memaksimalkan produksi ASI, dapat dilakukan beberapa metode yaitu metode farmakologi adalah Domperidone, Metoklopramid, lactamor. Sedangkan metode non farmakologi diantaranya pijat marmet, pijat payudara, pemberian jantung pisang, minyak esensial lavender dan pijat oksitosin. Metode farmakologi cenderung mahal harganya, sedangkan metode non farmakologi untuk meningkatkan produksi ASI bisa melalui pemijatan punggung. Pemijatan punggung ini berguna untuk merangsang pengeluaran hormon oksitosin menjadi lebih optimal dan pengeluaran ASI menjadi lancar. Pijat oksitosin merupakan salah satu solusi untuk mengatasi ketidaklancaran produksi ASI. Pijat Oksitosin adalah pemijatan pada sepanjang tulang belakang (vertebrae) sampai tulang costae kelima-keenam dan merupakan usaha untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin setelah melahirkan (Hasni, 2023)

Pijat oksitosin perlu dilakukan sebagai usaha untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin setelah melahirkan. Pijatan oksitosin berfungsi untuk meningkatkan hormon oksitosin yang dapat menenangkan ibu, sehingga ASI pun keluar. Pemilihan pijat oksitosin yaitu harganya murah lebih aman dan mudah dilakukan oleh ibu postpartum di rumah (Wijaya et al., 2018)

Pijat oksitosin dilakukan pada saat 4-7 hari untuk mempercepat produksi ASI secara dini. Langkah-langkah dalam melakukan pijat oksitosin harus diperhatikan dengan baik agar pemijatan menghasilkan pengaruh yang optimal, salah satu langkah yang perlu diperhatikan adalah cara pemijatan pada setiap ibu dengan postur tubuh yang berbeda, seperti ibu yang gemuk harus dipijat dengan posisi telapak tangan mengepal sedangkan pada ibu dengan tubuh yang kurus atau normal bisa menggunakan jempol tangan kiri dan kanan atau punggung telunjuk kiri dan kanan. Selain itu, durasi pemijatan oksitosin pun perlu untuk diperhatikan, waktu yang baik untuk dilakukan pemijatan yaitu selama 3-5 menit (Wijaya et al., 2018). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Wulandari & Machmudah, (2024) menyatakan dalam penelitiannya bahwa pijat oksitosin selama sehari dua kali yaitu pada pagi dan sore selama tiga hari dengan lama pemijatan sekitar 15 sampai 20 menit. Hasil studi menunjukkan bahwa terdapat peningkatan dan hasil dari pemijatan oksitosin terhadap produksi ASI yang pada awalnya ASI belum keluar menjadi bisa keluar.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Edeh, (2023) menunjukkan bahwa diketahui bahwa dari 35 responden (100%), produksi ASI sebelum dilakukan pijat oksitosin seluruh responden dengan produksi ASI kurang sebanyak 35 responden (100%), sedangkan sesudah dilakukan pijat oksitosin (91%) produksi ASI lancar. Diketahui hasil uji Wilcoxon Signed Test diperoleh nilai $p = 0.000 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu postpartum.

Penelitian yang dilakukan Ainuha et al., (2022) mengatakan usaha untuk merangsang hormone prolaktin dan hormone oksitosin pada ibu setelah melahirkan selain dengan memompa ASI dapat dilakukan juga Pijat Oksitosin. Pijat Oksitosin adalah salah satu metode perawatan payudara tanpa rasa sakit yang dapat menstimulasi kekuatan otot payudara untuk meningkatkan produksi ASI dan dapat membuat payudara menjadi elastis yang dapat memudahkan bayi menghisap ASI. Volume ASI yang diproduksi oleh kelenjar payudara berbeda berdasarkan factor – factor yang mempengaruhinya. Produksi ASI yang akan dihasilkan ibu pada kelenjar payudara tidak sama setiap waktunya, apabila penghisapan puting susu cukup adekuat, maka akan menghasilkan 10-100 ml ASI.

Berdasarkan profil Puskesmas Cipongkor yang beralamat di JL. Raya PLTA Saguling No.2 Kecamatan Cipongkor, Kabupaten Bandung Barat. Puskesmas Cipongkor memiliki 7 desa yaitu Sarinagen, Baranangsiang, Cijambu, Cibenda, Cintaasih, Karangsari, dan Sirnagalih. Berdasarkan data cakupan ASI yang dilihat dari profil puskesmas Cipongkor tahun 2022 diketahui dari 7 desa yaitu Sarinagen 79,67%, Cijambu 83,17%, Cibenda 68,97%, Sirnagalih 77,27% Baranangsiang 70,35%, sedangkan 2 desa yaitu yang memiliki cakupan ASI

yang rendah diantaranya Cintaasih sebesar 65,79% dan Karangsari hanya 65,00% dengan target cakupan sebesar 80%.

Upaya puskesmas saat ini sudah memberikan penyuluhan tentang ASI, akan tetapi cakupan ASI masih rendah, di akibatkan karena kegagalan pemberian makanan prelaktal, memberikan tambahan susu formula karena ASI tidak keluar, menghentikan pemberian ASI karena ibu atau bayi sakit serta ingin mencoba susu formula, serta salah satu faktor predisposisi kegagalan ASI adalah karena pengetahuan dan pengalaman ibu yang kurang. Selain itu, kurangnya dukungan keluarga dan pengaruh media massa mengenai iklan susu formula bayi turut memengaruhi ibu tidak memberikan ASI.

Berdasarkan data cakupan produksi ASI diatas, bahwa puskesmas Cipongkor belum pernah diberikan terapi farmakologi ataupun non farmakologi untuk meningkatkan produksi ASI, sehingga dengan penelitian ini perlu dilakukan sebagai upaya peningkatan produksi ASI secara dini pada ibu postpartum hari ke 4-7 dengan alasan agar bayi pada hari 4-7 tidak rewel karena ASI keluarnya sedikit. Maka dari itu perlu adanya intervensi agar bayi mendapatkan kecukupan ASI dengan dilakukan pijat oksitosin.

METODE PENELITIAN

Rancangan jenis dalam penelitian ini menggunakan rancangan *Quasy Experiment* dengan rancangan penelitian *pretest-posttest one group desain*. Sampel yaitu ibu post partum yang diambil secara *total sampling* sebanyak 30 orang. Instrumen penelitian dengan lembar observasi dan Analisis yang digunakan yaitu distribusi frekuensi dan uji *wilxocon*.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1 Produksi ASI Sebelum dan Sesudah Dilakukan Pijat Oksitosin Pada Ibu Post Partum Hari Ke 4-7

Produksi ASI	N	Mean	SD	Minimum	Maximum
Sebelum	30	47,03	11,07	35	75
Sesudah	30	142,50	12,14	124	164

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa produksi ASI sebelum dilakukan Pijat Oksitosin Pada Ibu Post Partum Hari Ke 4-7 yaitu 47,03 cc/ml dan produksi ASI sesudah dilakukan Pijat Oksitosin yaitu 142,50 cc/ml

Tabel 2 Perbedaan Post Partum Sebelum Dan Sesudah Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Post Partum Hari Ke 4-7

Hari Ke	N	Mean	Selisih	Minimum	Maximum	p-value
Sebelum	30	47,03	95,47	99	139	0,000
Sesudah	30	142,50		124	164	

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa produksi ASI sebelum dilakukan Pijat Oksitosin Pada Ibu Post Partum Hari Ke 4-7 yaitu 47,03 cc/ml dan sesudah diperoleh nilai mean sebesar 142,50 cc/ml dengan selisih 32,17. Dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan selisih produksi ASI setelah dilakukan pijat oksitosin.

PEMBAHASAN

Produksi ASI Sebelum Dilakukan Pijat Oksitosin Pada Ibu Post Partum

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa produksi ASI sebelum dilakukan Pijat Oksitosin Pada Ibu Post Partum Hari Ke 4-7 yaitu 47,03 cc/ml. Hal tersebut produksi ASI pada ibu post partum sebelum dilakukan pijat oksitosin, ASI yang keluar lebih sedikit yaitu sebesar 47,03 cc/ml. Produksi ASI yang keluar sedikit pada hari ke 4-7 dipengaruhi oleh frekuensi dalam pemberian ASI yang kurang dilakukan oleh ibu post partum serta tidak dilakukan sesering mungkin sehingga akan menyebabkan kelenjar payudara untuk tidak memproduksi ASI lebih banyak.

Hasil penelitian sampai dengan hari ke 7 diketahui minimum 99 dan maksimum 139. Hal ini dapat dipengaruhi oleh hormon prolactin dan hormon oksitosin dalam payudara tersumbat, karena ibu menyusui bayi dengan cara dijadwal, sehingga rangsangan dari hisapan mulut bayi dapat mempengaruhi rangsangan produksi ASI. Hasil wawancara pada ibu bahwa ibu memberikan ASI dengan cara dijadwal sehingga frekuensi menyusui dapat mengurangi produksi ASI.

Secara teori bahwa frekuensi menyusui dapat meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui, karena frekuensi menyusui berkaitan dengan kemampuan stimulasi kedua hormon dalam kelenjar payudara yakni hormon prolaktin dan hormon oksitosin. Jadi semakin sering bayi menyusu pada payudara ibu, maka produksi dan pengeluaran ASI akan semakin banyak. Sebaiknya ibu menyusui bayi secara tidak dijadwalkan (*on demand*), karena bayi akan menentukan sendiri kebutuhannya. Menyusui yang dijadwalkan akan berakibat kurang baik, karena isapan sangat berpengaruh pada rangsangan produksi ASI selanjutnya. Dengan menyusui tidak di jadwal sesuai kebutuhan bayi akan mencegah banyak masalah yang timbul. Seperti susui bayi sesering mungkin tanpa dijadwal paling sedikit 8 kali dalam 24 jam masing-masing payudara 10- 15 menit, susui bayi dengan satu payudara hingga payudara terasa kosong (Kurniawati, 2022).

Hasil penelitian ini sejalan dengan yang telah dilakukan oleh (Kurni, (2022) yang menjelaskan bahwa produksi ASI sebelum dilakukan pijat oksitosin didapatkan mean sebesar 48,00-113,55 cc/ml. Produksi ASI yang kurang dapat dipengaruhi oleh frekuensi dalam produksi ASI. Senada dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Fitriasnani et al., (2023) yang menunjukkan hasil penelitiannya bahwa sebelum diberikan pijat oksitosin produksi ASInya tidak lancar yaitu sebanyak 12 responden atau sebagian kecil (12,5%) produksi ASInya kurang lancar.

Produksi ASI pada hari-hari pertama setelah melahirkan menjadi kendala dalam memberikan ASI dini. Pemberian ASI di jam-jam pertama kelahiran jika tidak dapat dilakukan oleh ibu akan menyebabkan proses menyusui tertunda, jika proses menyusui tertunda akan berdampak pada pengeluaran hormone prolaktin sebagai stimulasi produksi ASI pada ibu selama menyusui. Kurangnya pemberian ASI oleh ibu terhadap bayi menyebabkan masalah ketidakefektifan pemberian ASI. Masalah ketidakefektifan pemberian ASI jika tidak ditangani akan menimbulkan permasalahan pada bayi seperti menurunnya daya tahan tubuh, perkembangan tubuh dan otak mengalami permasalahan, serta dapat mengakibatkan meningkatkan angka kematian bayi. Alternatif untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin pada ibu setelah melahirkan selain dengan memeras ASI, dapat dilakukan juga dengan melakukan perawatan dan pemijatan payudara atau teknik marmet, sering menyusui bayi meskipun ASI belum keluar, menyusui dini dan teratur serta diimbangi dengan pijat oksitosin (Sari et al., 2018)

Produksi ASI adalah memiliki jumlah produksi ASI yang lebih banyak dibandingkan dengan produksi ASI. Produksi ASI yang akan dihasilkan ibu pada kelenjar payudaranya tidaklah sama setiap waktunya. Dikatakan bahwa volume ASI akan menurun sesuai dengan

waktu. Pada hari-hari pertama kelahiran bayi, apabila pengisapan puting susu cukup adekuat. Pada keadaan normal, ASI dapat keluar sekitar 10cc –100cc dan akan meningkat setiap hari sampai sekitar 150—300 ml setiap 24 jam. ASI lebih banyak mengandung protein, sedangkan kadar karbohidrat dan kadar lemak lebih rendah (Cunningham , 2020)

Asumsi peneliti: bahwa produksi ASI dipengaruhi oleh psikis ibu seperti rasa senang, bahagia, dan rasa/pikiran positif yang akan mengoptimalkan kerja hormon oksitosin ASI akan lancar keluar. Serta frekuensi menyusui dapat meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui, karena frekuensi menyusui berkaitan dengan kemampuan stimulasi kedua hormon dalam kelenjar payudara yakni hormon prolaktin dan hormon oksitosin. Jadi semakin sering bayi menyusu pada payudara ibu, maka produksi dan pengeluaran ASI akan semakin banyak.

Produksi ASI Sesudah Dilakukan Pijjat Oksitosin Pada Ibu Post Partum

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa produksi ASI sesudah dilakukan Pijat Oksitosin Pada Ibu Post Partum Hari Ke 4-7 yaitu 142,50 cc/ml. Hasil penelitian bahwa produksi ASI setelah dilakukan pijat oksitosin mengalami peningkatan sebesar 145,50 cc/ml, hal ini dipengaruhi oleh pijatan yang dilakukan untuk merangsang hormon oksitosin sehingga produksi ASI meningkat.

Produksi ASI meningkat karena ada pemijatan pada tulang belakang yang dimulai dari tulang belakang servikal (cervical verteratae) sampai tulang belakang torakalis dua belas dan merupakan suatu usaha untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin sehingga dapat meningkatkan produksi ASI. Pijatan ini berfungsi untuk meningkatkan hormon oksitosin yang dapat menenangkan ibu, sehingga ASI pun keluar dengan sendirinya. Pijat oksitosin ini dapat meningkatkan produksi ASI dengan cara mengurangi tersumbatnya saluran produksi ASI sehingga memperlancar pengeluaran ASI (Wahyuningsih, 2018)

Hasil penelitian ini sejalan dengan yang telah dilakukan oleh Lubis & Anggraeni, (2021) yang menunjukkan hasil penelitiannya bahwa Produksi ASI setelah dilakukan intervensi pijat oksitosin mayoritas adalah produksi ASI baik sebesar 87,9 % dan produksi ASI yang kurang baik menurun menjadi 12,1%. Senada dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Fara et al., (2022) rata-rata produksi ASI setelah tindakan pijat oksitosin adalah 1 cc atau 100 cc. Pemijatan punggung memberikan rasa nyaman pada ibu dan akan membantu dalam pengeluaran ASI sehingga nyeri yang dirasakan akibat hisapan bayi pada payudara dan kontraksi uterus dapat berkurang. Pemijatan juga mampu menciptakan rasa tenang dan nyaman bagi ibu, sehingga mampu mempertahankan produksi ASI sehingga dapat merangsang oksitosin yang ada pada payudara ibu sehingga dapat memperlancar produksi ASI (Wijaya, 2018)

Pijat oksitosin adalah pemijatan pada sepanjang tulang belakang (vertebrae) sampai tulang costae kelima-keenam untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin setelah melahirkan. Pijat oksitosin yang dilakukan oleh suami atau tenaga kesehatan yang akan memberikan kenyamanan pada ibu, sehingga akan memberikan kenyamanan pada bayi yang disusui. Oksitosin diproduksi oleh kelenjar *pituitary posterior (neurohipofisis)*. Bayi yang menyusu akan mengirimkan stimulasi ke *neurohipofisis* untuk memproduksi dan melepaskan oksitosin secara bergantian (Setiawandari, 2020)

Pijat oksitosin yang dilakukan pada ibu postpartum dapat meningkatkan produksi ASI karena dapat memicu pengeluaran hormon oksitosin yang sangat penting dalam pengeluaran ASI. Hormon oksitosin akan menyebabkan sel alveoli kelenjar ASI berkontraksi, sehingga ASI akan keluar. Kerja hormon oksitosin dipengaruhi oleh psikis ibu seperti rasa senang, bahagia, dan rasa/pikiran positif yang akan mengoptimalkan kerja hormon oksitosin ASI akan lancar keluar (Kurni, 2022)

Pelaksanaan penelitian ini yang dilakukan di Desa Karangsari Dan Desa Cintaasih Puskesmas Cipongkor Tahun 2024 juga melibatkan peran suami dimana suami juga diajarkan

untuk melakukan pemijatan oksitosin kepada ibu, dari hasil penelitian bahwa semua responden mendapatkan dukungan selama proses menyusui dari suami dan keluarga, namun tidak pernah dilakukan pijat oksitosin kepada ibu, hal ini disebabkan karena ketidaktahuan terkait hal tersebut. Maka pada pelaksanaan intervensi suami diajarkan untuk melakukan pijat oksitosin langsung kepada ibu, sehingga pemijatan dapat dilakukan juga secara mandiri oleh suami. Ibu merasa senang dan lebih nyaman pemijatan oksitosin langsung dilakukan oleh suami.

Asumsi peneliti: bahwa ibu harus rutin dalam melakukan pijat oksitosin yang didukung oleh suami, sehingga peran aktif suami dapat memperlancar produksi ASI secara penuh, karena dengan pemijatan mampu menciptakan rasa tenang dan nyaman bagi ibu, sehingga mampu mempertahankan produksi ASI.

Perbedaan Post Partum Sebelum Dan Sesudah Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Post Partum Hari Ke 4-7

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa produksi ASI sebelum dilakukan Pijat Oksitosin Pada Ibu Post Partum Hari Ke 4-7 yaitu 47,03 cc/ml dan sesudah diperoleh nilai mean sebesar 142,50 cc/ml dengan selisih 95,47. Dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan selisih produksi ASI setelah dilakukan pijat oksitosin.

Hasil penelitian sejalan dengan yang dilakukan oleh Wulandari & Machmudah, (2024) menyatakan dalam penelitiannya bahwa pijat oksitosin selama sehari dua kali yaitu pada pagi dan sore selama tiga hari dengan lama pemijatan sekitar 15 sampai 20 menit. Hasil studi menunjukkan bahwa terdapat peningkatan dan hasil dari pemijatan oksitosin terhadap produksi ASI yang pada awalnya ASI belum keluar menjadi bisa keluar. Senada hasil penelitian yang dilakukan oleh Edeh, (2023) menunjukkan bahwa diketahui bahwa dari 35 responden (100%), produksi ASI sebelum dilakukan pijat oksitosin seluruh responden dengan produksi ASI kurang sebanyak 35 responden (100%), sedangkan sesudah dilakukan pijat oksitosin (91%) produksi ASI lancar. Diketahui hasil uji Wilcoxon Signed Test diperoleh nilai $p = 0.000 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu postpartum.

Secara teori bahwa produksi ASI, dapat dilakukan beberapa metode yaitu metode farmakologi adalah Domperidone, Metoklopramid, lactamor. Sedangkan metode non farmakologi diantaranya pijat marmet, pijat payudara, pemberian jantung pisang, minyak esensial lavender dan pijat oksitosin. Metode farmakologi cenderung mahal harganya, sedangkan metode non farmakologi untuk meningkatkan produksi ASI bisa melalui pemijatan punggung. Pemijatan punggung ini berguna untuk merangsang pengeluaran hormon oksitosin menjadi lebih optimal dan pengeluaran ASI menjadi lancar. Pijat oksitosin merupakan salah satu solusi untuk mengatasi ketidaklancaran produksi ASI. Pijat Oksitosin adalah pemijatan pada sepanjang tulang belakang (vertebrae) sampai tulang costae kelima-keenam dan merupakan usaha untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin setelah melahirkan (Hasni, 2023)

Pijat oksitosin dilakukan pada saat 4-7 hari untuk mempercepat produksi ASI secara dini. Langkah-langkah dalam melakukan pijat oksitosin harus diperhatikan dengan baik agar pemijatan menghasilkan pengaruh yang optimal, salah satu langkah yang perlu diperhatikan adalah cara pemijatan pada setiap ibu dengan postur tubuh yang berbeda, seperti ibu yang gemuk harus dipijat dengan posisi telapak tangan mengepal sedangkan pada ibu dengan tubuh yang kurus atau normal bisa menggunakan jempol tangan kiri dan kanan atau punggung telunjuk kiri dan kanan. Selain itu, durasi pemijatan oksitosin pun perlu untuk diperhatikan, waktu yang baik untuk dilakukan pemijatan yaitu selama 3-5 menit (Wijaya et al., 2018)

Pijat oksitosin ini bisa dilakukan segera setelah ibu melahirkan bayinya dengan durasi 2-5 menit, Adapun efek dari pijat oksitosin itu sendiri dapat dilihat reaksinya setelah 6-12 jam pemijatan. Pijat oksitosin adalah suatu Tindakan pemijatan tulang belakang mulai dari nervus ke 5-6 sampai scapula yang akan mempercepat kerja saraf parasimpatis untuk menyampaikan

perintah ke otak bagian belakang sehingga oksitosin keluar. Pijat oksitosin dilakukan untuk merangsang refleksi oksitosin atau refleksi let down dan bisa dilakukan dengan bantuan keluarga terlebih suami. Pijat oksitosin secara signifikan dapat mempengaruhi system saraf perifer, meningkatkan rangsangan dan konduksi impuls saraf, melemahkan dan menghentikan rasa sakit serta meningkatkan aliran darah ke jaringan dan organ serta membuat otot menjadi fleksibel sehingga merasa nyaman dan rileks (Setiawandari, 2020)

Asumsi peneliti: bahwa setelah dilakukan pijat oksitosin ini diharapkan ibu akan merasa rileks sehingga ibu tidak mengalami kondisi stress yang bisa menghambat refleksi oksitosin serta memberikan kenyamanan pada ibu, mengurangi bengkak, mengurangi sumbatan ASI, merangsang pelepasan hormone oksitosin, mempertahankan produksi ASI.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan tujuan penelitian yang diuraikan pada bab sebelumnya, maka disimpulkan pada penelitian ini yaitu sebagai berikut: Produksi ASI Sebelum Dilakukan Pijat Oksitosin Pada Ibu Post Partum Hari Ke 4-7 Di Desa Karangsari Dan Desa Cintaasih Puskesmas Cipongkor menunjukkan mean 47,03 cc/ml. Produksi ASI Sesudah Dilakukan Pijat Oksitosin Pada Ibu Post Partum Hari Ke 4-7 Di Desa Karangsari Dan Desa Cintaasih Puskesmas Cipongkor menunjukkan mean 142,50 cc/ml. Terdapat Perbedaan Post Partum Sebelum Dan Sesudah Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Post Partum Hari Ke 4-7 Di Desa Karangsari Dan Desa Cintaasih Puskesmas Cipongkor

Saran Bagi Puskesmas: Disarankan puskesmas dapat mengajarkan Teknik Pijat Oksitosin pada keluarga atau suami ibu menyusui yang dapat merangsang hormon oksitosin sehingga dapat meningkatkan produksi ASI. Bagi Penelitian Selanjutnya: Penelitian ini dapat dijadikan sumber informasi ilmiah dan disarankan agar dilakukan penelitian lanjutan tentang metode non farmakologi lainnya untuk meningkatkan produksi ASI. Bagi Ibu Post Partum Dan Keluarga: Disarankan pada ibu post partum dan keluarga dapat bekerja sama untuk dapat melakukan pijat oksitosin di rumah, sehingga dapat meningkatkan produksi ASI.

DAFTAR PUSTAKA

- Ainuha, Z., Toyibah, A., & Asworoningrum, Y. Asi Literature Study Of The Effect Of Oxytocin Massage On Increasing Breast Milk Production. *Midwife Journal* 2022 Jul;3(02)22-30.
- Apriana, R. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Produksi Asi Ibu Nifas. *Simfisis: Jurnal Kebidanan Indonesia*, 2023 Jul;3(1), 517–525.
- Badan Pusat Statistik Jawa Barat. Cakupan Asi Di Jawa Barat. 2023
- Baroroh, I., Kebidanan, A., & Ibu, H. Efektivitas Konsumsi Sule Honey Terhadap Peningkatan Produksi Asi Bagi Ibu Pekerja Yang Menggunakan Metode Pompa Asi (Mpa) The Effectiveness Of Sule Honey Consumption In Increasing Milk Production For Working Mothers Using Breastfeeding Pump Methods. *Jurnal Kebidanan-Issn*, 2021 Mei 7(1) 20-35.
- Cunningham. *Obstetri Williams Panduan Ringkas*. Edisi 21. EGC. Jakarta. 2020
- Dinas Kesehatan Kabupaten Bandung Barat. Cakupan Asi Eksklusif. 2023.
- Dwi Kurni, R. Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Kelancaran Asi Pada Ibu Post Partum Primipara Di Moty Care Baby, Kids & Mom Ciangsana. *Akademi Kebidanan Keris Husada. Jurnal Kebidanan Indonesia*, 2023 Jul;3(2), 1–15.
- Edeh. (2023). Pijat Oksitosin Untuk Meningkatkan Produksi Air Susu Ibu (Asi) Pada Ibu Post Partum Di Tpmbe Edeh Patmawati Kecamatan Pebayuran Kabupaten Bekasi Tahun 2023.

- Edeh. Pijat Oksitosin Untuk Meningkatkan Produksi Air Susu Ibu (Asi) Pada Ibu Post Partum Di Tpmbe Edeh Patmawati Kecamatan Pebayuran Kabupaten Bekasi Tahun 2023. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 2022 Mi;3(1), 1–10.
- Elza Fitri. Pemberian Konseling Pada Ibu Nifas Hari Ke 29-42 Menggunakan Abpk Di Pmb Ernita Kota Pekanbaru Tahun 2022. *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)*, 2023 Jun 2 (1), 1–6.
- Fara, Y. D., Desni Sagita, Y., & Safitry, E. Penerapan Pijat Oksitosin Dalam Peningkatan Produksi Asi. *Jurnal Maternitas Aisyah (Jaman Aisyah)*, 2022. 3(1), 20–26.
- Fitriasnani, M. E., Prasetyanti, D. K., Lintan, N., Puspita, M., & Kadiri, U. Upaya Promosi Kesehatan Melalui Pemberian Kombinasi Pijat Oksitosin Dan Pijat Marmet Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Postpartum.2023
- Guyton & Hall. *Fisiologi Kedokteran*. Edisi 11. EGC Jakarta. 2017
- Hasni. Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Post Partum Dengan Hypnobreastfeeding. Cv Adanu Abimata: Indarmayu.2023.
- Herselowati. *Buku Ajar Buku Ajar Asuhan Kebidanan Dan Menyusui*. 1–120.2024.
- Jania, T., Windiyani, W., & Kurniawati, A. Manajemen Non Farmakologi Untuk Meningkatkan Kelancaran Asi Pada Ibu Nifas. *Jurnal Bimtas: Jurnal Kebidanan Umtas*, 2022 Mei 6(1), 51–55.
- Kurniawati. *Buku Saku Air Susu Ibu*. In Khd Production (Vol. 42, Issue 4).2022.
- Machmudah, M., Khayati, N., Widodo, S., Hapsari, E. D., & Haryanti, F. Pijat Oketani Menurunkan Kadar Hormon Kortisol Pada Ibu Menyusui Di Kota Semarang. *Nurscope : Jurnal Keperawatan Dan Pemikiran Ilmiah Keperawatan*, 2018 Feb 4(2), 66–71.
- Manuaba, IG. *Ilmu Kebidanan Penyakit Kndungan Dan Keluarga Berencana*.2020.
- Muhara Sari, Y. Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Nifas Dengan Hypnobreastfeeding Original Article. 2022 Mei 2(3), 118–125.
- Nufus. Efektivitas Pijat Oksitosin Terhadap Produksi Asi. *Jurnal Borneo Cendekia*, 2019 Mei 3(1), 473–484.
- Rianto. *Aplikasi Metodologi Penelitian Kesehatan*. Nuha. Medika. Yogyakarta.2020.
- Safitri, V. A., Pangestuti, D. R., & Kartini, A. Pengaruh Video Edukasi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Ibu Dalam Pemberian Asi Eksklusif Di Puskesmas Bulu Lor 2021. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 2021 Agst 20(5), 342–348.
- Savita. *Buku Ajar Nifas Diii Kebidanan Jilid Iii*. In Mahakarya Citra Utama Group.2022.
- Setiawandari. *Tingkat Produksi Asi Dengan Teknik Marmet Dan Pijat Oksitosin (Issue April)*. Wijaya Kusuma Press; Malang.2020.
- Sulistyawati. *Asuhan Nifas Dan Menyusui*.2017.
- Wahyuningsih. *Asuhan Kebidanan Nifas Dan Menyusui*. *Jurnal Sains Dan Seni Its*, 2018 Sep 6(1), 51–66.
- Wahyuningtyas. *Buku Saku Pijat Oksitosin Dengan Murottal Al-Qur'an Untuk Meningkatkan Produksi Asipada Ibu Nifas*. Surakarta: Cv Kekata Group.2023
- Wijaya, M., Bewi, D. W. T., & Rahmiati, L. Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi Asi 4-7 Hari. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 2018 Sep 3(3), 27–34.
- World Health Organization. *Cakupan Asi Di Dunia*.2024.
- Wulandari, A., & Machmudah, M. Penerapan Pijat Oksitosin Terhadap Keberhasilan Menyusui Pada Pasien Post Partum. *Ners Muda*, 2024 Jun 5(1), 68.