

EFEKTIFITAS PIJAT OKSITOSIN TERHADAP KELANCARAN ASI PADA IBU POST PARTUM DI MASA PANDEMI COVID-19

Ambika Kurnia Mustikawati
Akademi Kebidanan Harapan Mulya Ponorogo

Email : ambikadirham06@gmail.com

Abstrak

Pemberian ASI terkendala oleh banyak faktor, salah satunya stress karena pandemi Covid 19. Selain itu adanya penurunan produksi ASI pada hari-hari pertama setelah melahirkan dikarenakan kurangnya rangsangan hormon oksitosin dan prolaktin yang berperan dalam kelancaran produksi ASI. Pijat oksitosin dapat merangsang pada reflex let down dan membantu pelepasan hormon oksitosin, sehingga ibu mendapatkan kenyamanan yang membuat produksi ASI dapat meningkat dan mengurangi stress dimasa pandemi. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu (Quasi Eksperimen) dengan rancangan one group pre and post test design dengan lembar observasi (produksi ASI), kemudian diberikan intervensi (pijat oksitosin) yang diikuti dengan evaluasi hari ke 3 menggunakan lembar observasi (produksi ASI). Hasil evaluasi ini kemudian dibandingkan dengan hasil pengukuran sebelum diberikan intervensi. Efektifitas pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu postpartum menunjukkan bahwa hasil uji statistik lanjut menggunakan Mcnemar Test diperoleh nilai p value = 0,000 atau $p < \alpha = 0,05$ yang berarti terdapat pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI. Saran bagi bidan untuk dapat membuat program penyuluhan secara daring kepada ibu post partum dan meningkatkan peran konsultasi seputar ASI melalui grup handphone sehingga pesan kesehatan bisa tersampaikan secara maksimal meskipun di masa pandemi Covid 19.

Kata Kunci: pijat oksitosin, ASI, pandemi

Abstract

Breastfeeding is constrained by many factors, one of which is stress due to the Covid 19 pandemic. In addition, there is a decrease in breast milk production in the first days after giving birth due to a lack of stimulation of the hormones oxytocin and prolactin which play a role in smooth milk production. Oxytocin massage can stimulate the let down reflex and help release the hormone oxytocin, so that mothers get comfort which makes breast milk production increase and reduce stress during the pandemic. This study used a quasi-experimental method (Quasi Experiment) with a one group pre and post test design with an observation sheet (breast milk production), then given an intervention (oxytocin massage) followed by an evaluation on the third day. 3 using the observation sheet (milk production). The results of this evaluation were then compared with the results of measurements before the intervention was given. The effectiveness of oxytocin massage on breast milk production in postpartum mothers showed that the results of further statistical tests using the Mcnemar Test obtained p value = 0.000 or $p < = 0.05$, which means that there is an effect of oxytocin massage on breast milk production. Suggestions for midwives to be able to make online counseling programs for post partum mothers and increase the role of consultation about breastfeeding through cellphone groups so that health messages can be conveyed optimally even during the Covid 19 pandemic.

Keywords: Oxytocin massage, breast milk, pandemic

LATAR BELAKANG

Dimasa pandemi Covid 19 sekarang ini berdampak kecemasan pada ibu post partum sehingga kelancaran produksi ASI berkurang. Hal ini dikarenakan ketidaknyamanan ibu post partum terhadap kondisi yang dialami saat ini yang menimbulkan stres. Apabila ibu mengalami stress akan menghambat let down reflek yang berdampak terhadap pengeluaran ASI. Pemerintah telah menetapkan Peraturan Pemerintah No 33 Tahun 2012 Tentang pemberian ASI eksklusif, peraturan pemerintah tersebut menyatakan bahwa setiap bayi harus mendapatkan ASI eksklusif yaitu ASI yang diberikan kepada bayi sejak dilahirkan selama 6 (enam) bulan, tanpa menambahkan dan atau mengganti dengan makanan atau minuman lain kecuali obat, vitamin dan mineral (Kemenkes RI 2013).

WHO dan UNICEF merekomendasikan bahwa anak sebaiknya mendapatkan ASI minimal 6 bulan dan dilanjutkan sampai usia 2 tahun. Hasil Survey Demografi dan SDKI 2017 menunjukkan AKN sebesar 15 per 1.000 kelahiran hidup, AKB 24 per 1.000 kelahiran hidup dan AKABA 32 per 1.000 kelahiran hidup, harapannya kematian neonatus, bayi dan balita akan mengalami penurunan. Berdasarkan data dari Laporan Akuntabilitas Kinerja Kementerian Kesehatan (2020) 66,1% dan sudah melebihi target yaitu sebesar 40%. Terbatasnya kegiatan sosial dikarenakan Pandemi Covid-19 berdampak pada pelaksanaan posyandu sehingga pemantauan dan konseling ASI Eksklusif menjadi kurang maksimal terutama di Desa meskipun secara langsung target Pemerintah sudah tercapai. Merespon kondisi pandemi Covid-19 sosialisasi yang dilakukan kepada ibu post partum berhubungan dengan ASI melalui daring sehingga informasi yang disampaikan kurang maksimal.

Produksi ASI yang sedikit pada awal setelah melahirkan merupakan kendala dalam pemberian ASI secara dini. Usaha untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin pada ibu setelah melahirkan selain dengan memeras ASI, dapat juga dilakukan dengan melakukan perawatan payudara, inisiasi menyusui dini (IMD), lama dan frekuensi menyusui secara on demand, serta pijat oksitosin. Perasaan ibu dapat meningkatkan dan juga menghambat pengeluaran oksitosin. Hormon ini akan menyebabkan sel-sel otot yang mengelilingi saluran pembuat susu mengerut atau berkontraksi sehingga ASI terdorong keluar dari saluran produksi ASI dan mengalir siap untuk dihisap oleh bayi (Andina, 2019). Apalagi pada masa pandemi seperti ini, ibu menjadi khawatir jika tertular covid sehingga menjadi stress dan mempengaruhi produksi ASI. Solusi dari permasalahan ini ibu post partum sebaiknya mendapatkan pengetahuan tentang pijat oksitosin untuk meningkatkan produksi ASI dan menunjang keberhasilan Asi eksklusif.

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. Pijat oksitosin ini dilakukan untuk merangsang refleksi oksitosin atau let down reflex. Selain untuk merangsang let down reflex 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 sakit (Yusari, 2016).

Pijat oksitosin merupakan salah satu solusi untuk mengatasi ketidaklancaran produksi ASI. Pijat oksitosin dilakukan dengan cara memijat pada daerah punggung sepanjang kedua sisi tulang belakang sehingga diharapkan dengan pemijatan ini ibu akan merasa rileks dan kelelahan setelah melahirkan akan hilang. Jika ibu merasa nyaman, santai, dan tidak kelelahan dapat membantu merangsang pengeluaran hormone oksitosin dan ASI pun cepat keluar (Andina, 2019). Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang efektifitas pijat oksitosin terhadap kelancaran asi pada ibu post partum di masa pandemi Covid-19.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu (Quasi Eksperimen) dengan rancangan one group pre and post test design yang bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh efektifitas pijat oksitosin terhadap kelancaran ASI pada ibu postpartum dimasa pandemic Covid 19 di wilayah kerja Puskesmas Balong Ponorogo. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 1 sampai 31 Juli 2021 pada ibu-ibu nifas hari ke-2 yang memenuhi kriteria inklusi.

Kriteria inklusi: Ibu postpartum hari kedua yang bersedia menjadi sampel, ibu postpartum hari kedua yang di rawat di Puskesmas Balong Ponorogo. Besar sampel yang digunakan adalah sampel minimal sebanyak 30 responden.

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kelancaran ASI pada ibu postpartum. Selain itu dikumpulkan pula variabel tentang karakteristik ibu yaitu umur, paritas (jumlah kehamilan) dan pekerjaan ibu. Informasi tentang kelancaran ASI dikumpulkan menggunakan lembar observasi (produksi ASI), observasi dilakukan langsung pada ibu postpartum hari kedua di Puskesmas Balong Ponorogo.

Dilakukan pengukuran menggunakan lembar observasi (produksi ASI) dimana untuk umur, paritas dan pekerjaan ditanyakan langsung kemudian diberikan intervensi (pijat oksitosin) yang diikuti dengan evaluasi hari ke 3 menggunakan lembar observasi (produksi

ASI). Kategori produksi ASI Cukup apabila dari Lembar Observasi mendapat skor 5 dan dikatakan Produksi ASI Tidak Cukup apabila dari Lembar Observasi mendapat skor <5. Analisis univariat bertujuan untuk mendeskripsikan karakteristik masing-masing variabel yang diteliti. Sedangkan analisis bivariat bertujuan untuk menguji pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden Pijat Oksitosin Pada Ibu Postpartum Di Puskesmas Balong Ponorogo Tahun 2021 Berdasarkan Usia

| Usia | Jumlah | |
|----------|--------|------|
| | n | % |
| <20 th | 0 | 0 |
| 20-35 th | 25 | 83,3 |
| >35 th | 5 | 16,7 |
| Total | 30 | 100 |

(Sumber: Data Primer Penelitian, 2021)

Berdasarkan Tabel 1 diatas, responden berdasarkan umur sebagian besar berkisar pada 20 – 35 tahun sebanyak 25 responden (83,3%). Usia 20-35 tahun merupakan masa produksi yang sehat, dimana keadan fisik dan mental ibu sedang dalam kondisi paling bagus dan siap untuk menyusui bayinya, perkembangan organ reproduksi juga sudah sempurna termasuk perkembangan payudara yang sudah menunjukkan kematangan dan siap memberikan ASI eksklusif. Ibu menyusui yang masih berumur 22 tahun akan lebih banyak memproduksi ASInya dibandingkan pada usia 35 tahun keatas akan lebih menurun produksi ASInya (Ahmad Rohani 2010).

Tabel 2. Distribusi Karakteristik Responden Pijat Oksitosin Pada Ibu Postpartum Di Puskesmas Balong Ponorogo Tahun 2021 Berdasarkan Paritas

| Paritas | Jumlah | |
|-------------|--------|------|
| | N | % |
| Primipara | 10 | 33,3 |
| Multipara | 18 | 60 |
| Grandemulti | 2 | 6,7 |
| Total | 30 | 100 |

(Sumber: Data Primer Penelitian, 2021)

Berdasarkan Tabel 2 diatas, responden berdasarkan paritas yang paling banyak merupakan multipara sebanyak 18 responden (60%). Seorang ibu yang pernah menyusui pada kelahiran sebelumnya akan lebih mudah menyusui pada kelahiran berikutnya. Ibu dengan paritas 2 atau lebih telah mempunyai pengalaman dalam menyusui dan merawat bayi. Keberhasilan ibu saat menyusui anak pertama membuat ibu lebih yakin dapat berhasil dalam

menyusui anak yang sekarang. Keyakinan ibu ini merangsang pengeluaran hormon oksitosin sehingga ASI dapat keluar dengan lancar(Mardiyaningsih, 2010).

Tabel 3. Distribusi Karakteristik Responden Pijat Oksitosin Pada Ibu Postpartum Di Puskesmas Balong Ponorogo Tahun 2021 Berdasarkan Pekerjaan

| Pekerjaan | Jumlah | |
|-----------|--------|------|
| | N | % |
| IRT | 20 | 66,6 |
| Pedagang | 8 | 26,7 |
| Lainnya | 2 | 6,7 |
| Total | 30 | 100 |

(Sumber: Data Primer Penelitian, 2021)

Berdasarkan Tabel 3 diatas, responden berdasarkan pekerjaan yang paling banyak merupakan IRT sebanyak 20 responden (66,6%). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Fitriyani (2017) dalam pemberian ASI Eksklusif menunjukkan bahwa IRT lebih banyak memberikan ASInya daripada ibu yang bekerja dikarenakan waktu pemberian dan tingkat kedekatan bayi dan ibunya daripada ibu yang bekerja dibidang lainnya.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Produksi ASI Pada Ibu Postpartum Sebelum dan Setelah Dilakukan Pijat Oksitosin Di Wilayah Kerja Puskesmas Balong Ponorogo Tahun 2021

| Produksi ASI | Sebelum | | Setelah | |
|--------------|---------|------|---------|-----|
| | N | % | n | % |
| Cukup | 11 | 36,7 | 27 | 90 |
| Tidak cukup | 19 | 63,3 | 3 | 10 |
| Total | 30 | 100 | 30 | 100 |

Berdasarkan Tabel 4 diperoleh produksi ASI sebelum dilakukan pijat oksitosin pada kategori tidak cukup sebanyak 19 responden (63,3%). Setelah diberikan intervensi pijat oksitosin produksi ASI pada kategori cukup sebanyak 27 responden (90%), sedangkan pada kategori tidak cukup sebanyak 3 responden (10%) meskipun sudah dilakukan pemijatan oksitosin.

Berdasarkan perhitungan hasil uji statistik menggunakan Mcnemar Test diperoleh nilai p value = 0,000 atau $p < \alpha = 0,05$. Hak ini berarti menunjukkan adanya pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu post partum di masa pandemi covid di Puskesmas Balong Ponorogo Tahun 2021

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dengan diberikan pijat oksitosin akan lebih memperlancar produksi ASI pada ibu postpartum. 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. Pemijatan didaerah tulang belakang ini juga akan merileksasi ketegangan dan menghilangkan stress dan dengan begitu hormon oksitosin keluar dan akan membantu pengeluaran ASI (Hamranani, 2010).

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh R. Sulaeman (2019) dengan judul “Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Pengeluaran ASI Pada Ibu Post Partum Primipara”, didapatkan hasil adanya pengaruh pijat oksitosin pada ibu postpartum primipara terhadap produksi ASI dengan p value $0,00 < 0,05$. Pijatan oksitosin membantu proses pengeluaran ASI karena ibu merasa nyaman dan merangsang pengeluaran hormon oksitosin sehingga produksinya bisa lancar.

Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Pri Hastuti (2020) dengan judul “Pengaruh Kecemasan Pandemi Covid 19 Terhadap Pengeluaran ASI Ibu Menyusui Di Rumah Sakit Bunda Athahira Bantul” didapatkan hasil ada pengaruh kecemasan pandemi covid 19 terhadap pengeluaran ASI dengan p value $0,000 < 0,05$ dikarenakan ibu terlalu memikirkan hal negative yang terjadi selama masa pandemi sehingga mengganggu kondisi psikologis yang menimbulkan kecemasan dan terganggunya proses laktasi.

Gangguan psikologi yang terjadi pada ibu post partum selama masa pandemi mengakibatkan berkurangnya produksi ASI. Peningkatan produksi ASI sangat diperlukan oleh ibu post partum terutama untuk kebutuhan bayinya salah satunya dengan pemberian pijat oksitosin. Pijat oksitosin diperlukan untuk merangsang *let down reflek* (reflek oksitosin) yang mampu memberikan kenyamanan pada ibu. Rasa nyaman ini membantu ibu mengurangi kecemasan yang dialami ibu karena dampak pandemic covid 19 sehingga dengan pijatan pada tulang belakang ibu mampu merangsang produksi ASI.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari penelitian ini yaitu tindakan pemijatan oksitosin pada ibu post partum di masa pandemi covid 19 mampu meningkatkan produksi ASI. Hal ini dilihat dari kecukupan ASI setelah pemijatan meningkat dari 19 responden menjadi 27 responden. Kecemasan ibu dalam menghadapi pandemi covid terutama tentang dampak pandemi mempengaruhi produksi ASI sehingga diperlukan peran bidan untuk memberikan solusi agar menenangkan ibu salah satunya dengan pemijatan oksistosisin. Selain itu pemberian informasi dan konsultasi secara tidak langsung (daring) yang berhubungan dengan ASI juga diperlukan untuk membuat ibu merasa nyaman.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami ucapkan kepada responden yaitu ibu post partum yang bersedia menjadi sampel penelitian dan semua pihak di Puskesmas Balong Ponorogo yang membantu dalam proses penyusunan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA (HARVARD)

- Arfiah. 2017. *Pengaruh Tingkat Kecemasan pada Ibu Postpartum Primipara Remaja terhadap Kemampuan Pemenuhan Kebutuhan Bayi Baru Lahir di RSUD Amuntapura Palu*. Palu: Program Studi DIII Kebidanan Stikes Widya Nusantara Palu
- Asih, Yusari. 2016. *Asuhan Kebidanan Nifas Dan Menyusui*. Jakarta: Trans Info Media
- Astutik, RY.2014. *Payudara dan Laktasi*. Jakarta:Salemba Medika
- Fadli,F.,Safruddin,S.,Ahmad, A.S., Sumbara, S., & Baharuddin, R. 2020. Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan pada Tenaga Kesehatan Dalam Upaya Pencegahan Covid-19. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*. 2020; 6(1): p. 57–65.
- Hegar. B. 2018. *Bedah ASI Kajian dari berbagai sudut Pandang Ilmiah*, IDI Cabang DKI Jakarta.
- Manuaba. 2017. *Pengantar Kuliah Obstetri*.Jakarta: ECG.
- Mardjun, Zulfikar. *Hubungan Kecemasan dengan Kelancaran Pengeluaran ASI Pada Ibu PostPartum Selama Dirawat di Rumah Sakit Ibu dan Anak Kasih Ibu Manado*. e-journal Keperawatan (e-Kp). 2019; Volume 7 Nomor 1.
- Notoatmodjo, S. 2015. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Pri Hastuti. *Pengaruh Kecemasan Pandemi Covid-19 Terhadap Pengeluaran Asi Ibu Menyusui Di Rumah Sehat Bundaathahira Bantul*. *Jurnal Ilmiah Bidan* 2020; Volume 9 Nomor 1.
- R. Sulaeman. *Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Pengeluaran ASI Pada Ibu Post Partum Primipara*. *Jurnal Kesehatan Prima* 2019. Volume 13 Nomor 1
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatifdan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Vita, Andina. 2019. *Asuhan Kebidanan Nifas Dan Menyusui*. Pustaka Baru Press: Yogyakarta.