

## **PENGARUH PIJAT OKSITOSIN TERHADAP PRODUKSI ASI**

**Erna Rahmawati<sup>1</sup>, Elin Soya Nita<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup>Insititut Ilmu Kesehatan Bhkati Wiyata Kediri

E-mail: [erna.rahmawati@iik.ac.id](mailto:erna.rahmawati@iik.ac.id)

### **Abstrak**

Air Susu Ibu (ASI) merupakan nutrisi penting bagi bayi, namun ada beberapa ibu mengalami masalah dalam produksi ASI yang mencukupi. Salah satu penyebab yang memengaruhi lancarnya produksi ASI adalah hormon oksitosin, yang memiliki peran penting dalam proses pengeluaran ASI. Tujuan untuk mengkaji sejauh mana pengaruh perlakuan masase oksitosin bagi peningkatan pengeluaran Air Susu Ibu. Pemijatan oksitosin salah satu cara memijat dengan lembut pada daerah punggung serta bahu sehingga bisa merangsang hormon oksitosin terlepas. Metode ini memakai rancangan kuasi-eksperimental serta melakukan mekanisme tes awal-evaluasi akhir control group design. Sample yang digunakan adalah seluruh ibu menyusui di TPMB Yeny sebanyak 20 responden, kemudian dibagi menjadi dua kelompok: kelompok perlakuan (n=10) yang mendapatkan pijat oksitosin dan kelompok mendapatkan pijat oksitosin (n=10). Pengeluaran Air Susu Ibu diukur sebelumnya dan setelah melakukan masase oksitosin. Analisa data menggunakan uji t- test berpasangan untuk melihat apakah ada perbedaan sebelum dan sesudah mendapat perlakuan. Hasil diperoleh ( $p=0,000$ ) dengan kesimpulan pijat oksitosin dengan peningkatan produksi ASI. ASI mengalami peningkatan dari 68,5 ml naik menjadi 125,3 ml pada ibu menyusui yang dilakukan pijat oksitosin sedangkan ibu yang tidak dilakukan pijat oksitosin hanya mengalami sedikit kemajuan dari produksi ASI 70,4 ml naik menjadi 78,2 ml. Hal ini mengindikasikan bahwa pijat oksitosin efektif dalam meningkatkan produksi ASI. Penelitian ini merekomendasikan pijat oksitosin sebagai salah satu terapi non-farmakologis yang dapat diterapkan secara rutin di fasilitas kesehatan untuk mendukung keberhasilan program menyusui eksklusif.

**Kata kunci:** Pijat oksitosin, produksi ASI, Ibu Menyusui

### **Abstract**

*Breast milk (ASI) is an essential nutrient for infants, but some mothers experience problems in producing sufficient breast milk. One factor that affects the smooth production of breast milk is the hormone oxytocin, which plays an important role in the process of milk secretion. The purpose is to examine the extent to which oxytocin massage affects the increase in breast milk production. Oxytocin massage is a method of gently massaging the back and shoulder areas to stimulate the release of oxytocin. This method uses a quasi-experimental design and implements a pre-test and post-test control group mechanism. The sample consists of all breastfeeding mothers at TPMB Yeny, totaling 20 respondents, who are then divided into two groups: the treatment group (n=10) receiving oxytocin massage and the control group (n=10) receiving standard care. Breast milk production was measured before and after performing oxytocin massage. Data analysis Using a paired t-test to see whether there is a difference before and after receiving treatment. The results obtained ( $p=0.000$ ) concluded that oxytocin massage increases breast milk production. Breast milk increased from 68.5 ml to 125.3 ml in breastfeeding mothers who received oxytocin massage, whereas mothers who did not receive oxytocin massage only experienced a*

*slight increase in breast milk production from 70.4 ml to 78.2 ml. This indicates that oxytocin massage is effective in increasing breast milk production. This study recommends oxytocin massage as a non-pharmacological therapy that can be routinely applied in healthcare facilities to support the success of exclusive breastfeeding programs.*

**Keywords:** *Oxytocin massage, breast milk production, breastfeeding mother*

## **LATAR BELAKANG**

Masa nifas merupakan periode setelah melahirkan bayi dan plasenta sampai organ reroduksi mengalami pulih dan kembali ke kondisi sebelum hamil dan melahirkan. Periode ini terjadi selama enam minggu atau empat puluh hari. ASI merupakan nutrisi yang tepat untuk bayi didalamnya mengandung gizi lengkap untuk mendukung perkembangan dan pertumbuhan bayi. (Indonesia, 2014). Angka lingkup pemberian ASI eksklusif di Indonesia masih tergolong sedikit. Data Riskesdas 2018 memperlihatkan 37% bayi yang memperoleh ASI eksklusif. Salah satu penyebab utama kegagalan menyusui eksklusif adalah rendahnya produksi ASI. Pada masa pospartum merupakan waktu yang paling banyak terjadi angka kesakitan. Adaptasi pada postpartum termasuk waktu yang harus diwaspadai akan terjadinya banyak masalah yang terjadi. Setelah melahirkan ibu akan mengalami masa peralihan, diantaranya terjadi perubahan pada fisik, psikologis dan sosiokultural. Pada masa ini ibu akan mengalami perubahan yang signifikan pada hidupnya, diantaranya terjadi perubahan pada identitas, peran serta tanggung jawab. Perubahan yang terjadi pada ibu memerlukan belajar serta adaptasi sehingga diharapkan ibu bisa mendapatkan status kesehatan yang baik sehingga bisa menjalankan peran sebagai ibu baru dengan baik. (Machmudah, 2018) Melakukan pijat oksitosin berdampak terjadi peningkatan produksi ASI, ibu menjadi rileks, mempercepat penyembuhan, mengurangi sters pada ibu serta meningkatkan hormon oksitosin dan prolaktin. Dengan melakukan pijat oksitosin akan memberikan solusi pada ibu yang Asinya tidak lancar sehingga bayi tidak kekurangan nutrisi. Efektifitas pijat oksitosin memiliki efek pada peningkatan produksi Asi pada ibu menyusui (Wulandari, 2024).

Masase oksitosin salah satu intervensi non-farmakologis yang dipercaya dapat menambah pengeluaran oksitosin. Teknik ini melibatkan pijatan lembut di sepanjang tulang belakang dan bahu, yang dapat menciptakan rasa rileks, menurunkan tingkat stres, dan merangsang saraf yang terhubung ke payudara. Beberapa penelitian sebelumnya telah menunjukkan efek positif pijat pada produksi ASI. Seorang ibu yang melakukan pijat oksitosin dengan teratur dapat memiliki kemungkinan 12 kali mengalami keluaran ASI yang mencukupi jika dipadankan oleh busui yang

belum melaksanakan pemijatan oksitosin (Saputri IN, 2019). Dari hasil penelitian yang dilakukan (Ardiyanti Hidayah dkk, 2023) diperoleh hasil 94% ibu nifas yang melakukan pijat oksitosin mengalami peningkatan prodksi ASI sedangkan 56% yang tidak melakukan pemijatan oksitosin mengalami Asi cukupSEhingga bisa disimpulkan bahwa ada hubungan antara dilakukan pemijatan oksitosin dengan peningkatan produksi ASI. Oleh karena itu, studi bermaksud menguji secara empiris dampak pijat oksitosin kepada peningkatan volume produksi Air Susu Ibu pada BUSUI.

## TEKNIK

### Desain Riset

Riset ini memakai desain *kuasi-eksperimental* dengan rancangan evaluasi awal-evaluasi akhir *with control group*. Riset ini dikelompokkan dua kelompok, yaitu kelompok perlakuan dan kelompok yang tidak dilakukan perlakuan (kontrol). Sample penelitian adalah seluruh ibu menyusui di PMB Yeny sejumlah 20 Responden. Kemudian dibagi menjadi 2 kelompok dilakukan pemantauan dan kelompok yang diintervensi. Pengukuran keluaran Asi menggunakan kuesioner serta analisa data menggunakan uji *t\_test* berpasangan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

#### 1. Karakteristik Responden

Tabel 1.1 Karakteristik Responden

<i>Karakteristik Responden</i>		
<i>Usia</i>	<b>Frekuensi</b>	<b>Prosentase (%)</b>
<i>&lt; 20 Tahun</i>	3	15
<i>20-30 Tahun</i>	15	75
<i>&gt;30 Tahun</i>	2	10
<i>Pendidikan</i>	<b>Frekuensi</b>	<b>Prosentase (%)</b>
<i>SMP</i>	4	20
<i>SMA</i>	13	65
<i>Perguruan Tinggi</i>	3	15
<i>Paritas</i>	<b>Frekuensi</b>	<b>Prosentase (%)</b>
<i>Primigravida</i>	14	70
<i>Multipara</i>	6	30

Berdasarkan teble diatas dari sejumlah 20 responden mayoritas dengan rentan usia 20- 30 tahun sbnayak 15 (75%) responden, berdasarkan tingkat pendidikan terbanyak SMA dengan

jumlah 13 (65%) responden dan Parita terbanyak yaitu primigravida sebanyak 14 (70%) responden.

## 2. Hasil T-Test berpasangan

**Tabel 2. 1 Kelompok Dengan Pijat Oksitosin ( Intervensi)**

Variabel	Rata-rata Pre-test (ml)	Rata-rata Post-test (ml)	Selisih ( $\Delta$ )	SD Selisih	Nilai t	p-value
Volume ASI	68,5	125,3	+56,8	20,4	7,83	0,000

Berdasarkan table diatas diperoleh hasil pada kelompok yang diintervensi mengalami peningkatan produksi ASI rata – rata sebanyak 68,5 ml menjadi 125,3 ml setelah melakukan pijat oksitosin. Hasil Uji T berpasangan didapatkan hasil  $p=0,000$  ( $<0,05$ ) yang artinya pijat oksitosin secara signifikan meningkatkan produksi ASI.

**Table 2.2 Kelompok Tanpa Pijat Oksitosin ( Kontrol)**

Variabel	Rata-rata Pre-test (ml)	Rata-rata Post-test (ml)	Selisih ( $\Delta$ )	SD Selisih	Nilai t	p-value
Volume ASI	70,4	78,2	+7,8	11,2	1,98	0,078

Berdasarkan table 2.2 pada kelompok yang tidak dilakukan pijat oksitosin Asi yang dikeluarkan meningkat sedikit sekitar 70,4 ml naik menjadi 78,2 ml. Pada uji t berpasangan diperoleh hasil  $p=0,078$  ( $>0,05$ ) yang artinya ada peningkatan produksi ASI pada kelompok kontrol.

**Table 2.3 Perbandingan  $\Delta$  peningkatan produksi ASI dari dua kelompok**

Kelompok	Rata-rata $\Delta$ (ml)	SD	t	p-value
Intervensi vs Kontrol	56,8 vs 7,8	20,4 vs 11,2	6,41	0,000

Berdasarkan hasil uji t independen didapatkan hasil menunjukkan perbedaan yang bermakna anatar dua kelompok ( $p=0,000<0,05$ ) sehingga pijat oksitosin lebih efektif dilakukan guna meningkatkan produksi ASI.

### **Pembahasan**

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Wahyun, 2023) ada efek pijat oksitosi mengenai pengeluaran ASI yang dialami oleh ibu post partum yang memiliki riwayat malaria yang diperoleh hasil rata-rata produksi ASI pretest 143,00ml dan rata-rata pada posttest mendapatkan hasil 249 ml serta pengaruh pijat ositosin terhadap produksi ASI diperoleh P value 0,0000. Masase oksitosin yang dilaksanakan peneliti untuk memicu rangsangan respon cepat oksitosin atau refleks let down melalui stimulasi sensorik dari sistem aferen. Pijat itu dilakukan dengan memijat daerah punggung di kedua bagian rangka belakang, dengan harapan setelah dipijat, bisa merasakan relaksasi dan mengurangi rasa capek pasca melahirkan. Ketika ibu mengalami kenyamanan, relaksasi, dan tidak merasa keleahan hal ini dapat menyebabkan stimulasi peningkatan hormon oskitosin sehingga ASI dapat mengalir dengan lebih lancar setelah melahirkan (Dewi, 2022). Proses pijat iksitosin akan menyebabkan produksi ASI lancar karena adanya rangsangan sehingga bisa mengeluarkan hormon oksitosin yang menyebabkan sel mioepithel menjadi berkontraksi yang dikenal dengan nama reflek prolaktin sehingga terdapat rangsangan pada payudara sehingga bisa mendorong produksi ASI. (Sinaga, 2022)

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Penelitian ini memberikan bukti bahwa oksitosin efektif secara substansial dalam nambah volume pengeluaran ASI pada ibu menyusui. Intervensi ini mudah diterapkan, tidak invasif, dan memberikan efek relaksasi yang positif bagi ibu.

### **Saran**

Disarankan agar pijat oksitosin dimasukkan ke dalam standar prosedur pelayanan di rumah sakit, klinik bersalin, dan puskesmas sebagai cara meningkatkan cakupan ASI eksklusif. Studi lebih mendalam dan periode intervensi lebih lagi lama perlu dikerjakan untuk mengonfirmasi penemuan ini.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih di sampaikan kepada IIK Bhakta yang memberikan masa dan peluang untuk melakukan pengkajian ini sampai jurnal penelitian terbit, tak lupa saya sampaikan terimakasih kepada PMB Yeny dan responden yang bersedia menjadi lahan dan obyek penelitian.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ardiyanti Hidayah dkk, 2023. Pengaruh Pijat Oksitosin terhadap Produksi. *Journal of Education Research*, Volume 4(1), pp. 234-239.
- Dewi, I. M. B. P. P. & W. A., 2022. Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Post Partum.. *Jurnal Keperawatan*.
- Indonesia, K. K. R., 2014. *Buku Saku Pelayanan Kesehatan Ibu di Fasilitas Pelayanan Kesehatan dasar dan Rujukan*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Machmudah, M. K. N. W. S. H. E. D. & H. F. P. O., 2018. Machmudah. *Jurnal Keperawatan Dan Pemikiran Ilmiah Keperawatan*, 4(2), pp. 66-71.
- Saputri IN, G. D. Z. I., 2019. Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Postpartum.. *Jurnal Kebidanan Kestra*.
- Sinaga, R. & B. S. N. M., 2022. Pengaruh Pijat Woolwich (Rangsangan Pada Payudara) Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Post Partum di BPM Irma Suskila Kecamatan Medan Marela Kota Madya Medan Tahun 2022. *medika Husada*.
- Wahyun, W. &, 2023. Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Nifas dengan Riwayat Malaria di Puskesmas Tanjung Ria. *Ilmiah Obsgin*.
- Wulandari, A. M. M., 2024. Penerapan Pijat Oksitosin Terhadap Keberhasilan Menyusui Pada Pasien Post Partum. *Ners Muda*.