



## **PENGARUH PIJAT OKSITOSIN TERHADAP KELANCARAN PENGELUARAN ASI PADA IBU POSTPARTUM DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BENER KABUPATEN PURWOREJO**

**Nurma Ika Zuliyanti<sup>1)</sup>, Hidayatul Romadzona<sup>2)</sup>, Agustiningih<sup>3)</sup>**

<sup>1),2),3)</sup> Prodi D3 Kebidanan Institut Teknologi Bisnis Dan kesehatan Bhakti Putra Bangsa Indonesia  
Email: [nurma.iz@ibisa.ac.id](mailto:nurma.iz@ibisa.ac.id), [hidayatulromadzona06@gmail.com](mailto:hidayatulromadzona06@gmail.com), [agustinningsih521@gmail.com](mailto:agustinningsih521@gmail.com)

### **ABSTRAK**

**Latar belakang:** Sumber gizi yang sangat ideal dengan komposisi yang seimbang dan disesuaikan dengan kebutuhan bayi yaitu ASI (air susu ibu). Pada ibu postpartum primigravida, biasanya ASI tidak keluar dengan lancar. Ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Bener terdapat 52 ibu postpartum 23 diantaranya ASI tidak lancar. Salah satu upaya yang dilakukan untuk memperbanyak dan menjadikan pengeluaran ASI menjadi lancar yaitu dengan melakukan pijat oksitosin. **Tujuan penelitian:** diketahuinya pengaruh pijat oksitosin terhadap kelancaran pengeluaran ASI pada ibu postpartum di wilayah kerja Puskesmas Bener, Kabupaten Purworejo. **Metode Penelitian:** Penelitian pre-eksperimental dengan rancangan One Grub Pretest-Posttest, populasi 52 ibu postpartum dan sampel 23 ibu postpartum. Teknik sampel purposive sampling. Waktu penelitian dilakukan pada bulan Agustus-September 2024. Analisis data menggunakan uji Paired T-Test. **Hasil Penelitian:** ada pengaruh pijat oksitosin terhadap kelancaran pengeluaran ASI pada ibu postpartum dengan nilai  $t = -28,471$  dan probabilitasnya sebesar 0,000 (lebih kecil dari  $\alpha 0,05$ ). **Kesimpulan:** Ada pengaruh pijat oksitosin terhadap kelancaran pengeluaran ASI pada ibu postpartum

**Kata kunci:** pijat oksitosin, ibu postpartum, pengeluaran ASI.

## ***THE EFFECT OF OXYTOCIN MASSAGE ON THE SMOOTH EXPRESSION OF BREAST MILK IN POSTPARTUM MOTHERS IN THE WORKING AREA OF THE BENER PUSKESMAS, PURWOREJO DISTRICT***

### **ABSTRACT**

**Background:** An ideal source of nutrition with a balanced composition and adapted to the baby's needs is breast milk (mother's milk). In primigravida postpartum mothers, breast milk usually does not come out smoothly. There are 52 postpartum mothers in the Bener Community Health Center working area, 23 of whom are not breastfeeding well. One of the efforts made to increase and make breast milk production smooth is by doing oxytocin massage. **Research objective:** to determine the effect of oxytocin massage on the smooth flow of breast milk in postpartum mothers in the working area of the Bener Health Center, Purworejo Regency. **Research Method:** Pre-experimental research with a One Group Pretest-Posttest design, a population of 52 postpartum mothers and a sample of 23 postpartum mothers. Purposive sampling technique. The research was conducted in August-September 2024. Data analysis used the Paired T-Test. **Research Results:** there is an effect of oxytocin massage on the smooth release of breast milk in postpartum mothers with a  $t$  value of  $-28.471$  and a probability of 0.000 (smaller than  $\alpha 0.05$ ). **Conclusion:** There is an effect of oxytocin massage on the smooth flow of breast milk in postpartum mothers

**Key words:** Oxytocin Massage, Postpartum Mothers, Breast Milk Production.

## PENDAHULUAN

Sumber gizi yang sangat ideal dengan komposisi yang seimbang dan disesuaikan dengan kebutuhan bayi yaitu ASI (Air Susu Ibu). Selain itu ASI merupakan makanan yang sangat sempurna baik dari segi kualitasnya maupun kuantitasnya. ASI dikatakan sebagai emulsi lemak dalam larutan protein, laktosa, dan garam organik yang disekresikan oleh kedua kelenjar payudara ibu yang berguna sebagai makanan utama bagi bayi (haryono, dalam Nurhidayati., 2023).

Sumber zat gizi yang terkandung di dalam asi yaitu sintesis dalam sel sekretori payudara dan *precursor* yang ada di plasma, sintesis oleh sel-sel lainnya dalam payudara, dan transfer langsung dari plasma ke ASI. Protein karbohidrat dan lemak berasal dari sintesis dalam kelenjar payudara dan transfer dari plasma ke ASI, sementara itu, vitamin dan mineral berasal dari transfer plasma ke ASI. Semua fenomena fisiologi dan biokimia yang memengaruhi komposisi plasma dapat juga memengaruhi komposisi ASI. Komposisi ASI dapat dimodifikasi oleh hormon yang memengaruhi sintesis dalam kelenjar payudara (Vaughan, dalam sudargo, T., 2021).

Pada masa postpartum atau masa nifas yang memiliki arti pemulihan alat reproduksi seperti ke keadaan sebelum

hamil rahim ibu akan kembali mengecil kira-kira dalam kurun waktu 6 minggu secara alamiah dan proses ini biasanya disertai rasa sakit, namun rasa sakit ini akan mulai hilang pada hari ke-10 pascabersalin (Ulya, Ni'matul., 2021). Pada ibu postpartum terutama pada postpartum yang pertama biasanya ASI belum bisa keluar dengan lancar, produksi ASI dipengaruhi oleh sekresi hormon prolaktin dan oksitosin, yang juga dipengaruhi oleh kondisi psikologis ibu, ketika ibu mengalami stress psikologis, hal ini dapat mengganggu fungsi hipotalamus, yang pada akhirnya menghambat sekresi hormon prolaktin dan oksitosin oleh kelenjar *pituitary* (Arumsari, dalam Sari, P., 2023). Maka biasanya perawatan yang dilakukan untuk memperlancar pengeluaran ASI yaitu dengan metode pijat oksitosin.

Pijat oksitosin merupakan suatu teknik pijatan yang dilakukan di area payudara, metode perawatan payudara yang tidak menimbulkan rasa nyeri. Pijatan oksitosin dapat merangsang otot *pectoralis* sehingga meningkatkan produksi ASI dan membuat payudara lebih lembut dan elastis. Menurut (Kabir dan tasnim dalam Sari, P., 2023) pijatan oksitosin efektif sebesar 80% dalam mengatasi masalah payudara, termasuk kelancaran produksi dan pengeluaran ASI (Sari, P., 2023).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan Agustus-September tahun 2024 terdapat ibu nifas berjumlah 52, terdapat 23 ibu nifas yang mengalami pengeluaran ASI-nya tidak lancar, salah satu faktor yang menyebabkan ASI tidak keluar dengan lancar yaitu kelahiran pertama (ibu baru melahirkan pertama kali).

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul tentang “pengaruh pijat oksitosin terhadap kelancaran pengeluaran ASI pada ibu postpartum di wilayah kerja Puskesmas Bener”.

## METODE

Jenis penelitian ini adalah rancangan pre-eksperimental dengan rancangan *One Grub Pretest-Posttest*. Populasi dalam penelitian ini 52 ibu postpartum. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah sampel 23 ibu nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Bener Kabupaten Purworejo. Waktu penelitian dilakukan pada bulan Agustus sampai September tahun 2024. Lokasi penelitian yaitu di Wilayah Kerja Puskesmas Bener Kabupaten Purworejo Jawa tengah. Sumber data diperoleh dari data primer dan data sekunder. Analisis data menggunakan uji *Paired T-Test*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Pijat Oksitosin

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui dari 23 responden ibu postpartum sebelum dilakukan pijat oksitosin terdapat 6 responden (26,1%) responden yang ASI sudah keluar namun belum lancar dan 17 responden (73,9%) ASI belum keluar. Sedangkan setelah dilakukan tindakan pijat oksitosin didapati 19 orang (82,6%) ibu postpartum ASI-nya keluar lancar dan sebanyak 4 orang (17,4%) ibu postpartum ASI-nya belum keluar.

Menurut (mintaningtyas, S I., 2022) 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 dilakukan dengan ibu jari membentuk gerakan melingkar dari leher ke arah tulang belikat dan merupakan usaha untuk merangsang hormon oksitosin yang berfungsi untuk merangsang kontraksi uterus dan sekresi ASI.

Pijat oksitosin secara signifikan dapat memengaruhi sistem 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. Oleh karena itu, setelah dilakukan pijat oksitosin ini diharapkan ibu akan merasa rileks, sehingga ibu tidak mengalami kondisi stres yang bisa menghambat refleksi oksitosin (mintaningtyas, S I., 2022).

Menurut (Puteri., V D., 2024) umumnya ibu postpartum melakukan pemijatan pada hari pertama hingga kesepuluh. Namun, ada juga ibu yang melakukan pijat postpartum ketika ASI tidak keluar ibu bisa melakukan pijat oksitosin kapanpun. Waktu paling baik dalam pemijatan oksitosin dilaksanakan 2 kali sehari yaitu pagi dan sore sebelum mandi, sehingga diharapkan akan menstimulasi kelenjar ASI ibu untuk memproduksi ASI. Adapun untuk durasi waktu pemijatan bervariasi sekitar 10-15 menit dan 30-60 setiap sesi pemijatan.

Menurut (Rinjani, M., 2024) Produksi ASI dipengaruhi oleh kontrol hormon laktasi, yakni hormon prolaktin dan oksitosin Pada saat setelah plasenta lahir, terjadi penurunan kadar estrogen dan progesteron, sedangkan hormon prolaktin merupakan hormon yang berperan dalam produksi ASI mulai

dari trimester akhir kehamilan sampai proses laktasi dimulai. Oksitosin merupakan hormon yang berperan dalam proses pengeluaran ASI di mana oksitosin akan merangsang terjadinya *refleks let down* pengeluaran ASI dari alveoli menuju duktus laktiferus terjadi akibat refleksi let down akibat stimulus usapan bayi, hipotalamus akan mengirimkan sinyal ke hipofisis posterior sehingga hipofisis posterior melepaskan oksitosin stimulasi oksitosin menyebabkan sel-sel mioepitel di sekitar alveoli di dalam kelenjar payudara berkontraksi dan menyebabkan ASI keluar melalui duktus laktiferus menuju sinus laktiferus, dan siap dikeluarkan saat bayi mengisap.

Menurut penelitian (ummah, dalam (Putri, N T., 2015) menyebutkan rata-rata pengeluaran ASI pada ibu postpartum setelah dilakukan pemijatan oksitosin yaitu 6-21 jam. Hal tersebut juga dipengaruhi oleh berapa lama ibu melakukan pijat oksitosin, jika ibu melakukan pijat oksitosin selama 10-15 menit dan sesuai prosedur maka **asi** bisa keluar dengan cepat setelah dilakukan pemijatan.

Menurut (siregar, M., 2024) salah satu faktor yang dapat menyebabkan ASI tidak dapat keluar

setelah dilakukan pijat oksitosin yaitu ibu yang berada dalam kondisi cemas, stress, kacau, marah, khawatir sedih dapat memengaruhi kurangnya produksi ASI, serta adanya perubahan menjadi seorang ibu, terutama bagi ibu-ibu yang baru memiliki bayi (primipara).

## **2. Pengaruh pijat oksitosin terhadap kelancaran pengeluaran ASI pada ibu postpartum**

Analisis data menunjukkan dari 23 responden yang dilakukan tindakan pijat oksitosin, proporsi kelancaran pengeluaran ASI sebelum dilakukan tindakan pijat oksitosin sebanyak 4 (17,4%) ibu postpartum ASI-nya belum keluar, sedangkan proporsi kelancaran pengeluaran ASI setelah dilakukan tindakan pijat oksitosin didapati 19 (82,6%) ibu postpartum ASI-nya keluar dengan lancar.

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji *paired t-test* dengan hasil Analisa menunjukkan perbedaan kelancaran pengeluaran ASI responden sebelum dan sesudah diberikan pijatan oksitosin dengan nilai  $t: -28,471$  dan probabilitas  $0,00 < 0,05$  dengan taraf signifikansi  $0,05$ , sehingga dihasilkan  $0,00 < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, yang berarti ada pengaruh pijat oksitosin terhadap

kelancaran pengeluaran ASI pada ibu postpartum.

Menurut (mintaningtyas, S I., 2022) Pijat oksitosin dilakukan untuk merangsang refleks oksitosin atau refleks let down dan bisa dilakukan dengan bantuan keluarga terlebih suami. Pijat oksitosin secara signifikan dapat memengaruhi sistem 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.

Menurut (mintaningtyas, S I., 2022) frekuensi untuk melakukan pijat oksitosin juga akan memengaruhi produksi kadar hormon prolaktin ibu dan ASI, maka pijat oksitosin lebih efektif jika dilakukan sebanyak dua kali sehari yaitu pada pagi dan sore hari. Di mana pijat yang dilakukan sebanyak dua kali dalam sehari dapat memengaruhi produksi ASI pada ibu postpartum.

## **PENUTUP**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tentang Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Kelancaran Pengeluaran ASI Pada Ibu Postpartum Di Wilayah Kerja Puskesmas Bener

Kabupaten Purworejo, maka dapat diambil beberapa kesimpulan, yaitu: tingkat kelancaran pengeluaran ASI sebelum dilakukan penyuluhan dan tindakan pijat oksitosin sebanyak 17,4%, tingkat kelancaran pengeluaran ASI setelah dilakukan penyuluhan dan tindakan pijat oksitosin sebanyak 82,6%, dan ada pengaruh pijat oksitosin terhadap kelancaran pengeluaran ASI pada ibu postpartum dengan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ . Diharapkan Puskesmas Bener melalui tenaga kesehatan dalam hal ini Bidan dapat memberikan informasi kepada ibu post partum sebelum pulang kerumah atau pada saat kunjungan ibu nifas tentang pentingnya pijat oksitosin terhadap kelancaran pengeluaran ASI.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Mintaningtyas, S I., Dkk. (2022). *Pijat Oksitosin Untuk Meningkatkan Produksi ASI Eksklusif*. PT Nasya Expanding Manajemen.
- Nurhidayati., Dkk. (2023). *Asi Eksklusif Dan Ruang Laktasi*. Selat Media Patners.
- Puteri., V D., Dkk. (2024). *Bunga Rampai Perawatan Masa Nifas Berbasis Budaya Lokal*. Media Pustaka Indo.
- Putri, N T., Dkk. (2015). *Mengatasi Masalah Pengeluaran ASI Ibu Postpartum Dengan Pemijatan Oksitosin*. Jurnal Keperawatan Soedirman, 10.
- Rinjani, M., Dkk. (2024). *Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas Dan Menyusui Berdasarkan Evidence Based*. Penerbit Salemba.
- Sari, P., Dkk. (2023). *Mengoptimalkan Produksi ASI Pendekatan Holistik*

*Terhadap Ibu Postpartum Dengan Section Caesarea*. CV Mega Press Nusantara.

- Siregar, M., Dkk. (2024). *Hypnobreastfeeding Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Nifas*. Selat Media Patners.
- Sudargo, T., N. A. K. (2021). *Pemberian Asi Eksklusif*. Gadjah Mada University Press.
- Ulya, Ni'matul., Dkk. (2021). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Dan Ibu Menyusui*. PT Nasya Expanding Management.