

**EFEKTIVITAS PIJAT OKSITOSIN TERHADAP PRODUKSI ASI PADA IBU  
MENYUSUI DI BIDAN PRAKTIK MANDIRI (BPM) ERNITA  
KOTA PEKANBARU**

**Hirza Rahmita<sup>(1)</sup>, Rizka Mardiya<sup>(2)</sup>**

<sup>(1)</sup>Program Studi Kebidanan Program Sarjana STIKes Al Insyirah Pekanbaru

\*email: hirzarahmita@gmail.com

<sup>(2)</sup>Program Studi Kebidanan Program Sarjana STIKes Al Insyirah Pekanbaru

email: Ika.rizakamardiya@gmail.com

\*corresponding author

**ABSTRAK**

Salah satu alasan ibu tidak menyusui bayinya adalah rasa kurang percaya diri terhadap produksi ASInya. Hormon oksitosin adalah pemicu penting sekresi prolaktin berperan dalam proses pengeluaran susu/refleks pengeluaran susu. Salah satu terapi nonfarmakologi yang dapat merangsang pelepasan hormon oksitosin adalah pijat punggung atau pijat oksitosin untuk ibu menyusui. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pijat oksitoksin terhadap produksi asi pada ibu menyusui. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain penelitian *quasi experiment*. Penelitian dilaksanakan di BPM Ernita Kota Pekanbaru. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu bersalin di BPM Ernita Kota Pekanbaru selama 3 bulan terakhir sejumlah 30 ibu menyusui. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 15 responden diberi perlakuan pijat oksitoksin dan 15 responden sebagai kelompok kontrol. Analisis data dilakukan dengan komputerasi secara univariat dan bivariat menggunakan uji *mann whitney*. Hasil penelitian ini yaitu ada efektivitas pijat oksitoksin terhadap produksi ASI pada ibu menyusui di BPM Ernita Kota Pekanbaru ( $p=0,000$ ). Diharapkan tenaga kesehatan khususnya bidan dapat menerapkan pijat oksitosin dan memberikan informasi tentang pijat oksitosin untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui dan keluarganya.

**Kata kunci:** Pijat Oksitosin, Produksi ASI

**ABSTRACT**

*One of the reasons mothers do not breastfeed is a lack of confidence in her breastmilk production. Oxytocin hormone is an important trigger of prolactin secretion, which plays a role in the milk ejection process/milk ejection reflex. One of the non-pharmacological therapies to activate the oxytocin hormone is back massage or oxytocin massage for nursing mothers. The purpose of this study was to determine the effectiveness of oxytocin massage on milk production in nursing mothers. This type of research is quantitative with a quasi experimental research design. The research was conducted in BPM Ernita, Pekanbaru city. The population in this study were all mothers giving birth in BPM Ernita last 3 months a total of 30 breastfeeding mothers. Sample size of this study was 15 respondents who were given oxytocin massage treatment and 15 respondents as the control group. Data analysis was performed by univariate and bivariate computerization using the Mann Whitney test. The results of this study there was an effectiveness of oxytocin massage. on milk production in breastfeeding mothers at BPM Ernita, Pekanbaru city ( $p = 0.000$ ). It is hoped that health workers, especially midwives, can apply oxytocin massage and provide additional information about oxytocin massage to increase breast milk production for breastfeeding mothers and their families.*

**Keywords:** oxytocin massage, breastmilk production

## **PENDAHULUAN**

*World Health Organization* (WHO) merekomendasikan agar setiap bayi baru lahir mendapatkan ASI pada enam bulan pertama. Pemberian ASI eksklusif menurunkan angka kematian dan kesakitan bayi, menurunkan risiko penyakit kronis, dan meningkatkan perkembangan bayi (World Health Organization, 2016). Namun praktek menyusui hanya mengalami sedikit peningkatan secara global meskipun telah terbukti meningkatkan kesehatan bayi baru lahir dan anak (Oot, Sommerfelt, Sethuraman, & Ross, 2015).

Di Indonesia, cakupan bayi yang mendapat ASI eksklusif sebesar 61,33% (Kemenkes RI, 2017). Di Provinsi Riau, pemberian ASI eksklusif pada tahun 2018 adalah sebesar 35,01% (Kemenkes RI, 2017). Di Kabupaten Kepulauan Meranti, pemberian ASI hingga bayi berusia 6 bulan yaitu 32% (Dinas Kesehatan Provinsi Riau, 2018)

Alasan umum ibu tidak memberikan ASI eksklusif dan berhenti menyusui sebelum 2 tahun adalah karena ibu kurang percaya diri terhadap produksi ASInya, mengalami kesulitan dalam menyusui dan ibu yang bekerja diluar rumah tidak tahu bagaimana cara menyusui sambil melanjutkan pekerjaannya (World Health Organization, 2016). Faktor lainnya yang mempengaruhi pengeluaran ASI adalah faktor ibu seperti tingkat stres dan tekanan psikologis. Tekanan psikologis dapat mengganggu pelepasan oksitosin, yaitu hormon yang memainkan peran penting dalam pengeluaran ASI. Gangguan pengeluaran ASI yang berlanjut dapat menyebabkan penurunan produksi ASI karena pengosongan payudara yang tidak lengkap selama proses menyusui. Distress ibu juga dapat menyebabkan peningkatan kadar serum kortisol dan penurunan sensitivitas

insulin, yang berhubungan dengan penurunan produksi ASI. Tekanan psikologis dan menyusui saling mempengaruhi, menyusui mampu mengurangi tekanan ibu. Sikap rileks, penghargaan dan faktor hormon oksitosin berpengaruh pada tekanan ibu dan proses menyusui (Nagel et al., 2022).

Pijat oksitosin merupakan salah satu cara yang dipercaya bisa merilekskan ibu dan meningkatkan produksi ASI. Kombinasi pijat oksitosin dan *hypnobreastfeeding* bisa meningkatkan produksi ASI (Sari, Salimo, & Budihastuti, 2017). Hal ini sesuai dengan penelitian yang menyebutkan bahwa pijat oksitosin berpengaruh terhadap kecukupan ASI pada ibu nifas (Utami Budi, Astutik, Rukmawati, Nurhayati, & Retnoningrum, 2020).

Berdasarkan hal tersebut diatas, peneliti melakukan penelitian yang berjudul “Efektivitas Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI pada Ibu Menyusui di Bidan Praktik Mandiri (BPM) Ernita Pekanbaru.

## **METODE**

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan rancangan *quasi experimental* dengan metode *two group pre test and post test design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu melahirkan di BPM Ernita dengan kriteria usia 20-35 tahun, puting normal (menonjol) dan tidak mengalami komplikasi pada masa kehamilan dan proses persalinan. Pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling dan diperoleh 30 sampel dengan rincian masing-masing 15 orang kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Penelitian ini menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan uji *mann whitney*. Uji normalitas data dilakukan sebelum melakukan uji bivariat. Pijat oksitosin dilakukan sebelum ibu

menyusui pada 1-2 hari setelah melahirkan hingga hari ke 7. Pijat oksitosin dilakukan selama 5 menit sebanyak 2-3 kali sehari. Kelancaran ASI diukur dari beberapa indikator yaitu volume ASI, faktor ibu dan faktor bayi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Analisa Univariat

Hasil analisa univariat diketahui bahwa produksi ASI pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol adalah tidak lancar sebesar 80% dan 67% (tabel 1 dan 2)

Tabel 1 Produksi ASI sebelum diberikan pijat oksitosin pada kelompok intervensi

Produksi ASI	Jumlah	
	f	%
Tidak Lancar	12	80
Lancar	3	20
Jumlah	15	100

Tabel 2 Produksi ASI sebelum diberikan pijat oksitosin pada kelompok kontrol

Produksi ASI	Jumlah	
	F	%
Tidak Lancar	10	67
Lancar	5	33
Jumlah	15	100

Setelah diberi perlakuan berupa pijat oksitosin, terdapat perubahan signifikan pada produksi ASI kelompok intervensi yaitu 80% lancar (tabel 3), sedangkan pada kelompok kontrol produksi ASI tidak lancar mencapai 67% (tabel 4).

Tabel 3 Produksi ASI setelah diberikan pijat oksitosin pada kelompok intervensi

Produksi ASI	Jumlah	
	F	%
Tidak Lancar	2	14
Lancar	13	86
Jumlah	15	100

Tabel 4 Produksi ASI setelah perlakuan pada kelompok kontrol

Produksi ASI	Jumlah	
	f	%
Tidak Lancar	2	14
Lancar	13	86
Jumlah	15	100

### Analisis Bivariat

Uji normalitas data dengan uji *Shapiro-Wilk* menunjukkan data tidak terdistribusi normal. Analisis data dengan uji *mann whitney* diperoleh hasil *p value* sebesar  $0,000 < \alpha (0,05)$ , sehingga disimpulkan bahwa pijat oksitoksin efektif terhadap produksi ASI pada ibu menyusui di BPM Ernita Kota Pekanbaru (Tabel 5)

Tabel 5 Efektivitas Pijat Oksitoksin Terhadap Produksi ASI pada Ibu Menyusui

Produksi ASI	Pijat oksitoksin		
	n	Mean	P
Kelompok Intervensi	15	0,8	0,000
Kelompok Kontrol	15	0	

### Pembahasan

Hasil analisis univariat menunjukkan perubahan besar pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah dilakukan perlakuan. Sebelum diberikan pijat oksitosin, ASI yang lancar hanya 20% sedangkan setelah diberikan oksitosin menjadi 80%. Hasil analisis bivariat diketahui *p value* sebesar  $0,000 < \alpha (0,05)$ , sehingga disimpulkan bahwa pijat oksitoksin efektif meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui.

Proses laktasi melibatkan hormon prolaktin dan oksitosin. Selama kehamilan, terjadi peningkatan hormon prolaktin, namun pengeluaran ASI masih terhambat karena tingginya hormon estrogen. Pada saat melahirkan, terjadi penurunan kadar hormon estrogen dan *progesterone* dan hormon prolaktin akan lebih dominan sehingga memicu sekresi ASI (Haryono, 2014).

Pada saat setelah melahirkan, dua hormon yang bertugas mempertahankan proses laktasi, adalah hormon prolaktin dan oksitosin. Oksitosin merupakan pemicu penting untuk sekresi prolaktin

(PRL) dari hipofisis anterior. Dalam prosesnya, hormon oksitosin berfungsi untuk mengencangkan otot-otot polos di sekitar alveolus untuk memeras susu ke dalam saluran susu dan berperan dalam proses pengeluaran susu/refleks pengeluaran susu. Salah satu terapi nonfarmakologi yang dapat merangsang pelepasan hormon oksitosin adalah pijat punggung atau pijat oksitosin untuk ibu menyusui (Farida, Sulistyorini, Bella, & Pangestu, 2021)

Pijat oksitosin dilakukan di sepanjang tulang belakang ke tulang rusuk kelima dan keenam dengan menekan dengan kuat untuk membentuk gerakan melingkar kecil daerah dengan ibu jari. Teknik pijat ini merupakan mencoba untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin setelah melahirkan dan untuk menenangkan ibu, sehingga ASI bisa mengalir (Nuampa & Payakkaraung, 2020).

Pijat oksitosin atau yang dikenal juga dengan pijat punggung yang dilakukan pada tulang belakang *costae* kelima dan keenam akan merangsang medulla oblongata untuk langsung mengirim pesan ke hipotalamus di hipofise posterior untuk melepaskan oksitosin, yang menyebabkan payudara untuk mengeluarkan ASI (Widiastuti & Widiani, 2020)

## SIMPULAN

Hasil uji statistik menunjukkan bahwa pijat oksitosin efektif untuk melancarkan produksi ASI pada ibu menyusui.

Diharapkan tenaga kesehatan khususnya bidan dapat memberikan informasi dan pengetahuan tambahan tentang pijat oksitosin untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui dan keluarganya.

## DAFTAR PUSTAKA

Christian, L. M. (2012).

Psychoneuroimmunology In Pregnancy: Immune Pathways Linking Stress With Maternal Health, Adverse Birth Outcomes, And Fetal Development. *Neuroscience And Biobehavioral Reviews*, 36(1), 350–361. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2011.07.005>

Dinas Kesehatan Provinsi Riau. (2018). *Profil Kesehatan Provinsi Riau*.

Farida, S., Sulistyorini, E., Bella, R., & Pangestu, R. (2021). Oxytocin Massage Increase Milk Production During Breastfeeding. *International Conference Of Health, Science And Technology*, 1(1), 80–82.

Haryono, R. (2014). *Manfaat ASI Eksklusif Untuk Buah Hati Anda*. Yogyakarta: Gosyen Publishing.

Kemendes RI. (2017). *Profil Kesehatan Indonesia 2016*. Jakarta.

Nagel, E. M., Howland, M. A., Pando, C., Stang, J., Mason, S. M., Fields, D. A., & Demerath, E. W. (2022). Maternal Psychological Distress And Lactation And Breastfeeding Outcomes: A Narrative Review. *Clinical Therapeutics*, 44(2), 215–227.

<https://doi.org/10.1016/j.clinthera.2021.11.007>

Nuampa, S., & Payakkaraung, S. (2020). Effectiveness Of Different Massage Techniques For Breastfeeding Mothers To Increase Milk Production: A Systematic Review. *Pacific Rim International Journal Of Nursing Research*, 25(1), 114–130.

Oot, L., Sommerfelt, A. E., Sethuraman, K., & Ross, J. (2015). *Food And Nutrition Technical Assistance III Project Estimating The Effect Of Suboptimal Breastfeeding Practices On Child Mortality: A Model In PROFILES For Country-Level Advocacy*.

- Sari, L. P., Salimo, H., & Budihastuti, U. R. (2017). Optimizing The Combination Of Oxytocin Massage And Hypnobreastfeeding For Breast Milk Production Among Post-Partum Mothers. *Journal Of Maternal And Child Health*, 02(01), 20–29.  
<https://doi.org/10.26911/thejmch.2017.02.01.03>
- Utami Budi, R., Astutik, P., Rukmawati, S., Nurhayati, R., & Retnoningrum, A. D. (2020). Effectiveness Of Oxytocin Massage And Breast Treatment About The Adequacy Of Breast Milk In Post Partum. *European Journal Of Molecular And Clinical Medicine*, 7(2), 4725–4732.
- Widiastuti, N. M. R., & Widiani, N. N. A. (2020). Improved Breastfeeding With Back Massage Among Postnatal Mothers. *International Journal Of Research In Medical Sciences*, 8(2), 580.  
<https://doi.org/10.18203/2320-6012.ijrms20200239>
- World Health Organization. (2016). BREASTFEEDING COUNSELLING A TRAINING COURSE PARTICIPANTS ' MANUAL PART ONE Sessions 1-9. *Training Manual*, 1–171. Retrieved From [https://www.who.int/maternal\\_child\\_adolescent/documents/pdfs/bc\\_participants\\_manual.pdf](https://www.who.int/maternal_child_adolescent/documents/pdfs/bc_participants_manual.pdf)