

PENERAPAN PIJAT OKSITOSIN UNTUK MENINGKATKAN PRODUKSI ASI PADA IBU POST PARTUM DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BANDA SAKTI LHOKSEUMAWE

Lasmina Lumban Gaol¹, Erna Masdiana², Usti Julita³, Devi Aprilia⁴

Akademi Keperawatan Kesdam Iskandar Muda Lhokseumawe

Email: lasminagaol@gmail.com, ernamasdiana1@gmail.com,
Ustijulita95@gmail.com

Abstract

Every mother after giving birth produces breast milk (ASI) which is a complex food because it contains complete nutrients, which are ideal nutrition to support the health, growth and development of babies optimally. According to WHO (2020), "in Indonesia, only 1 in 2 babies recorded under 6 months of age receive breast milk, where almost half of all Indonesian children do not receive the nutrition they need in the first two years of life. More than 40% of babies are given complementary foods too early, namely before they reach 6 months of age. The coverage of babies receiving exclusive breastfeeding in Indonesia is 76.46%. The purpose of the activity is to "implement oxytocin massage to increase breast milk production in postpartum mothers in the Banda Sakti Lhokseumawe Health Center Work Area." This activity is descriptive with a case study design. This study used 10 postpartum mothers. The data collection techniques used include interview techniques, observation and physical examination, and documentation studies. The application of oxytocin massage was given to breastfeeding mothers and an evaluation of the effect of the oxytocin massage was carried out one week after it was carried out. "The results showed that the majority of respondents re-applied oxytocin massage at home (80%), this is in line with the number of mothers who experienced an increase in breast milk production (70%).

Keywords: Mother Giving Birth, Oxytocin Massage, Breastfeeding

PENERAPAN PIJAT OKSITOSIN UNTUK MENINGKATKAN PRODUKSI ASI PADA IBU POST PARTUM DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BANDA SAKTI LHOKSEUMAWE

Lasmina Lumban Gaol¹, Erna Masdiana², Usti Julita³, Devi Aprilia⁴

Akademi Keperawatan Kesdam Iskandar Muda Lhokseumawe

Email : lasminagaol@gmail.com, ernamasdiana1@gmail.com,
Ustijulita95@gmail.com

Abstrak

Setiap ibu setelah melahirkan menghasilkan Air Susu Ibu (ASI) yang merupakan pangan kompleks sebab terdapat zat-zat gizi lengkap, yang merupakan nutrisi ideal untuk menunjang kesehatan, pertumbuhan dan perkembangan bayi secara optimal. Menurut WHO (2020), di Indonesia hanya 1 dari 2 bayi yang terdata berusia di bawah 6 bulan yang mendapatkan ASI, dimana hampir setengah dari seluruh anak Indonesia tidak mendapat gizi yang dibutuhkan sejak dua tahun pertama kehidupan. Lebih dari 40% bayi diberikan makanan pendamping ASI terlalu dini yaitu sebelum mereka mencapai usia 6 bulan. Cakupan bayi mendapatkan ASI eksklusif di Indonesia yaitu sebesar 76,46%. Tujuan kegiatan adalah menerapkan pijat oksitosin untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu post partum di Wilayah Kerja Puskesmas Banda Sakti Lhokseumawe. Kegiatan ini berbentuk deskriptif dengan desain studi kasus. Penelitian ini menggunakan 10 ibu nifas/post partum. Teknik pengambilan data yang digunakan meliputi teknik wawancara, observasi dan pemeriksaan fisik, serta studi dokumentasi. Penerapan pijat oksitosin diberikan pada ibu-ibu menyusui dan dilakukan evaluasi pengaruh pijat oksitosin tersebut satu minggu setelah dilakukan. Hasil menunjukkan bahwa mayoritas responden melakukan penerapan ulang pijat oksitosin di rumah (80%), hal ini sejalan dengan jumlah ibu yang mengalami peningkatan produksi ASI (70%).

Kata kunci : Ibu Melahirkan, Pijat Oksitosin, Menyusui

1. PENDAHULUAN

Menyusui adalah bagian penting dari kehidupan seorang anak dan merupakan bagian penting dari pengasuhan. Bayi harus makan lebih banyak air susu ibu (ASI) sampai mereka berusia enam bulan. Ibu yang secara dini tidak memberikan ASI sebagian besar karena kurangnya produksi ASI. Ini terjadi karena mereka merasa tidak mampu mencukupi jumlah ASI yang diperlukan bayi untuk memenuhi kebutuhannya dan mendukung pertumbuhan berat badan bayi yang sehat. Bayi kehilangan daya tahan tubuhnya karena tidak menerima ASI secara eksklusif, sehingga rentan terhadap infeksi, terutama yang berkaitan dengan sistem pencernaan. Oleh karena itu, ASI eksklusif sangat berdampak pada perkembangan bayi (Trisnawati dkk, 2023).

Menurut World Health Organization (WHO) dan United Nations Children's Fund (UNICEF), bayi harus hanya menerima air susu ibu (ASI) selama enam bulan pertama kehidupan mereka. Bayi menerima nutrisi penting dari ASI pertama, termasuk zat kekebalan tubuh yang melindungi mereka dari infeksi pernapasan bagian bawah, diare, dan pilek, serta mengurangi risiko infeksi telinga, pilek, dan alergi (Bagaray dkk, 2020).

Bayi menyusui mengurangi kematian dan kesakitan. Hal ini diperkuat oleh WHO melalui International Code of Marketing of Breastmilk Substitutes, yang melarang pemasaran susu formula kepada tenaga kesehatan. Dianggap melanggar kode etik untuk menjual susu formula kepada bayi yang berusia antara 0 dan 6 bulan. Bayi harus mendapatkan ASI secara eksklusif selama enam bulan pertama. Setelah itu, makanan pendamping ASI (MP-ASI) diberikan hingga usia dua tahun.

Menurut WHO pada tahun 2018, capaian pemberian ASI eksklusif di seluruh dunia adalah 38%. Di Indonesia, meskipun 96% perempuan menyusui anak, hanya 42% dari anak di bawah 6 bulan yang mendapatkan ASI eksklusif, dan hanya 55% dari anak di bawah dua tahun yang masih mendapatkan ASI eksklusif. Angka ini jauh dari target WHO yang menetapkan 50% anak seharusnya mendapatkan ASI eksklusif selama 6 bulan (Fresianly Bagaray dkk, 2018).

Pijakan oksitosin adalah salah satu cara seorang ibu dapat menjaga kualitas dan jumlah ASI. Metode pijat oksitosin adalah dengan memijat bagian tulang belakang (vertebra) ibu mulai dari servikalis ke tujuh hingga kosta ke lima. Saraf parasimpatis bekerja lebih cepat untuk memandu bagian belakang otak untuk menghasilkan oksitosin.

Salah satu metode pijat oksitosin non-farmakologis diyakini dapat merangsang produksi hormon oksitosin, yang berperan dalam meningkatkan produksi dan kelancaran ASI. Dengan meningkatnya produksi ASI, bayi diharapkan dapat memperoleh asupan nutrisi yang cukup untuk mendukung peningkatan berat badannya dengan cara yang paling efektif. Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana penggunaan pijat oksitosin dapat membantu ibu menyusui di wilayah puskemas Banda Sakti Lhokseumawe untuk meningkatkan produksi susu ibu.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif dengan pendekatan studi kasus yang bertujuan untuk mengeksplorasi secara mendalam pengalaman ibu dalam menyusui, serta dinamika yang menyertainya dari sudut pandang keperawatan maternitas. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk memahami fenomena menyusui secara holistik dan kontekstual berdasarkan realitas yang dialami oleh subjek. Subjek penelitian terdiri dari 10 orang ibu menyusui yang dipilih secara purposive berdasarkan kriteria tertentu, antara lain usia postpartum kurang

dari enam bulan, memiliki pengalaman menyusui yang aktif, bersedia menjadi partisipan, serta mampu memberikan informasi yang relevan dengan fokus studi. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur, observasi partisipatif terhadap perilaku menyusui, serta pemeriksaan fisik sederhana terkait kondisi payudara dan proses menyusui. Untuk mendukung triangulasi data, studi dokumentasi terhadap catatan kesehatan ibu dan bayi juga digunakan.

Instrumen utama dalam pengumpulan data adalah format asuhan keperawatan maternitas, yang telah divalidasi oleh para ahli dalam bidang keperawatan maternitas dan dikembangkan sesuai standar praktik klinis. Analisis data dilakukan dengan mengikuti model Miles dan Huberman, yang mencakup tiga tahapan, yaitu reduksi data, penyajian data dalam bentuk narasi dan tematik, serta penarikan kesimpulan yang bersifat induktif. Untuk meningkatkan kredibilitas temuan, dilakukan triangulasi metode dan sumber, serta member checking kepada partisipan guna memastikan kesesuaian interpretasi data. Seluruh tahapan penelitian ini dijalankan dengan menjunjung tinggi prinsip etika penelitian, termasuk memperoleh persetujuan tertulis dari partisipan (informed consent), menjamin kerahasiaan informasi pribadi, dan memberikan hak untuk mengundurkan diri kapan saja selama proses penelitian berlangsung.

3. HASIL PENELITIAN

Setiap ibu yang baru melahirkan diajarkan cara melakukan pijat oksitosin untuk meningkatkan produksi ASI. Ibu-ibu sangat antusias dengan kegiatan itu, karena ini adalah kali pertama mereka mengenal dan mencoba pijat oksitosin. Respon ibu setelah mendapatkan pijat sangat positif; mereka merasakan kebahagiaan, ketenangan, dan kedamaian, sehingga berkeinginan untuk melakukan pijat itu di rumah mereka masing-masing. Pijat oksitosin merupakan suatu upaya yang dilakukan oleh anggota keluarga, terutama suami, kepada ibu yang menyusui dengan memberikan tekanan pada punggung ibu untuk merangsang peningkatan produksi hormon oksitosin. Untuk dapat mempercepat proses penyembuhan luka setelah pemasangan plasenta, menghindari perdarahan, serta meningkatkan produksi ASI. Pijat oksitosin untuk ibu menyusui berguna untuk mendorong hormon oksitosin supaya memperlancar ASI dan meningkatkan kenyamanan ibu. Berdasarkan informasi dalam tabel 1, terlihat bahwa sebagian besar responden melakukan penerapan kembali pijat oksitosin di rumah (80%), yang selaras dengan jumlah ibu yang mengalami peningkatan produksi ASI (70%).

Tabel 1.
Penilaian Penerapan Pijat Oksitosin Pada Ibu Post Partum

Penelitian	Ya		Tidak	
	N	%	N	%
Tindakan ulang pijat oksitosin	8	80	2	20
Peningkatan produksi oksitosin	7	70	3	30

4. PEMBAHASAN

Menurut temuan tim, pijat oksitosin digunakan pertama kali setelah produksi susu ibu meningkat selama persalinan. Untuk ibu menyusui, pijatan oksitosin dapat membantu merangsang hormon oksitosin. Keadaan psikologis ibu menyusui sangat memengaruhi produksi ASI. Versi oksitosin yang santai dan nyaman bekerja dengan baik untuk ibu menyusui. Diet penurunan berat badan, istirahat, perawatan payudara, penggunaan alat kontrasepsi, merokok, dan kafein adalah beberapa hal yang dapat memengaruhi atau menghambat pengeluaran ASI. Hormon penting untuk laktasi adalah oksitosin. Hipotalamus memerintahkan hipofisis untuk menghasilkan oksitosin saat isapan bayi menstimulasi puting susu. Hormon ini bertanggung jawab atas refleksi letdown atau refleksi ejeksi susu (MER). Sel-sel mioepitel yang mengelilingi alveoli merespons terhadap oksitosin dengan berkontraksi mengeluarkan susu melalui duktus menuju puting susu (Lowdermilk, 2013).

Pijat oksitosin adalah salah satu cara untuk meningkatkan produksi ASI. Ini dilakukan pada tulang belakang (vertebrae) sampai tulang costae kelima-keenam. Ini membuat ibu merasa tenang, rileks, meningkatkan ambang rasa nyeri, dan mencintai bayinya, sehingga hormone oksitosin keluar dan ASI keluar dengan cepat. Pemijatan ini juga membuat ibu merasa rileks, dan kelelahan yang muncul setelah melahirkan akan hilang, sehingga dengan begitu ibu akan merasa lebih baik. Menurut penilaian studi di rumah, responden melakukan pijat oksitosin dan mencatat peningkatan produksi ASI sebesar 70%. Ini menunjukkan bahwa pijatan oksitosin dapat meningkatkan produksi susu ibu setelah melahirkan. Sebuah studi yang dilakukan oleh Parwati, Hartati, dan Suheri (2017) menunjukkan bahwa pijatan oksitosin meningkatkan produksi susu ibu dari 26 ibu partisan pada hari pertama. Efek yang meningkatkan produksi hormon oksitosin di punggung ibu, terutama ibu menyusui, disebut pijatan oksitosin.

Pijakan oksitosin untuk pendidik dan ibu selama menyusui memiliki beberapa manfaat: penyembuhan luka pada implan plasenta dapat dipercepat, mencegah pendarahan, dan meningkatkan produksi susu. Proses keterlibatan uterus dapat dipercepat, meningkatkan produksi susu, dan meningkatkan kenyamanan menyusui.

5. KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan produksi ASI hingga mencapai 80% pada ibu yang baru melahirkan setelah mendapatkan intervensi berupa pijatan oksitosin. Temuan ini mengindikasikan bahwa stimulasi pijat oksitosin memberikan efek positif terhadap refleks laktasi dan memperlancar aliran ASI pada masa awal menyusui. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pemberian pijat oksitosin secara teratur pada ibu postpartum di wilayah kerja Puskesmas Banda Sakti, Lhokseumawe, berkontribusi nyata dalam mendukung keberhasilan menyusui secara dini dan eksklusif. Intervensi ini tidak hanya sederhana dan mudah diterapkan di fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama, tetapi juga terbukti efektif sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif dalam asuhan keperawatan maternitas. Temuan ini memperkuat pentingnya integrasi praktik pijat oksitosin dalam program edukasi menyusui untuk meningkatkan kesejahteraan ibu dan bayi.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. (2011). *Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan*. PT. Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.
- Ambarwati, ER., Wulandari, Diah. (2009). *Asuhan Kebidanan Nifas*. Mitra Cendekia Press, Yogyakarta.
- Annah. (2022). *Keluarga Berencana*. Bina Pusaka.
- Bagaray, E. F., Langi, F. F. G., & Posangi, J. (2020). Determinan Pemberian Asi Eksklusif 24 Jam Terakhir Pada Bayi Umur 0 Sampai 6 Bulan Di Indonesia. *KESMAS*, 9(4).
- Badan Pusat Statistik. (2024). Persentase Bayi Usia Kurang Dari 6 Bulan Yang Mendapatkan Asi Eksklusif Menurut Provinsi (Persen), 2021-2023. Diakses 21 April 2024. <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/MTM0MCMY/persentase-bayi-usia-kurang-dari-6-bulan-yang-mendapatkan-asi-eksklusif-menurut-provinsi.html>
- Cox, S. (2006). *Breastfeeding With Confidence : Panduan untuk Belajar Menyusui dengan Percaya Diri* (Gracimia, Penerjemah). Jakarta. Gramedia.
- Mardiyaningsih E. (2010). Efektifitas Kombinasi Teknik Marmet Dan Pijat Oksitosin Terhadap Produksi Asi Ibu Post Seksio Sesareadi Rumah Sakit Wilayah Jawa Tengah Tahun 2010.
- Mexitalia, M. (2010). ASI sebagai Pencegah Malnutrisi pada Bayi, Suradi, R., Indonesia Menyusui. *Ikatan Dokter Anak Indonesia*
- Siregar, A. (2004). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pemberian ASI Oleh Ibu Melahirkan. *Bagian Gizi Kesehatan Masyarakat. FKM Universitas Sumatera Utara*. Digitized by USU Digital Library (Online), (<http://www.library.usu.ac.id>)
- Trisnawati, Ni Kadek. (2023). *Gambaran Asuhan Keperawatan Prosedur Perawatan Payudara Untuk Mengatasi Menyusui Tidak Efektif Pada Ibu Post Seksio Sesar*: 8–30.