

---

## PENGARUH PIJAT OKSITOSIN TERHADAP PENGELUARAN ASI PADA IBU POSTPARTUM DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS RAMBAH

Siti Nurkhasanah<sup>(1)</sup>, Nina Surya Fitri Yanti<sup>(2)</sup>, Evi Kristina<sup>(3)</sup>

<sup>(1)</sup> Program Studi Profesi Bidan Fakultas Ilmu Kesehatan, Pasir Pengaraian

\*email: [nurhasanahzhuhri@gmail.com](mailto:nurhasanahzhuhri@gmail.com)

<sup>(2)</sup> Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan, Pasir Pengaraian

\*email: [ninasfy92@gmail.com](mailto:ninasfy92@gmail.com)

<sup>(3)</sup> Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan, Pasir Pengaraian

\*email: [Vie.Cristina@yahoo.com](mailto:Vie.Cristina@yahoo.com)

### ABSTRAK

ASI (Air Susu Ibu) adalah air susu yang dihasilkan oleh ibu dan mengandung semua zat gizi yang diperlukan oleh bayi untuk kebutuhan pertumbuhan dan perkembangan bayi. Pemberian ASI eksklusif didefinisikan sebagai pemberian ASI tanpa suplementasi makanan maupun minuman lain kecuali obat. Capaian persentase pemberian ASI eksklusif pada bayi sampai usia 6 bulan di Kabupaten Rokan Hulu pada tahun 2020 mencapai 51,9%. Sedangkan di Puskesmas Rambah capaian pemberian ASI eksklusif pada tahun 2022 mencapai 226 (68%) dari 332 sasaran bayi yang berusia 0-6 bulan hal ini belum memenuhi target ASI eksklusif Indonesia. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pijat oksitosin terhadap pengeluaran ASI pada ibu post partum di Wilayah Kerja Puskesmas Rambah Rokan Hulu Tahun 2023. Jenis penelitian yang digunakan adalah metode analitik kuantitatif dengan desain penelitian *eksperiment* dengan jumlah sampel 20 orang. Analisis data dilakukan dengan uji statistik *T Dependent*. Hasil penelitian tersebut terdapat rata-rata pengeluaran ASI sebelum pijat oksitosin adalah 5,05 ml dan rata-rata pengeluaran ASI setelah pijat oksitosin adalah 10,95 ml, hasil uji statistik didapatkan ( $P\ value=0,000 < 0,05$ ) ada pengaruh signifikan antara pijat oksitosin terhadap pengeluaran ASI. Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh pijat oksitosin terhadap pengeluaran ASI di Wilayah Kerja Puskesmas Rambah Kabupaten Rokan Hulu. Diharapkan pijat oksitosin ini dapat dimanfaatkan sebagai terapi non farmakologi dalam mengatasi masalah pengeluaran ASI.

**Kata Kunci** : Pijat Oksitosin, Pengeluaran ASI,

**ABSTRACT**

*ASI (Breast Milk) is milk produced by the mother and contains all the nutrients needed by the baby for the growth and development needs of the baby. Exclusive breastfeeding is defined as breastfeeding without any other food or drink supplementation except medicine. The percentage of exclusive breastfeeding for babies up to the age of 6 months in Rokan Hulu Regency in 2020 reached 51.9%. Meanwhile, at the Kabun Health Center in Rokan Hulu Regency, exclusive breastfeeding in 2022 reached 226 (68%) of the 332 target babies aged 0-6 months, this has not met Indonesia's exclusive breastfeeding target. The purpose of this study was to determine the effect of oxytocin massage on breastfeeding in post partum mothers at the at the Kabun Health Center in Rokan Hulu Regency in 2023. The type of research used was quantitative analytical method with an experimental research design with a sample size of 20 people. Data analysis was performed using the T Dependent statistical test. The results of this study showed that the average expenditure of breast milk before the oxytocin massage was 5.05 ml and the average expenditure of milk after the oxytocin massage was 10.95 ml. The statistical test results were obtained ( $P$  value =  $0.000 < 0.05$ ) on milk production. The conclusion of this study shows that there is an effect of oxytocin massage on breastfeeding expenditure at the at the Kabun Health Center in Rokan Hulu Regency,. It is hoped that this oxytocin massage can be used as a non-pharmacological therapy in overcoming the problem of breastfeeding.*

**Keywords:** *Oxytocin Massage, Breast Milk Expulsion*

**PENDAHULUAN**

ASI (Air Susu Ibu) adalah air susu yang dihasilkan oleh ibu dan mengandung semua zat gizi yang diperlukan oleh bayi untuk kebutuhan pertumbuhan dan perkembangan bayi. Pemberian ASI eksklusif didefinisikan sebagai pemberian ASI tanpa suplementasi makanan maupun minuman lain kecuali obat. Setelah 6 bulan ASI tidak dapat mencukupi kebutuhan mineral seperti zat besi, sehingga untuk memenuhi kebutuhan tersebut harus diberikan MP ASI (makanan pendamping ASI) yang kaya zat besi. Bayi prematur, bayi dengan berat lahir rendah, dan bayi yang memiliki kelainan hematologi tidak memiliki cadangan besi adekuat pada saat lahir umumnya membutuhkan suplementasi besi sebelum usia 6 bulan, yang dapat diberikan bersama dengan ASI eksklusif. Pemberian ASI eksklusif juga dapat menurunkan resiko stunting dan obesitas pada anak (Mufdillah, 2017)

Menyusui merupakan hal yang sangat penting bagi seorang ibu untuk buah hatinya, dikarenakan Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan yang ideal untuk bayi terutama pada bulan-bulan pertama kehidupannya. ASI mengandung semua zat gizi pembangun dan persediaan energi yang diperlukan. ASI tidak membebankan kerja fungsi sistem pencernaan dan ginjal yang belum berfungsi baik pada bayi yang baru lahir, serta menghasilkan pertumbuhan dan perkembangan yang optimum. Selain itu, ASI memiliki berbagai zat anti infeksi,

mengurangi kejadian eksim atopik, mencegah terjadinya diare dan dengan menyusui dapat menjarakkan kehamilan secara alami. Proses menyusui memperkuat ikatan batin antara ibu dan bayinya dan mempercepat pengembalian besarnya rahim seperti sebelum hamil (Solihin Pudjiadi, 2005).

Badan Kesehatan Dunia (WHO) menganjurkan wajib ASI selama 6 bulan untuk bayi baru lahir. Tetapi hal tersebut tidak selalu terpenuhi karena ASI yang dihasilkan sedikit. Menurut data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2021, 52,5 persen – atau hanya setengah dari 2,3 juta bayi berusia kurang dari enam bulan yang mendapat ASI eksklusif di Indonesia, atau menurun 12 persen dari angka di tahun 2019. Angka inisiasi menyusui dini (IMD) juga turun dari 58,2 persen pada tahun 2019 menjadi 48,6 persen pada tahun 2021 (Unicef Indonesia, 2022).

Faktor yang mempengaruhi pemberian ASI eksklusif selanjutnya adalah rasa nyaman, setelah ibu melahirkan, ibu akan mengalami rasa tidak nyaman di seluruh tubuh, stress dan khawatir tidak bisa mencukupi kebutuhan ASI untuk buah hatinya. Hal ini akan menghambat sekresi hormon oksitosin. Hormon Oksitosin adalah hormon yang berperan dalam pengeluaran ASI. Apabila sekresi hormon oksitosin terhambat, pengeluaran ASI menjadi tidak lancar. Pengeluaran ASI yang tidak lancar dapat menimbulkan pembengkakan pada payudara, jika tidak segera diatasi akan berdampak lebih lanjut yaitu dapat menyebabkan mastitis dan infeksi. Salah satu cara untuk merangsang hormon oksitosin dan meningkatkan rasa nyaman adalah dengan pijat oksitosin (Ummah, 2014).

Pijat Oksitosin adalah pijat di sepanjang tulang belakang (*vertebre*) sampai tulang costae kelima dan keenam. Pijat ini berfungsi untuk meningkatkan oksitosin yang dapat menenangkan ibu, sehingga ASI pun keluar dengan sendirinya (Biancuzzo dan Afiani, 2016). Sedangkan menurut Mulyani (2014), Pijat oksitosin merupakan salah satu terapi yang efektif untuk mengurangi ketidaknyamanan fisik serta memperbaiki *mood*.

Melalui pemijatan tulang belakang, neurotransmitter akan merangsang medulla oblongata langsung mengirim pesan ke hipotalamus untuk mengeluarkan oksitosin. Oksitosin menyebabkan otot-otot halus disekitar kelenjar payudara mengkerut sehingga ASI keluar. Dengan pijat oksitosin ini juga akan merileksasi ketegangan dan menghilangkan stress (Wulandari, 2014). Pijat oksitosin efektif di lakukan 2 kali sehari pada hari pertama dan kedua postpartum, karena pada dua hari tersebut ASI belum terproduksi cukup banyak (Hartiningtiyaswati, 2015.) Manfaat pijat oksitosin yaitu untuk merangsang oksitosin, meningkatkan kenyamanan, meningkatkan gerak ASI ke payudara, mengurangi bengkak, merangsang pelepasan hormone oksitosin, mempertahankan produksi ASI ketika ibu dan bayi sakit, dan menambah pengisian ASI ke payudara (Latifah, 2015 dalam Rahayuningsih T., 2020). Pijat oksitosin bisa di lakukan kapanpun ibu mau selama 15-20 menit sebelum mulai menyusui.

Berdasarkan hal tersebut peneliti telah melakukan penelitian tentang “Pengaruh pijat oksitosin terhadap pengeluaran ASI ibu postpartum di Wilayah Kerja Puskesmas Rambah”.

**METODE**

Penelitian ini menggunakan desain *Pre Eksperimen* dengan rancangan *One-Group Pretest-posttest Design*. Sebelum dilakukan Pijat Oksitosin(*pre-test*), maka dilakukan pengukuran terhadap jumlah pengeluaran ASI yang berpanduan lembar observasi, kemudian diberikan perlakuan pemberian pijat oksitosim. Setelah itu diukur kembali (*post-test*) jumlah pengeluaran ASI. Kemudian dilakukan perbandingan antara jumlah pengeluaran ASI *pre-test* dengan *post-test* responden yang telah mendapatkan pemberian pijat oksitosin. Jumlah populasi adalah seluruh ibu nifas hari 1-3 dengan kriteria inklusi dari bulan Oktober 2023 sampai dengan Maret 2024, dengan jumlah sampel 16 orang.

Analisis data menggunakan program komputerisasi (SPSS), dan analisis Bivariat menggunakan *Dependent sampel T-Test* dengan syarat data terdistribusi normal atau Uji *Wilcoxon* apabila data tidak terdistribusi normal.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini menggunakan sampel sebanyak 16 responden dengan diberikan perlakuan pemberian *pijat oksitosin pada ibu nifas hari 1-3*. Sebelum diberikan perlakuan, responden diukur jumlah pengeluaran ASI nya, kemudian setelah diberikan perlakuan juga diukur jumlah pengeluaran ASI nya.

Data yang digunakan sebagai parameter penelitian ini adalah jumlah pengeluaran ASI, sebelum diberikan perlakuan dan setelah diberikan perlakuan.

## 1. Analisis Univariat

## a. Rata-rata pengeluaran ASI Sebelum Dilakukan Pijat Oksitosin

**Tabel 1.1. Rata-rata Pengeluaran ASI Sebelum dan Sesudah Dilakukan Pijat Oksitosin**

Pengeluaran ASI	Mean	SD	Min-Max
Sebelum Pijat Oksitosin	5,05	0,759	4-6
Sesudah Pijat Oksitosin	10,95	0,759	10-12

## 2. Analisis Bivariat

Tabel 2.1  
Hasil Analisa Uji Wilcoxon

Kelompok	N	Median (Min-Max)	Rerata ± s.d	Rank S	P
Sebelum Diberikan Perlakuan	16	3.07(2-4)	3.35±0.58	10(+)	0.002
Setelah Diberikan Perlakuan	16	3(3-4)	3.15±0.36	3(-)	
7 ties					

## **Pembahasan**

Berdasarkan hasil penelitian dari 16 sampel didapatkan data bahwa pengeluaran ASI setelah pijat oksitosin lebih tinggi sebelum pijat oksitosin. Rata-rata pengeluaran ASI pada ibu Post Partum di Wilayah Kerja Puskesmas Rambah Kabupaten Rokan Hulu sebelum dilakukan pijat oksitosin sebesar 5,05 ml, sementara itu rata-rata pengeluaran ASI setelah pijat oksitosin naik menjadi 10,95 cc. Dari nilai tersebut didapatkan bahwa rata-rata pengeluaran ASI pada 16 sampel sebesar 5,9 cc.

Dari hasil penelitian yang merupakan keadaan nyata bahwa ada pengaruh pijat oksitosin terhadap pengeluaran ASI pada ibu post partum di Wilayah Kerja Puskesmas Rambah Kabupaten Rokan Hulu. Data tersebut dijadikan acuan dalam pembahasan sebagai hasil akhir dalam Skripsi ini yang dinyatakan sebagai berikut: diperoleh data dari 16 responden mendapatkan hasil analisis uji statistik *T – dependent* untuk perbedaan pengeluaran ASI sebelum dan setelah pijat oksitosin. Data menunjukkan setelah pijat oksitosin pengeluaran ASI meningkat dengan nilai *p value* = 0,000. Hal menunjukkan nilai  $p < 0,005$ , yang berarti hipotesa diterima, yakni terdapat pengaruh pijat oksitosin terhadap pengeluaran ASI pada ibu post partum di Wilayah Kerja Puskesmas Rambah Kabupaten Rokan Hulu Tahun 2023.

Pijat Oksitosin adalah pijat di sepanjang tulang belakang (*vertebre*) sampai tulang *costae* kelima dan keenam. Pijat ini berfungsi untuk meningkatkan oksitosin yang 3 dapat menenangkan ibu, sehingga ASI pun keluar dengan sendirinya (Biancuzzo dan Afiani, 2016). Sedangkan menurut Mulyani (2014), Pijat oksitosin merupakan salah satu terapi yang efektif untuk mengurangi ketidaknyamanan fisik serta memperbaiki *mood*.

Pijat oksitosin dapat memicu terjadinya *Let-down reflex* (LDR), *let-down reflex* adalah refleks keluarnya ASI dari payudara. Refleks ini terjadi ketika saraf dalam payudara terstimulasi (baik oleh hisapan bayi maupun pompa ASI) dan memberi sinyal untuk mengeluarkan hormon oksitosin.

Menurut asumsi peneliti pijat oksitosin yang dilakukan pada ibu post partum ini merupakan terapi non farmakologis yang dapat dilakukan pada ibu untuk meningkatkan volume ASI. Pijat ini berfungsi untuk meningkatkan oksitosin yang dapat menenangkan ibu, sehingga ASI pun keluar dengan sendirinya. Melalui pemijatan tulang belakang, neurotransmitter akan merangsang medulla oblongata langsung mengirim pesan ke hipotalamus untuk mengeluarkan oksitosin. Dengan pijat oksitosin ini juga akan merileksasi ketengangan dan menghilangkan stress

Hasil uji statistik dengan uji *Wilcoxon* pada tabel 2.1 diperoleh nilai *significancy* 0,000 ( $p < 0,05$ ) yang berarti bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara pengeluaran ASI Ibu Nifas hari 1 - 3 yang belum dilakukan pijat oksitosin dengan pengeluaran ASI yang telah dilakukan pijat oksitosin.

## **SIMPULAN**

1. Rata-rata pengeluaran ASI sebelum (*pre-test*) dilakukan pijat oksitosin di Wilayah Kerja Puskesmas Rambah adalah 5,05 ml dengan standar deviasi 0,759.
2. Rata-rata pengeluaran ASI sesudah (*post-test*) dilakukan pijat oksitosin di Wilayah Kerja Puskesmas Rambah adalah 10,95 ml dengan standar deviasi 0,759.

3. Ada pengaruh pijat oksitosin terhadap pengeluaran ASI ibu post partum di Wilayah Kerja Puskesmas Rambah dengan ( $p$  value = 0.000).

#### **SARAN**

1. Bagi Responden  
Kepada ibu responden diharapkan dapat menerapkan terapi komplementer pijat oksitosi untuk melancarkan ASI dan bisa mencapai ASI Eksklusif sampai 6 bulan
2. Bagi Peneliti Selanjutnya  
Diharapkan nantinya akan ada penelitian lebih lanjut dan dapat mengukur kadar oksitosin dalam darah setelah dilakukan pijat oksitosin pada ibu menyusui.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Ari Setiawan, S. (2020). *Metodologi Penelitian Kebidanan DIII, DIV, S1 dan S2*. Nuha Medika.
- Badan Pusat Statistika. (2020). *Cakupan Pemberian ASI Eksklusif di 20 Provinsi*.  
<https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2022/01/25/cakupan-pemberian-asi-eksklusif-di-20-provinsi-ini-masih-di-bawah-nasional>
- Dinkes Riau. (2020). *Profil Kesehatan Provinsi Riau 2020*. 0761.
- Diza fathamira hamzah. (2018). *pengaruh pemberian ASI Eksklusif terhadap berat badan bayi usia 4-6 bulan di wilayah kerja puskesmas langsa kota*. 3(2), 8–15.
- Ertysukesty, C. (2020). Hubungan Pijat Oksitosin Dengan Kelancaran Pengeluaran ASI Pada Ibu Postpartum Di Puskesmas Cikokol Kota Tangerang. *Indonesia Midwifery Journal*, 4(1), 11–15. <http://dx.doi.org/10.31000/imj.v4i1.3910.g2105>
- Handayani, T. (2014). *Pemberian Pijat Oksitosin Terhadap Pengeluaran Kolostrum Pada Asuhan Keperawatan Ny.E Dengan Post Partum Sectio Caesarea Atas Indikasi Ketuban Pecah Dini (KPD) Di Ruang Mawar I RSUD Dr. Moewardi Surakarta Thun 2014*.
- Haryono, R., & Setyaningsih, S. (2014). *Manfaat asi eksklusif untuk buah hati anda / Rudi Haryono, Sulis Setyaningsih*.
- Marliandiani, & Nyna. (2015). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan pada Masa Nifas dan Menyusui*. In *Salemba Medika*.
- Marmi. (2017). *Asuhan kebidanan pada masa nifas "peuperium care."* Pustaka Pelajar.
- Martha, M. (2019). Pengaruh Pijat Oksitosin terhadap Produksi ASI pada Ibu Postpartum di Ruang Nifas Rumah Sakit Umum Daerah Prof Aloeie Saboe Kota Gorontalo. *Sains, Seminar Nasional Penelitian, Lembaga Pengabdian, D A N Uit, Masyarakat, Imd*.
- Mufdillah. (2017). *Pedoman Pemberdayaan Ibu Menyusui pada Program ASI Eksklusif. Peduli ASI Eksklusif*, 0–38.
- Nurkhasanah, S. (2023). *Buku Ajar Terapi Komplementer dalam Praktik Kebidanan*. Yogyakarta : Deepublish.
- Pollard, M. (2015). *Buku Keperawatan: Buku ASI Asuhan Berbasis Bukti*.
- Rukiyah AY, Y. L. (2018). *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Masa Nifas*. Trans Info Media.
- Solihin Pudjiadi. (2005). *Ilmu Gizi Klinis pada Anak*. Balai Penerbit FK UI.
- Sulaeman, R., Lina, P., Mas'adah, M., & Purnamawati, D. (2019). Pengaruh Pijat

Oksitosin Terhadap Pengeluaran Asi Pada Ibu Postpartum Primipara. *Jurnal Kesehatan Prima*, 13(1), 10. <https://doi.org/10.32807/jkp.v13i1.193>

Unicef Indonesia. (2022). *UNICEF*.

Widuri, H. (2013). *Cara Mengelola ASI Eksklusif Bagi Ibu Bekerja*. Yogyakarta: Gosyen Publisng.

Yusari Asih, R. (2016). *Asuhan Kebidanan Nifas Dan Menyusui*. Trans Info Media.