



---

## **PENGARUH PIJAT OKSITOSIN DAN PIJAT ENDORPHIN TERHADAP KELANCARAN PRODUKSI ASI**

**Dyah Ayu Wulandari<sup>1)</sup> Dewi Mayangsari<sup>2)</sup>, Sawitry<sup>3)</sup>**

<sup>1) 2) 3)</sup> STIKes Karya Husada, Semarang

E-mail: tata.talitha@gmail.com, dmayang\_yahud@yahoo.co.id, weet.ibnu@yahoo.com

---

### **ABSTRAK**

ASI adalah sumber gizi utama bagi bayi yang belum dapat mencerna makanan padat, manfaat ASI akan sangat meningkat bila bayi hanya diberi ASI saja selama 6 bulan pertama kehidupannya. Fenomena yang dijumpai saat ini adalah cakupan ASI yang semakin hari semakin menurun dengan berbagai factor penyebabnya. Pijat oksitosin merupakan salah satu upaya memperlancar produksi ASI dengan mekanisme mampu memicu pengeluaran prolaktin dan oksitosin yang merupakan hormon yang diperlukan untuk mengeluarkan ASI. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pijat oksitosin dan pijat endorphin terhadap kelancaran ASI. Metode penelitian ini menggunakan quasi eksperimen pada 30 responden dibagi menjadi 2 kelompok intervensi. Statistik parametric yang digunakan untuk menguji perbedaan hasil yang dimiliki oleh kedua kelompok intervensi adalah uji independent test. Hasil Penelitian menunjukkan nilai rerata kelancaran ASI pada kelompok intervensi pijat oksitosin 661.20 dan pada kelompok intervensi pijat endorphin 598.60, dengan p value  $0.454 > 0.05$ , yang bermakna tidak ada perbedaan kelancaran produksi ASI pada kedua kelompok intervensi., sehingga dapat disimpulkan intervensi pijat oksitosin dan pijat endorphin sama-sama berpengaruh untuk meningkatkan kelancaran produksi ASI.

Kata kunci: pijat oksitosin, kelancaran ASI

---

## **THE EFFECT OF OXYTOCIN MASSAGE ON BREAST MILK PRODUCTION OF POSTPARTUM MOTHERS**

### **ABSTRACT**

Breast milk is the main source of nutrition for babies who have not been able to digest solid food, the benefits of breast milk will greatly increase if the baby is only given breast milk for the first 6 months of life. The phenomenon that is currently found is that the coverage of breast milk is increasingly decreasing with various factors causing it. Oxytocin massage is one of the efforts to expedite milk production with a mechanism capable of triggering the release of prolactin and oxytocin which is a hormone needed to excrete milk. The purpose of this study was to determine the effectiveness of oxytocin massage for smooth milk. This research method uses quasi experiment in 30 respondents divided into 2 intervention groups. Parametric statistics used to test the differences in the results of the two intervention group are the independent test. The results showed the mean value of smoothness of breast milk in the intervention group after being given oxytocin massage 661.20 and in the intervention group given endorphin massage 598.60, with p value  $0.454 > 0.05$ , which means there was no difference in the smoothness of breast milk in the two intervention group, equally influential to increase the smooth production of breast milk

Keyword: Oxytocin Massage, Milk Production

---

## PENDAHULUAN

ASI eksklusif adalah pemberian ASI saja selama 6 bulan, tanpa tambahan cairan lain dan tanpa tambahan makanan padat. Para ahli menemukan bahwa manfaat ASI akan sangat meningkat bila bayi hanya diberi ASI saja selama 6 bulan pertama kehidupannya. ASI dapat membantu menjaga kesehatan bayi dengan kandungan antibody yang dapat mencegah dari infeksi (Roesli Utami, 2008).

Di Indonesia bayi yang mendapat ASI eksklusif pada tahun 2014 sebesar 45,55%. Kementerian Kesehatan sendiri telah menetapkan target cakupan pemberian ASI eksklusif per 2014 sebesar 80%. Kenyataannya, Persentase bayi 0-5 bulan yang masih mendapat ASI eksklusif sebesar 54,0%, sedangkan bayi yang telah mendapatkan ASI eksklusif sampai usia enam bulan adalah sebesar 29,5% (Kemenkes, 2017).

Data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah menyatakan Persentase pemberian ASI eksklusif pada bayi 0-6 bulan di Jawa Tengah pada tahun 2015 sebesar 61,6%, sedikit meningkat dibandingkan persentase pemberian ASI eksklusif tahun 2014 yaitu 60,7% (Profil Jawa Tengah, 2015). Bila dilihat di kota Semarang pun menunjukkan angka yang

tidak lebih besar, yaitu pada tahun 2009 pemberian ASI Eksklusif sebesar 3.138 (24,63%) dari 12.740 bayi usia 0 – 6 bulan yang ada (Profil Kota Semarang, 2016).

Tanda bayi kecukupan ASI adalah bayi akan kencing 6-8 kali dalam sehari, terdapat kenaikan berat badan rata-rata 500 gram perbulan, bayi sering menyusu 8-12 kali dalam sehari, bayi tampak sehat, warna kulit dan turgor baik, cukup aktif (Soetjiningsih, 2012).

Produksi ASI bisa dipengaruhi psikis ibu, jika ibu cemas, kurang percaya diri dan berbagai bentuk ketegangan emosional akan menurunkan volume ASI bahkan bisa sampai produksi ASI berhenti sama sekali (Depkes RI, 2007). Salah satu faktor penyebab ibu tidak memberikan ASI eksklusif dikarenakan ibu beranggapan ASI nya keluar sedikit atau tidak keluar, sehingga bayi tidak puas. Hal ini yang bisa menyebabkan penurunan produksi ASI pada hari-hari pertama setelah melahirkan karena berkurangnya rangsangan hormon *prolaktin* dan hormon *oksitosin* yang mempunyai peran dalam kelancaran produksi dan pengeluaran ASI (Kemenkes, 2017). Penelitian yang dilakukan oleh Blair (2003) menunjukkan hasil bahwa 95 ibu *postpartum* produksi ASI menurun jika rangsangan hisap bayi berkurang,

sehingga dapat menurunkan stimulasi hormon *prolaktin* dan hormon *oksitosin*. Usaha untuk merangsang hormon *prolaktin* dan *oksitosin* pada ibu setelah melahirkan selain dengan memeras ASI dapat dilakukan juga dengan melakukan perawatan dan pemijatan payudara, membersihkan puting susu secara rutin, menyusui bayi meskipun ASI belum keluar, menyusui dini dan teratur dan juga melakukan pijat *oksitosin* (Roesli Utami, 2008).

Pijat oksitosin merupakan salah satu cara untuk mengatasi ketidak lancaran produksi ASI. Pijat *oksitosin* dilakukan pada sepanjang tulang belakang ibu yang akan menimbulkan efek tenang, rileks, sehingga dengan begitu hormon *oksitosin* keluar dan ASI pun cepat keluar (Mardiyaningsih, 2010).

Mekanisme pijat oksitosin adalah saat dilakukan pemijatan ibu merasa lebih nyaman dan rileks sehingga mengurangi stress yang menyebabkan hormon kortisol berkurang, yang berakibat tidak ada hambatan hormon *oksitosin* yang berperan dalam kelancaran pengeluaran ASI yang diproduksi hipotalamus.

Salah satu manfaat dari pijat oksitosin adalah meningkatkan *let down reflex* yang artinya membuat ASI cepat turun. Hal tersebut terbukti dengan penelitian Diah Eko Martini (2015) yang

menunjukkan hasil pemberian oksitosin efektif terhadap peningkatan pengeluaran ASI pada postpartum di Ruang Melati RSUD dr. Sugiri Kabupaten Lamongan.

Berdasarkan fenomena yang didapatkan, maka peneliti tertarik untuk mengetahui Efektivitas Pijat *Oksitosin* untuk kelancaran ASI di Wilayah Kecamatan Tembalang.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pijat oksitosin dan pijat *endorphin* terhadap kelancaran ASI.

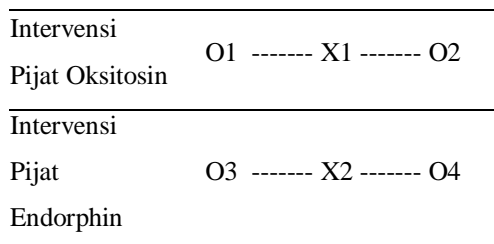
## **METODE**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian eksperimen semu (*quasy experiment*) dan rancangan penelitiannya adalah *pre-post test with control group*.

*Pretest-posttest without control group design* digunakan peneliti untuk mengetahui perlakuan (*treatment*) yang paling berpengaruh melalui perbedaan antara kelompok intervensi (Arikunto, 2009)

Sampel dalam penelitian ini adalah 30 ibu nifas di wilayah kecamatan Tembalang. Teknik sampling dalam penelitian ini adalah teknik *purposive sampling*, dimana peneliti memilih responden berdasarkan kriteria yang sudah ditentukan sehingga

responden tersebut dapat memberikan data yang dibutuhkan peneliti penelitian. Sampel penelitian ini dibagi menjadi 2 kelompok, dengan masing-masing kelompok diukur terlebih dahulu volume ASI, kemudian diberikan intervensi selama 3 kali. Kelompok intervensi pijat oksitosin dan kelompok intervensi pijat endorphan. Setelah intervensi diukur kembali volume ASI.



Bagan 1. Rancangan Penelitian

Data yang diambil pada penelitian ini adalah volume ASI *pre-post* pada kedua kelompok intervensi dengan cara mengobservasi frekuensi menyusui dan lamanya menyusui selama 24 jam sehingga menghasilkan data volume ASI dalam cc. Dari data yang diperoleh akan dilakukan analisa data untuk menentukan efektivitas pijat *oksitosin* terhadap kelancaran ASI.

Uji statistik yang digunakan adalah Uji beda dengan melihat sumber data dalam bentuk skala rasio (numerik), sehingga data diuji normalitas terlebih dahulu menggunakan *saphiro wilk*. Statistik parametrik yang digunakan untuk menguji perbedaan hasil yang dimiliki oleh kedua kelompok adalah *uji independent test*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Tabel 1. Perbedaan volume ASI pada kelompok kedua kelompok intervensi

Variabel	Mean	P value
Intervensi Pijat Oksitosin	661.20	0.454
Intervensi Pijat Endorphan	598.60	

Tabel 1 menunjukkan nilai rerata kelancaran ASI pada kelompok intervensi pijat *oksitosin* 661.20 dan pada kelompok pijat *endorphan* 598.60, dengan p value 0.454 > 0.05 (taraf signifikansi), yang berarti tidak ada perbedaan kelancaran ASI pada kedua kelompok intervensi.

### Pembahasan

Hasil penelitian pada kedua kelompok intervensi, menunjukkan tidak ada perbedaan, yang artinya pijat *oksitosin* dan pijat *endorphan* sama-sama berpeluang untuk meningkatkan produksi ASI.

Pijat *oksitosin* adalah suatu tindakan pemijatan tulang belakang pada costa 5-6 sampai ke scapula yang akan mempercepat kerja saraf parasimpatis merangsang *hipofise posterior* untuk mengeluarkan oksitosin. Pijat oksitosin juga dapat didefinisikan sebagai tindakan pemijatan pada ibu menyusui yang berupa pijatan pada punggung ibu

untuk meningkatkan produksi hormone *oksitosin*. Sehingga dapat mempercepat penyembuhan luka bekas implantasi plasenta, mencegah perdarahan, serta memperbanyak produksi ASI. Pijat stimulasi *oksitosin* untuk ibu menyusui berfungsi untuk merangsang hormon oksitosin agar dapat memperlancar ASI dan meningkatkan kenyamanan ibu (Suherni, 2008, Suradi, 20120, Hamranani, 20120).

Pijat *endorphin* juga salah satu cara penatalaksanaan untuk meningkatkan pengeluaran ASI dan mengurangi nyeri. Keadaan psikologis yang tenang akan memicu keluarnya hormon *endorphin* sehingga berpengaruh terhadap pengeluaran ASI. *Endorphin massage* merupakan sebuah terapi sentuhan atau pijatan ringan merangsang tubuh untuk melepaskan senyawa *endorphin* yang merupakan pereda rasa sakit dan dapat menciptakan perasaan nyaman (Kuswandi, 2011)

Secara teori, pijat oksitosin dan pijat *endorphin* dapat mempengaruhi peningkatan produksi ASI, sesuai dengan penelitian ini hasilnya menunjukkan ada pengaruh pijat oksitosin dan pijat *endorphin* terhadap kelancaran ASI, dari nilai mean terdapat selisih kelancaran ASI sebelum intervensi dan sesudah intervensi, sehingga dapat disimpulkan bahwa intervensi dengan pijat oksitosin dan

pijat *endorphin* berpengaruh terhadap peningkatan produksi ASI. Hal tersebut dapat disebabkan oleh faktor-faktor lain yang mempengaruhi produksi ASI, antara lain: status kesehatan ibu, kondisi fisik yang sehat akan menunjang produksi ASI yang optimal baik kualitas maupun kuantitasnya (Poedianto, 2002).

Faktor yang bisa mempengaruhi ASI adalah kecemasan. Setelah melahirkan ibu akan merasakan kesulitan untuk merawat bayinya ataupun melaksanakan aktivitas sehari-harinya. Kondisi-kondisi tersebut menyebabkan ibu merasa tidak berdaya dan cemas terhadap kesehatan dirinya dan bayinya (Danuatmaja, 2007). Kecemasan ini menyebabkan ibu terganggu dan merasa tertekan. Bila ibu mengalami stress, maka akan terjadi pelepasan *adrenalin* yang menyebabkan *vasokonstriksi* pembuluh darah *alveoli*. Akibatnya terjadi hambatan dari *let down reflex* sehingga air susu tidak mengalir dan mengalami bendungan (Soetjiningsih, 2012).

Faktor lainnya adalah pengeluaran ASI dipengaruhi oleh isapan bayi juga oleh suatu *reseptor* yang terletak pada *system duktus*. Jadi peranan *prolaktin* dan *oksitosin* mutlak perlu disamping faktor-faktor lain selama proses menyusui<sup>7</sup>.

Keberhasilan menyusui didukung oleh persiapan psikologis,

yang dipersiapkan sejak masa kehamilan. Keinginan dan motivasi yang kuat untuk menyusui bayinya akan mendorong ibu untuk selalu berusaha menyusui bayinya dalam kondisi apapun. Dengan motivasi yang kuat, ibu tidak akan mudah menyerah meskipun ada masalah dalam proses menyusui bayinya, dengan demikian maka ibu akan selalu menyusui bayinya sehingga rangsangan pada puting akan mempengaruhi *let down reflex* sehingga aliran ASI menjadi lancar (Suradi, 2010, Poedianto, 2002).

Dari faktor-faktor tersebut yang sering dijumpai saat ibu melahirkan, maka peneliti membantu untuk mengatasi permasalahan yang dapat menghambat produksi ASI dengan dilakukan intervensi pijat oksitosin dan pijat *endorphin* untuk meningkatkan produksi hormon *prolaktin* dan hormon oksitosin yang memicu meningkatkan produksi ASI, hal ini terbukti dengan adanya pengaruh pijat *oksitosin* pada kelompok intervensi pertama dan adanya pengaruh pijat *endorphin* pada kelompok intervensi kedua terhadap kelancaran ASI. Untuk hasil uji beda antara kedua kelompok intervensi memang tidak ada perbedaan, artinya pijat oksitosin dan pijat *endorphin* sama-sama berpengaruh untuk meningkatkan produksi ASI, tetapi melihat dari nilai mean dapat

disarankan pijat oksitosin lebih baik dari pijat *endorphin*.

Hasil penelitian ini sama dengan Penelitian yang dilakukan Emy Suryani tahun 2016 pengaruh pijat *oksitosin* terhadap pengeluaran ASI ibu *postpartum* di BPM wilayah Kabupaten Klaten dengan indikator berat badan, frekuensi bayi BAK, frekuensi bayi menyusu dalam sehari dan lama tidur bayi setelah menyusu, menggunakan uji statistic T test Dependent dengan *Wilcoxon*. Hasil analisa data menunjukkan dengan hasil bahwa *p value* = 0,001 ( $p < 0,5$  Sehingga  $H_0$  ditolak  $H_a$  diterima. Ia mengemukakan bahwa sebagian besar ibu nifas merasakan manfaat pijat *oksitosin*, dimana produksi ASI menjadi lancar setelah dilakukan pijat oksitosin. Hal ini juga membuat ibu merasakan rilek lebih nyaman dan kelelahan setelah melahirkan juga berkurang (Suryani, Emy, 2016).

## **PENUTUP**

Berdasarkan penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian menunjukkan tidak ada perbedaan antara pijat *oksitosin* dan pijat *endorphin* artinya pijat *oksitosin* dan pijat *endorphin* sama - sama efektif untuk meningkatkan produksi ASI, tetapi melihat dari nilai mean dapat disarankan pijat *oksitosin* lebih baik dari pijat *endorphin*.

Berdasarkan penelitian diatas peneliti memberikan saran bahwa pijat oksitosin dapat dilakukan pada ibu menyusui untuk membantu kelancaran produksi ASI.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi.2009. Manajemen Penelitian. Jakarta: Rineka Cipta
- Danuatmaja B dan Meiliasari M. 2007.40 hari pasca persalinan, masalah dan solusinya. Jakarta: Puspa Swara
- Dinkes Kota Semarang. 2016. Profil Kesehatan Semarang Tahun 2016
- Dinkes Prov. Jawa Tengah. 2015. Profil Kesehatan Jawa Tengah Tahun 2015
- Hamranani, S. 2010, *Pengaruh pijat oksitosin terhadap involusi uterus pada ibu post partum yang mengalami persalinan lama di rumah sakit wilayah Kabupaten Klaten*. Tesis UI: tidak dipublikasikan
- Kemenkes RI. 2017. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2016
- Kuswandi, Lanny. 2011. Keajaiban Hypno- Birthing. Jakarta: Pustaka Bunda
- Mardiyarningsih, Eko. 2010. Efektifitas kombinasi teknik marmet dan pijat oksitoksin terhadap produksi ASI ibu post SC di RS wilayah Jawa Tengah
- Poedianto. 2002. Kiat sukses menyusui. Jakarta: Aspirasi Pemuda
- Roesli Utami. 2008. Inisiasi Menyusu Dini Plus ASI Eksklusif. Jakarta: Pustaka Bunda
- Soetjiningsih.2012. ASI Petunjuk untuk Tenaga Kesehatan. Jakarta: EGC
- Suherni dkk. 2008. Perawatan Masa Nifas. Yogyakarta: Fitramaya
- Suradi, R dan Hesti. 2010. Manajemen Laktasi. Jakarta: Program Manajemen Laktasi Perkumpulan Perinatologi Indonesia
- Suryani.Emy. 2016. *Pengaruh pijat oksitosin terhadap pengeluaran ASI ibu postpartum di BPM wilayah Kabupaten Klaten*