

MENGATASI MASALAH PENGELUARAN ASI IBU POST PARTUM DENGAN PEMIJATAN OKSITOSIN

Novia Tri Tresnani Putri, Sumiyati

Prodi D III Kebidanan Purwokerto Poltekkes Kemenkes Semarang

Email: 007sumiyati@gmail.com

ABSTRACT

The problem of production and excretion of breast milk on the first days after birth due to lack of stimulation of the prolactin and oxytocin hormones, become an obstacle for early breastfeeding. Therefore, intensive efforts are needed to help production and excretion of breast milk, by oxytocin massage. This research to identify the effect of oxytocin massage on breast milk excretion among post-partum mothers. A pre-experimental design with one shoot case study was conducted. The sampling method was accidental sampling. Twelve postpartum mothers were randomly selected into four sample groups. Data was analyzed using regression and Anova statistical analysis. The result showed the age of mothers is 25-30 years old (75%), the senior high school graduate (41.7%), primipara and multipara (50%). According to the analysis result using regression and Anova statistic, was got that the counted p 0.000 so there was an effect of oxytocin massage on breast milk excretion significantly. The conclusion of this research there is an effect of oxytocin massage on breast milk excretion significantly. The longer to do oxytocin massage on post-partum mother, so faster time to breast milk excretion.

Keywords: breastfeed, breast milk, excretion, oxytocin massage

ABSTRAK

Masalah produksi dan pengeluaran ASI pada hari-hari pertama setelah melahirkan karena kurangnya rangsangan hormon prolaktin dan oksitosin, menjadi kendala dalam pemberian ASI secara dini. Dibutuhkan usaha intensif untuk membantu produksi dan pengeluaran ASI, salah satunya dengan pijat oksitosin. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pijat oksitosin terhadap pengeluaran ASI pada ibu post partum. Metode penelitian ini menggunakan desain pre eksperimental dengan rancangan one shoot case study. Metode pengambilan sampel dengan accidental sampling. Sampel berjumlah 12 orang ibu post partum yang dibagi dalam 4 kelompok secara acak. Analisis statistik yang digunakan pada penelitian ini adalah analisis Regresi dan Anova. Hasil penelitian menunjukkan umur rata-rata ibu 20-35 tahun (75%), latar belakang pendidikan SMA (41,7%), primipara (50%) dan multipara (50%). Berdasarkan hasil analisis uji statistik Regresi dan Anova didapatkan bahwa nilai p 0,000 ($p < 0,05$) ada pengaruh pijat oksitosin terhadap pengeluaran ASI secara bermakna. Kesimpulan terdapat pengaruh pijat oksitosin terhadap pengeluaran ASI pada ibu post partum secara bermakna. Semakin lama dilakukan pijat oksitosin pada ibu post partum, maka semakin cepat waktu pengeluaran ASI.

Kata kunci: ASI, pijat oksitosin, pengeluaran, menyusui

PENDAHULUAN

Indikator derajat kesehatan masyarakat tercermin dalam kondisi angka kematian baik ibu maupun anak. Salah satu tujuan *Millenium Development Goals (MDGs)*, tujuan keempat adalah mengurangi angka kematian anak dengan cakupan yang diharapkan pada tahun 2015 yaitu 23/1.000 kelahiran hidup (Bappenas, 2010). Angka Kematian Bayi (AKB) Provinsi Jawa Tengah sudah melampaui target *Millenium Development Goals (MDGs)* tetapi mengalami peningkatan dari Tahun 2011 sebesar 11,50/1.000 kelahiran hidup pada tahun 2012 menjadi 11,85/1.000 kelahiran hidup (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2012)

Salah satu upaya untuk menurunkan angka kematian bayi melalui program air susu ibu (ASI) eksklusif. ASI eksklusif dapat menurunkan risiko kematian akibat infeksi saluran nafas dan diare, karena ASI terbukti memiliki bakteri yang menguntungkan dan zat-zat yang dibutuhkan oleh bayi untuk membentuk mikroflora usus yang penting untuk sistem daya tahan tubuh bayi. Inisiasi Menyusu Dini (IMD) akan sangat membantu dalam kelangsungan pemberian air susu ibu eksklusif (Wiji, 2013).

Menurut data yang dirilis oleh Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah pada tahun 2012 tentang ASI Eksklusif menunjukkan bahwa pemberian ASI Eksklusif di kabupaten/kota di Jawa Tengah pada tahun 2012 mengalami penurunan dari tahun 2011 sebesar 45,36% menjadi 25,6% pada tahun 2012. Beberapa hal yang menghambat pemberian ASI Eksklusif adalah rendahnya pengetahuan ibu dan keluarga lainnya mengenai manfaat ASI dan cara menyusui yang benar,

kurangnya pelayanan konseling laktasi dan dukungan dari petugas kesehatan, faktor sosial budaya, kondisi yang kurang memadai bagi para ibu yang bekerja, dan gencarnya pemasaran susu formula (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2012).

Usaha untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin pada ibu setelah melahirkan selain dengan memeras ASI, dapat juga dilakukan dengan melakukan perawatan payudara, inisiasi menyusui dini (IMD), lama dan frekuensi menyusui secara *on demand*, serta pijat oksitosin (Bahiyatun, 2009, Depkes RI, 2007, Rukiyah, 2011).

Pijat oksitosin merupakan salah satu solusi untuk mengatasi ketidaklancaran produksi ASI. Pijat oksitosin ini dilakukan untuk merangsang reflek *let down*. Pijat oksitosin dilakukan dengan cara memijat pada daerah punggung sepanjang kedua sisi tulang belakang sehingga diharapkan dengan pemijatan ini ibu akan merasa rileks dan kelelahan setelah melahirkan akan hilang. Jika ibu merasa nyaman, santai, dan tidak kelelahan dapat membantu merangsang pengeluaran hormon oksitosin Pijat oksitosin dapat dilakukan sebelum memerah ASI dilakukan oleh ibu (Perinesia, 2007, Wiji, 2013, Mardiyarningsih *et al.*, 2011).

Penelitian ini mengidentifikasi waktu pemijatan oksitosin yang efektif untuk pengeluaran ASI, menganalisa pengaruh pijat oksitosin terhadap pengeluaran ASI pada ibu post partum di Ruang Flamboyan RSUD Prof. Dr. Margono Soekarjo Purwokerto Tahun 2014.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah *pre experimental* dengan rancangan penelitian *one shoot case study*. *One*

shoot case study yaitu rancangan penelitian yang terdapat satu kelompok diberi *treatment* (perlakuan) dan selanjutnya di observasi hasilnya (*treatment*) adalah sebagai variabel independen dan hasilnya sebagai variabel dependen (Ramlan, 2013).

Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu nifas di Ruang Flamboyan RSUD Prof. Dr. Margono Soekarjo Purwokerto bulan Maret Tahun 2014. Sampel dalam penelitian ini adalah ibu nifas yang dirawat di Ruang Flamboyan RSUD Prof. Dr. Margono Soekarjo Purwokerto pada periode penelitian (bulan Maret 2014) sebanyak 12 responden.

Adapun kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah: ibu nifas hari pertama yang ASI nya belum keluar, bersedia menjadi responden, bentuk puting ibu normal, ibu tidak mengalami komplikasi pasca bersalin, ibu tidak sedang mengkonsumsi obat-obatan yang memperlancar pengeluaran ASI, ibu dan bayi dirawat dalam satu ruangan (rawat gabung), bayi cukup bulan, dan bayi dengan berat badan lahir normal, bayi lahir dengan tidak ada cacat fisik dan refleks hisap bayi baik, bayi tidak diberikan susu formula. Kriteria eksklusi pada penelitian ini adalah bayi yang dilahirkan meninggal, ibu mengalami demam tinggi, payudara mengalami kelainan mastitis, Ca mammae, gangguan integritas kulit dibagian payudara. Pengambilan sampel pada penelitian ini dilakukan dengan metode *accidental sampling*.

Pijat oksitosin ini dilakukan dengan 4 durasi waktu, yaitu 2 menit, 5 menit, 10 menit, dan 15 menit. Masing-masing durasi waktu dilakukan dua kali pemijatan pada pagi dan sore hari.

Instrumen dalam penelitian ini dengan lembar observasi dan *check list*. Observasi atau pengamatan adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan secara langsung oleh peneliti kepada obyek penelitian dengan cara melihat atau mengawasi secara terus menerus sampai batas waktu yang ditentukan (Ramlan, 2013). Lembar observasi atau pengamatan dalam penelitian ini berupa pengumpulan data yang berisi tentang penilaian produksi dan pengeluaran ASI.

Analisis univariat dalam penelitian ini adalah karakteristik responden yang meliputi usia, tingkat pendidikan, dan paritas. Analisis bivariat yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan berdasarkan tujuan untuk mendapatkan pengaruh pijat oksitosin terhadap pengeluaran ASI pada ibu *post partum* maka analisis ini dilakukan pengujian statistik dengan uji regresi dan anova. Jika $P < 0,05$ maka ada perbedaan pengaruh secara bermakna, jika $P > 0,05$ tidak ada perbedaan pengaruh secara bermakna. Uji Regresi dan Anova dilakukan dengan bantuan program SPSS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan karakteristik umur ibu *post partum* sebagian besar antara usia 20-35 tahun

Tabel 1. Waktu Pemijatan dan Rerata Waktu ASI Keluar ASI (n=12)

Pemijatan	n	Rerata*
2 menit	4	22,25
5 menit	3	16,67
10 menit	2	14,00
15 menit	3	10,00
Keseluruhan	12	16,42

Ket:*) rerata waktu keluar asi dalam jam

sebanyak 75%, sebagian besar berpendidikan SMA sebanyak 41,7%, sedangkan paritas ibu post partum antara primigravida dan multigravida sama yaitu sebanyak 50%. Analisis bivariat bertujuan untuk mendapatkan pengaruh pijat oksitosin terhadap pengeluaran ASI pada ibu *post partum*.

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar Ibu *post partum* yang dilakukan pijat oksitosin yaitu berumur 20-35 tahun sebanyak 9 orang (75%). Usia merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi produksi dan pengeluaran ASI pada ibu-ibu yang usianya kurang dari 35 tahun lebih banyak memproduksi ASI dibandingkan dengan ibu-ibu yang usianya lebih tua, tetapi ibu-ibu yang sangat muda (kurang dari 20 tahun) produksi ASI nya juga kurang banyak karena dilihat dari tingkat kematurannya. Ibu yang menghasilkan cukup ASI pada penelitian Pudjiati (2005) yaitu ibu-ibu yang berumur 19-23 tahun dibandingkan dengan ibu-ibu yang usianya lebih dari 35 tahun. Hasil

penelitian lain oleh Purnama (2013), menyatakan bahwa ibu yang memproduksi ASI lebih banyak berada pada rentan usia 20-35 tahun.

Berdasarkan penelitian diperoleh hasil waktu (jam) pengeluaran ASI setelah dilakukan pijat oksitosin. Secara keseluruhan rerata jam keluarnya ASI pada seluruh kelompok adalah 16.42 jam (Tabel 1).

Berdasarkan hasil analisis regresi (tabel 2) diatas didapatkan nilai p sebesar 0,000. Dengan demikian nilai p lebih kecil dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh secara bermakna terhadap pengeluaran ASI pada responden yang mendapat perlakuan pijat oksitosin.

Berdasarkan Tabel 3 diatas didapatkan nilai p sebesar 0,000. Dengan demikian nilai p lebih kecil dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh secara bermakna terhadap pengeluaran ASI pada responden yang mendapat perlakuan pijat oksitosin.

Tabel 2. Hasil Analisis Regresi antara Pemijatan Keluarnya ASI (n=12)

Model	Sum of square	df	Mean square	F	p
<i>Regression</i>	256,272	1	256,271	60,094	0,00
<i>Residual</i>	42,645	10	4,265		
Total	298,917	11			

Tabel 3. Hasil Analisis Regresi Pemijatan Oksitosin dan Waktu Keluarnya ASI

Model	Sum of square	df	Mean square	F	Sig
<i>Regression</i>	271,5	3	90,5	26,407	0,000
<i>Residual</i>	27,417	8	3,427		
Total	298,917	11			

Berdasarkan hasil analisis regresi maupun anova ternyata ada pengaruh secara bermakna terhadap pengeluaran ASI pada responden yang mendapat perlakuan pijat oksitosin. Penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian Ummah (2014) menyatakan pijat oksitosin berpengaruh secara signifikan terhadap pengeluaran ASI $p=0,000$.

Penelitian ini sesuai dengan teori bahwa hormon oksitosin yang berasal dari kelenjar *hipofisis posterior* berperan dalam mengeluarkan ASI. Oksitosin dihasilkan bila ujung saraf sekitar payudara dirangsang oleh hisapan, oksitosin masuk ke dalam darah menuju payudara. Kejadian ini disebut refleks pengeluaran ASI atau *milk ejection (Let-down reflex)*. Refleks oksitosin lebih rumit dibanding refleks prolaktin. Pikiran, perasaan dan sensasi ibu akan sangat mempengaruhi refleks oksitosin (Siswosudarmo and Emilia, 2008, Eglash *et al.*, 2008).

Hormon oksitosin menyebabkan kontraksi sel mioepitel, seperti pada otot polos yang melapisi duktus payudara. Oksitosin memeras susu keluar dari alveoli payudara berlaktasi ke dalam duktus besar atau sinus kemudian keluar dari putting susu. Bayi yang menghisap payudara merangsang reseptor raba, *nuclei* dirangsang sehingga oksitosin dilepaskan dan susu dikeluarkan ke dalam sinus yang siap mengalir ke mulut bayi (Ganong, 1995).

Melalui pijatan atau rangsangan pada tulang belakang, neurotransmitter akan merangsang medulla oblongata langsung mengirim pesan ke *hypothalamus* di *hypofise posterior* untuk mengeluarkan oksitosin sehingga menyebabkan buah dada mengeluarkan air susunya. Dengan pijatan di daerah tulang belakang ini juga akan merileksasi ketegangan dan

Tabel 4. Hasil analisis *Post Hoc* kelompok pijat oksitosin

Pemijatan	Pemijatan	Mean difference	p
2 menit	5 menit	5,583	,004
	10 menit	8,250	,001
	15 menit	12,250	,000
5 menit	2 menit	-5,583	,004
	10 menit	2,667	,153
	15 menit	6,667	,002
10 menit	2 menit	-8,250	,002
	5 menit	-2,667	,153
	15 menit	4,000	,045
15 menit	2 menit	-12,250	,000
	5 menit	-6,667	,002
	10 menit	-4,000	,045

menghilangkan stress dan dengan begitu hormon oksitosin keluar dan akan membantu pengeluaran air susu ibu, dibantu dengan isapan bayi pada puting susu pada saat segera setelah bayi lahir dengan keadaan bayi normal (Guyton & Hall, 2007).

Tabel 1 Juga menunjukkan bahwa kelompok pijat oksitosin 2 menit waktu ASI keluar adalah 12-24 jam yaitu lebih dari 22 jam, kelompok pijat oksitosin 5 menit waktu ASI keluar adalah 12-24 jam yaitu lebih dari 16 jam, kelompok pijat oksitosin 10 menit waktu ASI keluar adalah 12-24 jam yaitu 14 jam, kelompok pijat oksitosin 15 menit waktu ASI keluar adalah < 12 jam yaitu 10 jam.

Dari data tersebut menunjukkan bahwa semakin lama pijat oksitosin dilakukan semakin cepat pengeluaran ASI pada ibu *post partum*. Semakin lama pijat oksitosin dilakukan pada daerah punggung sepanjang kedua sisi tulang belakang semakin ibu akan merasa rileks dan kelelahan setelah

melahirkan akan hilang. Ibu yang merasa nyaman, santai, dan tidak kelelahan dapat membantu merangsang pengeluaran hormon oksitosin (Wiji, 2013). Menurut Depkes RI (2007), manfaat pijat oksitosin adalah memberikan kenyamanan pada ibu sehingga merangsang pelepasan hormone oksitosin. Ibu yang bingung atau pikiran kacau, takut dan cemas dapat menghambat refleks *letdown*.

Pijat oksitosin bermanfaat untuk meningkatkan gerakan ASI ke payudara, menambah pengisian ASI ke payudara, dan memperlancar pengeluaran ASI. Menurut Nugroho (2011), produksi dan pengeluaran ASI dimulai pada tahap laktogenesis II, penanda biokimiawi mengindikasikan bahwa proses laktogenesis II dimulai sekitar 30-40 jam setelah melahirkan, tetapi biasanya para ibu baru merasakan payudara penuh sekitar 50-73 jam (2-3 hari) setelah melahirkan.

Berdasarkan tabel 4. diatas dapat disimpulkan bahwa pada kelompok pijatan 2 menit dengan 5 menit nilai p 0,004, kelompok pijatan 2 menit dengan 10 menit nilai p 0,001, kelompok pijatan 2 menit dengan 15 menit nilai p 0,000. Dengan demikian perbedaan waktu kelompok pijat oksitosin berbeda secara bermakna karena $p < 0,05$.

Kelompok pijatan 5 menit dengan 2 menit nilai p 0,004 dan pada kelompok pijatan 5 menit dengan 15 menit nilai p 0,002, terdapat perbedaan secara bermakna. Kelompok pijatan 5 menit dengan 10 menit tidak terdapat perbedaan secara bermakna karena nilai $p > 0,05$ yaitu 0,153.

Kelompok pijatan 10 menit dengan 2 menit nilai p 0,002 dan pada kelompok

pijatan 10 menit dengan 15 menit nilai p 0,45 terdapat perbedaan secara bermakna. Kelompok pijatan 10 menit dengan 5 menit tidak terdapat perbedaan secara bermakna karena nilai $p > 0,05$ yaitu 0,153.

Kelompok pijatan 15 menit dengan 2 menit nilai p 0,000, kelompok pijatan 15 menit dengan 5 menit nilai p 0,002, kelompok pijatan 15 menit dengan 10 menit nilai p 0,045. Dengan demikian perbedaan waktu kelompok pijat oksitosin berbeda secara bermakna karena $p < 0,05$.

Menurut penelitian Endah and Masdinarsah (2011), waktu pengeluaran kolostrum pada kelompok perlakuan rata-rata 5,8 jam sedangkan pada kelompok kontrol 5,89 jam. Pijat oksitosin berpengaruh terhadap jumlah produksi kolostrum dengan p value 0,009, dan pijat oksitosin tidak berpengaruh terhadap lama waktu pengeluaran kolostrum ibu post partum dengan p value 0,939. Penelitian Ummah (2014), menyebutkan rata-rata pengeluaran ASI pada ibu pasca salin normal yang diberikan pijat oksitosin lebih cepat 6,21 jam setelah bayi lahir.

KESIMPULAN

Terdapat pengaruh pijat oksitosin terhadap pengeluaran ASI pada ibu *post partum* secara bermakna sesuai dengan hasil analisis regresi dan anova yaitu nilai $p=0,000$ (p lebih kecil dari 0,05). Semakin lama dilakukan pijat oksitosin pada ibu *post partum*, maka semakin cepat waktu pengeluaran ASI. Terdapat perbedaan bermakna pada masing-masing kelompok pijat oksitosin yang dilakukan selama 2 menit dengan 5 menit, 10 menit, 15 menit dan 15 menit dengan 2 menit, 5 menit, 10 menit sesuai dengan analisis *post hoc test* yaitu nilai p

kurang dari 0,05.

Untuk membantu kelancaran pengeluaran ASI diharapkan ibu *post partum* melaksanakan pijat oksitosin selama 15 menit minimal 2 kali sehari. Untuk merangsang pengeluaran ASI bagi ibu *post partum* yang mengalami gangguan pengeluaran ASI diharapkan bidan maupun perawat dapat memberikan *treatment* pijat oksitosin minimal 2 kali sehari selama 15 menit.

KEPUSTAKAAN

- Bahiyatun. (2009). Asuhan kebidanan nifas normal. Jakarta: EGC.
- Bappenas. (2010). *Peta Jalan percepatan pencapaian tujuan pembangunan millennium di Indonesia*. Jakarta: Kementerian Perencanaan Pembangunan Nasional /Badan Perencanaan Pembangunan Nasional (BAPPENAS).
- Depkes RI. (2007). *Panduan manajemen laktasi: Diit gizi masyarakat*. Jakarta: Depkes RI.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. (2012). Profil kesehatan kabupaten/kota: Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah.
- Eglash, A., Montgomery, A. & Wood, J. (2008). Breastfeeding. *Disease-a-Month*, 54(6): 343-411.
- Endah, S. N. & Masdinarsah, I. (2011). Pengaruh pijat oksitosin terhadap pengeluaran kolostrum pada ibu post partum di ruang kebidanan Rumah Sakit Muhammadiyah Bandung Tahun 2011. *Jurnal Kesehatan Kartika*.
- Ganong, W. F. (1995). *Review of medical physiology: Fisiologi kedokteran*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Guyton & Hall. (2007). *Buku ajar fisiologi kedokteran (edisi 11)*. Jakarta: EGC
- Mardiyarningsih, E., Setyowati, S., & Sabri, L. (2011). Efektifitas kombinasi teknik marmet dan pijat oksitosin terhadap produksi ASI ibu post seksio di Rumah Sakit Wilayah Jawa Tengah. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 6(1), 31-38. Diambil dari <http://jks.fikes.unsoed.ac.id/index.php/jks/article/view/321>.
- Nugroho, T., (2011). *ASI dan tumor payudara*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Perinesia. (2007). *Manajemen laktasi*. Jakarta: Perinesia.
- Pudjadi. (2005). *Ilmu gizi klinis pada anak (edisi 4)*. Jakarta: FK UI
- Purnama, R.R.W. (2013). Efektifitas antara pijat oksitosin dan breastcare terhadap produksi ASI pada ibu post partum dengan *sectio caesarea* di RSUD Banyumas. Purwokerto: Universitas Jenderal Soedirman
- Ramlan,D. (2013). *Panduan praktis penulisan penelitian eksplanatif*. Purwokerto: Universitas Jenderal Soedirman.
- Rukiyah, A. (2011). *Asuhan kebidanan III (nifas)*. Jakarta: CV.Trans Info Media.
- Siswosudarmo, R. & Emilia, O. (2008). *Obstetri fisiologi*. Yogyakarta: Pustaka Cendekia.
- Ummah, F. (2014). Pijat oksitosin untuk mempercepat pengeluaran ASI pada ibu pasca salin normal di Dusun Sono Desa Ketanen Kecamatan Panceng Gresik. *Jurnal Surya*, 02 (XVIII)
- Wiji, R. N. (2013). *ASI dan panduan ibu menyusui*. Yogyakarta: Nuha Medika.