

## PENATALAKSANAAN PIJAT OKSITOSIN UNTUK MENINGKATKAN PRODUKSI ASI

**Kayla Adna Kusmayadi\***

Prodi D3 Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya  
Jl. Tamansari Km 2,5 Kota Tasikmalaya, Jawa Barat, Indonesia  
\*Email: kaylaadna282@gmail.com

### ABSTRAK

Pemberian ASI selama 6 bulan pertama sudah ditetapkan dalam peraturan pemerintah No. 33 tahun 2012. Anak yang mendapat ASI eksklusif memiliki risiko stunting yang lebih rendah. Dalam praktiknya ibu sering dihadapkan dengan masalah yang menghambat proses pemberian ASI. Masalah tersebut adalah adanya rasa cemas dan persepsi kekurangan ASI. Hormon oksitosin berperan aktif sebagai hormon yang mendorong ASI keluar dari payudara. Salah satu upaya untuk meningkatkan sekresi hormon tersebut adalah dengan melakukan pijat oksitosin. Pijat oksitosin merupakan salah satu intervensi non farmakologi untuk menstimulasi produksi ASI dengan merangsang hormon oksitosin melalui stimulasi sensori dari sistem aferen yang dapat dilakukan untuk membantu ibu dalam proses menyusui. Pijatan ini dilakukan dengan memijat tulang bagian belakang dimulai dari servikalis ke-7 sampai ke kosta 5-6 yang akan mempercepat kerja saraf parasimpatik untuk mengirimkan perintah ke hipotalamus dan menghasilkan hormon oksitosin. Tujuan dari asuhan ini adalah untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas. Asuhan ini dilakukan di TPMB Bd. L dan diberikan pada 5 orang responden. Asuhan ini dilakukan selama 3 hari dengan durasi 30 menit. Evaluasi untuk meninjau jumlah produksi ASI dilakukan dengan memompa payudara sebelum dan setelah asuhan diberikan. Hasil asuhan menunjukkan bahwa asuhan pijat oksitosin dapat meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas.

**Kata kunci : Pijat, oksitosin, produksi, asi**

### ABSTRACT

*Breastfeeding for the first 6 months has been stipulated in government regulation number 33 in 2012. Children who exclusively breastfed have a lower risk of stunting and tend to have better cognitive abilities. In practice mother often faced problem that can hinder the breastfeeding process. Some problem are anxiety and perception of insufficient milk supply. Oxytocin have a very important roles to pushes milk out of the breast. One of the intervention to increase breast milk production is an oxytocin massage. Oxytocin massage is one of the non pharmacological intervention to stimulate breast milk production by stimulating the hormone of the afferent system. This massage is done by massaging the spine, starting from the 7th cervical to the 5th-6th rib which will speed up the work of the parasympathetic nerve. The aim of this massage isto increase breast milk production. This massage was carried out in TPMB Bd.L and given to 5 respondents. This massage was given for 3 days with a duration of 30 minutes. Evaluation to review the amount of breast milk production is done by pumping the breast before and after the massage are given. The result show that oxytocin massage can increase breast milk production.*

**Keywords : Oxytocin, massage, breast milk**

## PENDAHULUAN

Pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan pertama kehidupan sudah ditetapkan dalam Al-Quran, yaitu dalam surat Al-Baqarah ayat 233 dan dalam Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 33 tahun 2012. Berdasarkan laporan rutin Direktorat Gizi Masyarakat tahun 2021, diketahui dari 1.845.367 bayi usia kurang dari 6 bulan, 69,7% sudah mendapat ASI eksklusif. Capaian ini sudah memenuhi target tahun 2021 sebesar 45%. Berdasarkan laporan provinsi dengan capaian pemberian ASI eksklusif tertinggi yaitu provinsi Nusa Tenggara Barat sebesar 86,7% dan provinsi dengan capaian pemberian ASI terendah yaitu provinsi Papua sebesar 11,9%. (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021).

Pemberian ASI eksklusif pada bayi usia kurang dari 6 bulan dapat menurunkan risiko stunting, cenderung memiliki kemampuan kognitif yang lebih baik, lebih rendah mengalami resiko obesitas juga lebih rendah mengalami penyakit tidak menular saat dewasa nanti. Selain itu, pemberian ASI eksklusif juga sangat bermanfaat terhadap ibu. Ibu yang mengasahi secara eksklusif memiliki resiko penyakit kanker payudara yang lebih rendah karena menyusui akan membuat ibu tidak menstruasi setelah melahirkan, Hal ini akan menyebabkan tubuh lebih sedikit terpapar hormon estrogen. (Adiputra, 2022; Kementerian Kesehatan Republik Indonesia,

2021)

Salah satu faktor yang dapat menghambat pemberian ASI eksklusif adalah Persepsi Kekurangan ASI (PKA). PKA umumnya terjadi pada minggu pertama sampai minggu keempat setelah bayi lahir (Prabasiwi dkk., 2015). Keadaan lain yang turut menghambat proses mengasahi adalah stress, hal ini terjadi karena stress dapat menyebabkan *blocking* pada mekanisme refleksi *letdown*. (Mardjun dkk., 2019)

Hasil penelitian Apreliasari & Risnawati, (2020) mengatakan bahwa untuk memberikan refleksi *letdown*, mengurangi bengkak pada payudara, mengurangi bendungan ASI, merangsang pengeluaran hormon oksitosin dan mempertahankan produksi ASI adalah dengan melakukan pijat oksitosin. Pijat oksitosin merupakan salah satu intervensi non farmakologi untuk menstimulasi produksi ASI dengan merangsang reflek *letdown* melalui stimulasi sensoris dari sistem aferen yang dapat dilakukan untuk membantu ibu dalam proses menyusui. Pijatan ini dilakukan dengan cara memijat tulang bagian belakang dimulai dari servikalis ke-7 sampai ke kosta 5-6 yang akan mempercepat kerja saraf parasimpatik untuk mengirimkan perintah ke hipotalamus untuk menghasilkan hormon oksitosin. (Apreliasari & Risnawati, 2020;

Purnamasari & Hindiarti, 2020; Uswah, 2022).

Hasil penelitian Purnamasari & Hindiarti, (2020) pada ibu postpartum hari ke-11 sampai hari ke-37 yang berjudul Metode Pijat Oksitosin, Salah Satu Upaya Meningkatkan Produksi ASI Pada Ibu Postpartum didapatkan hasil bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara rata-rata jumlah produksi ASI kelompok intervensi dan kelompok kontrol setelah diberikan perlakuan dengan nilai ( $p=0.000$ ).

Rata-rata kenaikan produksi ASI kelompok intervensi adalah 10,03 mL dan rata-rata kenaikan produksi ASI pada kelompok kontrol adalah 8,33 mL. Setelah data diolah dengan uji wilcoxon dapat disimpulkan bahwa rata-rata kenaikan jumlah produksi ASI kelompok intervensi lebih tinggi dari kelompok kontrol. (Purnamasari & Hindiarti, 2020)

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, penulis merasa penting untuk melakukan asuhan kebidanan pada ibu nifas yang berjudul “Penatalaksanaan Pijat Oksitosin Untuk Meningkatkan Produksi ASI”.

## BAHAN DAN METODE

Asuhan diberikan pada tanggal 03 April - 27 Mei 2023 di TPMB Bd. L Kota Tasikmalaya. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah ibu postpartum hari ke-10 sampai hari ke-40, tidak sedang menjalani pengobatan, dan ibu dengan skor kuesioner persepsi kekurangan ASI  $\geq -8$ . Sementara kriteria

eksklusi dalam penelitian ini adalah ibu postpartum dengan komplikasi (mastitis dan abses payudara) dan ibu yang sedang mengkonsumsi vitamin penambah ASI.

Pijat oksitosin dilakukan dengan melakukan pemijatan pada tulang belakang (vertebrae) dimulai dari servikalis ke tujuh sampai ke kosta 5-6 yang dilakukan selama 3 hari dengan durasi 30 menit setiap pagi. Pengukuran dilakukan dengan melakukan evaluasi jumlah produksi ASI 2 jam sebelum dilakukan asuhan dan setelah diberi asuhan dengan melakukan pompa pada payudara selama 10 menit.

## HASIL

Sebelum pelaksanaan asuhan, penulis melakukan evaluasi dengan cara mengukur jumlah produksi ASI dengan menggunakan pompa, lama pemompaan adalah 10 menit dan dilakukan di payudara kiri dan kanan. Pada hari ke-3 penulis kembali melakukan evaluasi untuk melihat pengaruh pijat oksitosin terhadap peningkatan produksi ASI. Adapun asuhan diberikan kepada 5 orang responden dengan karakteristik sebagai berikut :

**Tabel 1 Data Frekuensi Karakteristik Responden**

Karakteristik	Jumlah	Persentase
<b>Umur</b>		
20-24 tahun	3	60%
25-28 tahun	2	40%
<b>Paritas</b>		
Primipara	4	80%
Multipara	1	20%
<b>Masa Nifas</b>		
8-28 hari	4	80%
29-40 hari	1	20%

Asuhan terhadap 5 orang responden didapat karakteristik data frekuensi responden berusia 20-24 tahun sebanyak 3 orang dan usia 25-29 tahun sebanyak 2 orang. Karakteristik responden berdasarkan paritas terdiri dari 4 orang primipara dan 1 orang multipara sedangkan karakteristik responden berdasarkan lama waktu nifas terdiri dari 4 orang ibu nifas hari ke 8-28 hari dan 1 orang ibu nifas hari ke 29-40 hari.

**Tabel 2 Hasil Asuhan**

Nama	Nifas	Skor	Naik
Ny. S	Hari ke-25	-10	3,5 ml
Ny. N	Hari ke-33	-8	11,3 ml
Ny. S	Hari ke-23	-9	12,5 ml
Ny. T	Hari ke-10	-8	10,3 ml
Ny. S	Hari ke-10	-9	10,1 ml

Hasil asuhan yang diberikan terhadap 5 orang responden terjadi kenaikan jumlah produksi ASI terhadap seluruh responden dengan kenaikan tertinggi terjadi pada Ny. S yaitu sebesar 12,5 ml dan kenaikan terendah

terjadi pada Ny. S sebesar 3,5 ml. Dari kelima responden didapatkan pula rata-rata kenaikan jumlah produksi ASI adalah sebesar 9,54 ml.

## PEMBAHASAN

Hasil sesudah asuhan diberikan didapatkan rata-rata jumlah produksi ASI sebelum asuhan adalah sebesar 13,62 ml. Setelah asuhan diberikan selama 3 hari, terjadi kenaikan jumlah produksi ASI pada seluruh responden dengan kenaikan rata-rata jumlah produksi ASI adalah sebesar 9,56 ml. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Purnamasari & Hindiarti, (2020) yang mendapatkan kenaikan rata-rata jumlah produksi ASI setelah memberikan asuhan pijat oksitosin adalah sebanyak 10,03 ml. Lebih lanjut Uswah, (2022) menambahkan bahwa salah satu intervensi non farmakologi untuk membantu sekresi hormon oksitosin adalah dengan melakukan pijat pada tulang bagian belakang dimulai dari servikalis ke-7 sampai ke kosta 5-6 atau disebut juga dengan pijat oksitosin. Pijatan pada titik tersebut akan membuat neurotransmitter merangsang medulla oblongata untuk langsung mengirim pesan ke hipofisis posterior di hipotalamus untuk mengeluarkan oksitosin sehingga payudara dapat mengeluarkan ASI.

Berdasarkan teori fisiologi laktasi, setelah persalinan kadar hormon estrogen

dan hormon progesteron akan mulai turun untuk kemudian digantikan oleh hormon prolaktin dan hormon oksitosin. Kedua hormon ini memegang peran yang sangat penting dalam proses laktasi. Hormon prolaktin berperan dalam proses pembentukan ASI, dimana semakin banyak ASI yang dikeluarkan maka semakin banyak pula ASI baru akan di produksi. Sementara itu, hormon oksitosin menjadi hormon yang berperan dalam proses pengeluaran ASI. Apabila hormon oksitosin terhambat, ASI yang sudah diproduksi tidak dapat tersalurkan dengan maksimal (Sutanto, 2018).

Selama melakukan asuhan, pemberi asuhan menemukan responden dengan kenaikan ASI tertinggi terjadi pada Ny.S yaitu sebesar 12.5 ml. Selama asuhan Ny. S sering menyusukan payudaranya agar dihisap langsung oleh bayi, hal ini sejalan dengan teori Sutanto, (2018) yang menyebutkan bahwa proses pengeluaran ASI dipengaruhi oleh adanya reflek *letdown*, refleksi ini timbul akibat adanya rangsangan di puting susu oleh hisapan bayi. Bersamaan dengan mekanisme pembentukan prolaktin pada hipofisis anterior, rangsangan yang diberikan oleh hisapan bayi pada puting susu ibu akan dilanjutkan ke hipofisis posterior untuk mensekresikan hormon oksitosin. Hormon ini akan menyebabkan sel mioepitel di sekitar alveolus berkontraksi dan mendorong ASI yang telah

dibuat untuk masuk ke duktus laktiferus dan mendorong ASI untuk keluar dari payudara ibu.

Selama asuhan berlangsung Ny.S juga terlihat sangat semangat dan antusias dalam menerima asuhan. Sejalan dengan teori dari Mardjun dkk., (2019) yang menyebutkan bahwa salah satu faktor yang mendorong produksi ASI adalah adanya motivasi yang kuat dalam menghasilkan ASI, dengan adanya keinginan yang kuat maka produksi ASI bisa ikut terpacu. Hal ini sesuai dengan teori yang menyebutkan bahwa rasa cemas pada ibu menyusui dapat menyebabkan *blocking* terhadap mekanisme refleksi *letdown*. Maka dari itu penting untuk memotivasi ibu selama menyusui. Motivasi tersebut bisa muncul dari adanya dukungan suami dan keluarga, karena dukungan dari orang terdekat akan membuat ibu terhindar dari kecemasan sehingga terciptalah suasana yang nyaman dan ibu merasa rileks. Dengan demikian produksi ASI pun menjadi lancar. Lebih lanjut Sutanto, (2018) menambahkan bahwa faktor lain yang dapat mendorong produksi ASI adalah melihat bayi, mendengar suara bayi, mencium bayi, memikirkan untuk menyusui bayi.

Penulis menemukan satu orang responden mengalami kenaikan ASI paling sedikit yaitu terjadi pada Ny.S dengan kenaikan jumlah produksi ASI sebesar 3,5

ml. Selama asuhan Ny. S terlihat cukup khawatir karena harus menyusui sambil mengenyam pendidikan. Ny. S merasa khawatir tidak dapat mengasahi secara maksimal karena waktunya yang sibuk. Sejalan dengan teori Sutanto, (2018) yang menyatakan bahwa refleks pengeluaran ASI dipengaruhi oleh kecemasan dan motivasi ibu selama menyusui dimana rasa cemas menjadi salah satu faktor yang menghambat sekresi hormon oksitosin. Rasa cemas yang dialami oleh ibu menyusui akan memicu pelepasan hormon adrenalin. Hormon ini akan menyebabkan penyempitan pada pembuluh darah di alveolus. Akibatnya hormon oksitosin tidak dapat menuju ke sel mioepitel untuk melaksanakan tugasnya dan proses pengeluaran ASI tidak dapat berjalan dengan lancar.

Adapun beberapa faktor yang dapat menghambat pengeluaran ASI adalah rasa cemas, rasa takut stress dan persepsi ketidakcukupan ASI. Rasa cemas, takut dan stress pada ibu menyusui dapat menyebabkan *blocking* terhadap mekanisme refleks *letdown*. Faktor lain yang menghambat proses pemberian ASI adalah Persepsi ketidakcukupan ASI. Ibu seringkali merasa bahwa ASI yang dihasilkan tidaklah cukup karena bayi yang terus rewel meskipun sudah disusui. Padahal ASI yang tidak keluar bukan berarti jumlah produksi ASI yang tidak tercukupi, hal ini bisa terjadi karena perlekatan bayi yang tidak sempurna ataupun adanya hambatan pada proses sekresi hormon

oksitosin. (Mardjun dkk., 2019; Prabasiwi dkk., 2015).

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil asuhan kebidanan yang dilakukan pada ibu post partum dapat disimpulkan bahwa penatalaksanaan pijat oksitosin terbukti dapat meningkatkan produksi ASI pada ibu postpartum. Meski demikian beberapa faktor seperti rasa cemas dan motivasi ibu turut mempengaruhi peningkatan produksi ASI

## DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, P. A. T. (2022). *Apakah Benar Menyusui Dapat Mengurangi Risiko Kanker Payudara?* Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. [https://yankes.kemkes.go.id/view\\_article/858/apakah-benar-menyusui-dapat-mengurangi-risiko-kanker-payudara](https://yankes.kemkes.go.id/view_article/858/apakah-benar-menyusui-dapat-mengurangi-risiko-kanker-payudara)
- Al-Quran. (n.d.). *Surat Al-Baqarah Ayat 233*.
- Apreliasari, H., & Risnawati. (2020). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Peningkatan Produksi ASI. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Ar-Rum*, V(1), 49–50. <http://www.e-journal.ar-rum.ac.id/index.php/JIKA/article/view/103/115>
- Bella, A. (2022). *Kelenjar Pituitary, Master Kelenjar yang Mengendalikan Banyak Fungsi Tubuh*. Alodokter. <https://www.alodokter.com/kejenjar>

- pituitari-kelenjar-yang-banyak-fungsi-tubuh kendalikan
- Imaniar, M. S. (2020). *Menyusui dengan Hati dan Ilmu* (S. Wahyuni(ed.); 1st ed.). Edu Publisher.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Laporan Kinerja Kementerian Kesehatan Tahun 2021*. <https://ppid.kemkes.go.id>
- Mardjun, Z., Korompis, G., & Rompas, S. (2019). Hubungan Kecemasan Dengan Kelancaran Pengeluaran ASI pada Ibu Post Partum Selama Dirawat di Rumah Sakit Ibu dan Anak Kasih Ibu Manado. *E- Journal Universitas Sam Ratulangi*, VII(1), 2. <https://ejournal.unsrat.ac.id/v3/index.php/jkp/article/view/22901>
- Pemerintah Republik Indonesia. (2012). *Peraturan Pemerintah Nomor 33 Tahun 2012 Tentang Pemberian Air Susu Ibu Eksklusif*.
- Prabasiwi, A., Fikawati, S., & Syafiq. (2015). ASI Eksklusif dan Persepsi Ketidacukupan ASI. *National Public Health Journal*, IX(3), 282–287. <https://journal.fkm.ui.ac.id/kesmas/article/view/691/458>
- Purnamasari, K. D., & Hindiarti, Y. I. (2020). Metode Pijat Oksitosin , Salah Satu Upaya Meningkatkan Produksi ASI Pada Ibu Postpartum. *Jurnal Kesehatan Perintis*, VII(2), 1–8. <https://jurnal.upertis.ac.id/index.php/JKP/article/view/517>
- Putri, Y. R., Sayfah, H., Aulia, R., Rahmawati, S., & Panjaitan, S. Y.D. (2020). Pengaruh Terapi Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI pada Ibu yang Mempunyai Anak Usia 0- 23 Bulan yang Masih Menyusui. *Empowering Society Journal*, I(1), 39–46. <https://ojs.fdk.ac.id/index.php/ESJ/article/view/656>
- Rahayu, D., & Yunarsih. (2018). Penerapan Pijat Oksitosin Dalam Meningkatkan Produksi Asi Ibu Postpartum. *Journals of Ners*, IX(1), 8–14. <http://journal.unigres.ac.id/index.php/JNC/article/view/628>
- Sulaeman, R., Lina, P., Masadah, & Purnamawati, D. (2019). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Pengeluaran ASI Pada Ibu Postpartum Primipara. *Jurnal Kesehatan Prima*, XIII(1), 10–17. <http://jkip.poltekkes-mataram.ac.id/index.php/home/article/view/193/108>
- Sundari, S. W., Imaniar, M. S., & Patimah, M. (2021). *Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya.
- Sutanto, A. V. (2018). *Asuhan Kebidanan Nifas & Menyusui*. Pustaka Baru Press.
- Uswah. (2022). *Mengapa Pijat Oksitosin Bisa Lancarkan Produksi ASI? Ini Penjelasan Dosen UM Surabaya*. Universitas Muhammadiyah Surabaya. [https://www.um-surabaya.ac.id/homepage/news\\_article?slug=mengapa-pijat-okситosin-bisa-lancarkan-produksi-asi-ini-penjelasan-dosen-um-surabaya](https://www.um-surabaya.ac.id/homepage/news_article?slug=mengapa-pijat-okситosin-bisa-lancarkan-produksi-asi-ini-penjelasan-dosen-um-surabaya)
- World Health Organization. (2003). *Global Strategy For Infant and Young Child Feeding*