

PERBEDAAN PIJAT OKSITOSIN DAN ENDORPHINE TERHADAP PENINGKATAN BERAT BADAN BAYI

Etika Khoiriyah¹, Imelda Sagita²
Akademi Kebidanan Anugerah Bintan^{1,2}
Email : etika2811@gmail.com

ABSTRAK

ASI eksklusif dimaksudkan untuk menjamin pemenuhan hak bayi untuk 6 bulan dengan memperhatikan pertumbuhan dan perkembangan, sehingga setiap ibu akan memberikan ASI eksklusif kepada bayi. Masalah ASI tidak keluar di hari pertama kelahiran harus diantisipasi sejak kehamilan melalui konseling laktasi, tetapi penyebaran informasi di antara petugas belum dioptimalkan sehingga perlu dilakukan alternatif cara merangsang produksi susu. Pemberian ASI merupakan salah satu pilar yang penting untuk kesehatan bayi karena ASI merupakan nutrisi yang paling tepat untuk bayi baru lahir sampai minimal bayi berusia 6 bulan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan pijat oksitosin dan endorphine terhadap peningkatan berat badan bayi. Penelitian ini merupakan penelitian quasi eksperimen dengan rancangan yang digunakan adalah pre and post test design. Teknik sampling menggunakan purposive sampling dengan jumlah 30 responden. Uji statistik dengan uji independen test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kenaikan berat badan bayi pada kelompok pijat oksitosin 661.20 dan pada kelompok pijat endorphin 598.60, dengan p value $0.454 > 0.05$ maka H_0 diterima dan H_1 ditolak artinya tidak ada perbedaan kenaikan berat badan bayi dari kelompok yang mendapatkan pijat oksitosin maupun endorphine. Dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan antara pemberian pijat oksitosin dan pijat endorphine terhadap peningkatan berat badan bayi. Kedua teknik pijatan ini sama-sama efektif untuk meningkatkan berat badan bayi. Saran penelitian ini diharapkan kedua teknik pijat ini dapat digunakan oleh ibu menyusui melalui peningkatan produksi ASI untuk membantu meningkatkan berat badan bayi.

Kata Kunci: Pijat oksitosin, endorphine, berat badan bayi.

PENDAHULUAN

Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB) merupakan salah satu indikator penting dalam menilai tingkat derajat kesehatan masyarakat di suatu negara. Oleh karena itu, pemerintah memerlukan upaya yang sinergis dan terpadu untuk mempercepat penurunan AKI dan

AKB di Indonesia. Salah satu penyebab kematian bayi dan terutama angka kematian balita adalah penyakit infeksi, diare, dan pneumonia. Pencegahan, deteksi dini, serta penanganan yang cepat dan tepat dapat menekan kematian yang diakibatkan penyakit ini.

Setiap bayi mengalami pertumbuhan dan perkembangan.

Menurut Depkes RI, pertumbuhan adalah bertambah banyak dan besarnya sel seluruh bagian tubuh yang bersifat kuantitatif dan dapat diukur; sedangkan perkembangan adalah bertambah sempurnanya fungsi dari alat tubuh. Pertumbuhan yang optimal memerlukan gizi dan kesehatan yang optimal pula.

WHO dan UNICEF merekomendasikan sebaiknya anak hanya diberi air susu ibu (ASI) selama paling sedikit 6 bulan dan pemberian ASI dilanjutkan sampai anak berumur dua tahun. ASI tidak terkontaminasi dan mengandung banyak zat gizi yang diperlukan oleh anak. pengenalan dini makanan rendah energi dan gizi atau yang dipersiapkan dalam kondisi tidak higienis dapat menyebabkan anak mengalami kurang gizi dan terinfeksi organisme asing sehingga mempunyai daya tahan tubuh yang rendah terhadap penyakit diantara anak-anak (Kemenkes RI,2014).

Pengeluaran ASI merupakan suatu proses pelepasan hormon oksitosin untuk mengalirkan air susu yang diproduksi melalui saluran payudara. Kegagalan dalam proses menyusui sering disebabkan karena timbulnya beberapa faktor, antara lain faktor ibu, faktor bayi, faktor psikologis, faktor tenaga kesehatan, faktor sosial budaya. Adapun faktor

ibu yang menjadi masalah dalam pemberian ASI adalah pengeluaran ASI, masalah pengeluaran ASI ini dipengaruhi oleh berkurangnya rangsangan hormon prolaktin dan oksitosin yang mempunyai peran dalam kelancaran produksi dan pengeluaran ASI (Kemenkes, 2017), sedangkan perubahan fisik dan psikologis dapat mempengaruhi proses laktasi.

Penatalaksanaan non farmakologi untuk meningkatkan produksi ASI dengan metode massase endorpin merupakan salah satu alternatif untuk meningkatkan kenyamanan dan relaksasi ibu post partum selama masa menyusui sehingga dapat meningkatkan volume ASI (Ramandani, 2017). 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 (Mardiyaningish, 2010).

Berdasarkan fenomena yang didapatkan, maka peneliti tertarik untuk mengetahui perbedaan Pijat Oksitosin dan endorphin terhadap kenaikan berat badan bayi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian quasi eksperimen dengan rancangan yang digunakan adalah *pre and post test design*. Sampel dalam penelitian ini adalah 30 ibu nifas di wilayah Kota Tanjungpinang. Teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling. Sampel penelitian ini dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok

pijat oksitosin dan kelompok pijat endorphin, dengan masing-masing kelompok diukur terlebih dahulu berat badan bayi, kemudian diberikan intervensi selama 4 minggu. Setelah itu diukur kembali berat badan bayi. Uji statistik yang digunakan adalah dengan uji independent test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Perbedaan Pijat Oksitosin dan Pijat Endorphine terhadap Kenaikan berat badan bayi

Variabel	Mean	P value
Pijat oksitosin	661,20	0,454
Pijat endorphine	598,60	

Pada tabel diatas menunjukkan bahwa kenaikan berat badan bayi pada kelompok pijat oksitosin 661.20 gram dan pada kelompok pijat endorphin 598.60 gram dengan p value $0.454 > 0.05$. Hal ini berarti tidak ada perbedaan kenaikan berat badan bayi antara kelompok pijat oksitosin dan kelompok pijat endorphine.

Menurut hasil penelitian, kenaikan berat badan bayi dari kedua kelompok yang mendapatkan intervensi menunjukkan hasil mengalami kenaikan. Sedangkan hasil analisa statistik didapat nilai signifikansi 0,454 lebih besar dari 0,05, maka H0 diterima dan H1 ditolak. Kesimpulan dari hipotesis yaitu tidak

ada perbedaan kenaikan berat badan bayi dari kelompok yang mendapatkan pijat oksitosin maupun endorphine. Hal ini berarti pijat oksitosin dan pijat endorphine berpeluang untuk meningkatkan berat badan bayi.

Pijat oksitosin dan endorphin memberikan sugesti positif pada ibu nifas yang nantinya akan menstimulasi hormon endorphine dan merangsang hormon oksitosin sehingga meningkatkan pengeluaran produksi ASI secara alami dan berat badan bayi.

Pijat Endorpin adalah sentuhan ringan yang pertama kali dikembangkan oleh Constance Palinsky dan digunakan untuk

mengelola rasa sakit. Teknik ini bisa dipakai untuk mengurangi rasa tidak nyaman selama proses persalinan dan meningkatkan relaksasi dengan memicu perasaan nyaman melalui permukaan kulit. Teknik sentuhan ringan juga membantu menormalkan denyut jantung dan tekanan darah. Teknik sentuhan ringan ini mencakup pemijatan ringan yang bisa membuat bulu-bulu halus di permukaan kulit berdiri (Aprilia, 2010).

Pijat endorphin berupa penekanan pada daerah punggung yang bermanfaat memberikan kelancaran produksi dan pengeluaran ASI dan membuat ibu merasa rileks serta kelelahan setelah melahirkan akan hilang sehingga membantu merangsang pengeluaran hormon oksitosin. Pijat Endorphin merupakan pijatan dengan teknik sentuhan ringan. Teknik sentuhan ringan ini bisa dilakukan siapa saja yang mendampingi tapi idealnya dilakukan oleh pasangan orang yang bersangkutan. menurut (Aprillia, 2010) (Widayati, 2017).

Pijat oksitosin juga merupakan 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, 2012, Hamranani, 2012).

Produksi Asi yang cukup dapat meningkatkan berat badan bayi dengan melakukan penilaian terhadap tanda kecukupan ASI, diantaranya adalah pengeluaran Asi yang banyak dapat merembes keluar melalui putting, sebelum disusukan payudara terasa tegang, berat badan bayi naik sesuai umur, setelah menyusu bayi akan tertidur/tenang selama 3 – 4 jam, BAK bayi lebih sering, sekitar 8 sampai 10 kali sehari (Ema, 2017).

Ibu menyusui yang mendapatkan pijatan oksitosin akan memiliki kadar hormone oksitosin yang lebih tinggi dibandingkan dengan yang tidak mendapatkan pijatan oksitosin (Chaves, 2013). Tingginya kadar hormone oksitosin pada ibu menyusui akan menyebabkan metabolisme lemak

pada tubuh ibu meninggi sehingga terjadi lepasnya lemak dari jaringan lemak (lipolisis), akibatnya akan terjadi gluconeogenesis yang berakibat pada meningkatnya kadar glukosa dalam darah, begitupun didalam ASI. Kadar glukosa didalam ASI akan meningkat dalam batas normal seiring dengan terjadinya proses gluconeogenesis hal inilah yang nantinya akan berpengaruh terhadap kenaikan berat badan bayi secara signifikan (Gabay, 2002 dalam Ariani, 2017).

Pemberian pijat oksitosin dapat menjadi solusi yang ampuh di masyarakat dalam memperbaiki pola produksi ASI seorang ibu yang akan berefek kepada pertumbuhan dan perkembangan seorang anak khususnya adalah pertumbuhan berat badan bayi usia 0-6 bulan dan menjadi salah satu usaha dalam pencapaian cakupan pemberian ASI Eksklusif. Selain itu pijat oksitosin juga dinilai sangat ekonomis dalam mengatasi masalah-masalah menyusui yang sering menjadi penghalang dalam pemberian ASI Eksklusif selama 6 bulan karena dapat dilakukan dirumah bersama dengan suami ataupun keluarga yang tinggal serumah dengan ibu (Anggraini dan Lubis,).

Begini juga pijat endorphin yang dapat merangsang tubuh untuk

melepas senyawa endorphin yang merupakan pereda rasa sakit dan menciptakan perasaan nyaman. Endorphin dalam tubuh dapat dipicu munculnya melalui seperti pernafasan yang dalam, relaksasi serta meditasi (Kuswadi, 2011 dalam Dewi, 2018). Apabila pijat endorphin diberikan pada ibu postpartum maka dapat memberikan rasa tenang dan nyaman sehingga meningkatkan respon hipofise posterior untuk memproduksi hormon oksitosin yang dapat meningkatkan let down reflex dan produksi ASI.

Menurut American Academy of Pediatric Section on Breasfeeding, penurunan berat badan bayi lebih dari 7% dari berat badan lahir menunjukkan adanya masalah pemberian ASI sehingga memerlukan evaluasi yang lebih intensif dan memberikan intervensi untuk memperbaiki masalah serta meningkatkan produksi ASI.

Masalah yang pemberian asi salah satunya adalah tidak semua ibu postpartum dapat langsung mengeluarkan ASI, karena pengeluaran ASI merupakan interaksi yang sangat kompleks antara rangsangan mekanik, saraf dan bermacam-macam hormon yang berpengaruh terhadap pengeluaran oksitosin dan endorphin. Sehingga sangat

dibutuhkan teknik pijatan yang dapat membantu pengeluaran ASI, salah satunya adalah teknik pijat oksitosin dan pijat endorphin.

Hasil penelitian yang dilakukan Widayati, dkk (2016) bahwa semakin lancar produksi ASI maka semakin banyak pula produksi ASI dan semakin banyak produksi ASI maka peningkatan berat badan bayi semakin baik.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisa yang dilakukan peneliti, didapatkan hasil bahwa tidak terdapat perbedaan antara pemberian pijat oksitosin dan pijat endorphine terhadap peningkatan berat badan bayi. Kedua teknik pijatan ini sama-sama efektif untuk meningkatkan berat badan bayi. Akan tetapi dari hasil penelitian dapat disarankan bahwa pijat oksitosin lebih baik dari pijat endorphine.

Berdasarkan kesimpulan diatas maka Petugas kesehatan menyarankan kepada ibu menyusui untuk menerapkan teknik pijat oksitosin dan juga endorphine melalui peningkatan produksi ASI untuk membantu meningkatkan berat badan bayi.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilia, Y. & B. R. (2011) Melahirkan Nyaman Tanpa Rasa Sakit. Jakarta: Gramedia.
- Danuatmaja B dan Meiliasari M. 2007.40 hari pasca persalinan, masalah dan solusinya. Jakarta: Puspa Swara.
- Dewi, Retno Kusuma. (2018). Pengaruh Pijat Endorphine oleh Suami Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Post Partum.
- Dewi Vivian dan Sunarsih Tri.(2011). Asuhan Kebidanan Pada : Ibu Nifas. Jakarta: Salemba Medika
- Dinas Provinsi Kepulauan Riau. (2017). Profil Dinas Kesehatan Provinsi Kepulauan Riau.
- 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.
- Hidayat, Alimul, A (2011). Metode Penelitian Kebidanan Teknik Analisis Data. Jakarta: Salemba Medika.
- Kemenkes (2012) Survei Demografi Kesehatan Indonesia . Jakarta Kemenkes RI. 2017.
- Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2016.
- Kemenkes RI. 2019. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2018.
- Lawrence, R.A (2004). Breastfeeding : A Guide For The Medical Profession, St Louis: CV,Mosby
- Machfoedz, Ircham (2009). Metodologi Penelitian : Bidang Kesehatan, Keperawatan, dan Kebidanan, Jakarta: F Tramaya.

- Mardiningsih, Eko (2010). Efektifitas kombinasi teknik marmet dan pijat oxytocin terhadap produksi ASI ibu post section cesarean di Rumah sakit Wilayah jawa Tengah. Tesis . Universitas Indonesia:Jakarta
- Moberg (1998). Oxytosin May Mediate The Benefit of Positif Social Interaction and Emotion.
- Notoatmodjo,S. (2005). Metodologi Penelitian Kesehatan, Jakarta ; PT Rineka Cipta
- Notoatmodjo, S. (2012). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta
- Nursalam. (2011). Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pedoman Skripsi,Tesis, dan Instrumen Penelitian Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika
- Poedianto. 2002. Kiat sukses menyusui. Jakarta: Aspirasi Pemuda.
- Riksan, Ria. (2012). Keajaiban ASI (Air Susu Ibu). Jakarta: Dunia Sehat
- Roesli, U. (2005). Mengenal ASI Esklusif ; Jakarta ; tribus Agriwidya.
- Roesli, U. & Yohwi E (2009). Manajemen Laktasi. Jakarta ; IDAI.
- Saifuddin,Abdul Bari,dkk. (2009). Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal Dan Neonatal. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirojardjo
- Soetjiningsih.2012. ASI Petunjuk untuk Tenaga Kesehatan. Jakarta: EGC.
- Sugiyono (2001). Statistik Untuk Penelitian. Bandung; CV. Alfabeta.
- Sugiyono. (2007). Statistika Untuk Penelitian. Bandung: Alfabeta
- 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
- Wiji (2013). ASI dan Panduan Ibu Menyusui. Yogyakarta : Nuha Medika
- Widayati, W., Soepardan, S., Kholifah, L., N., Wahyuningsih, D., & Yuliastuti, S. (2016). SPEOS (Endorphins and Oxytocin Massage Stimulation and Suggestive Provision) Reduce The Duration Of Breast Milk Production Among The PUPERAL WOMEN IN MIDWIFE PRIVATE Practitioners Of Cirebon District. 4th Asian Academic Society International Conference (AASIC) 2016