

## PIJAT OKSITOSIN DAPAT MEMPERLANCAR PRODUKSI ASI PADA IBU NIFAS NY. Z DI PRAKTIK MANDIRI BIDAN RINI FAMAYA DEWI

Witata<sup>1</sup>, Putri Yuriati<sup>2</sup>

Akademi Kebidanan Anugerah Bintang<sup>1,2</sup>

Email : [wiwittata13@gmail.com](mailto:wiwittata13@gmail.com)

### ABSTRAK

Pemberian ASI eksklusif sangat dianjurkan pada bayi umur 0 hari hingga usia 6 bulan. Ibu menyusui harus memproduksi ASI untuk memastikan bayinya menerima nutrisi yang dibutuhkannya. Untuk mencegah infeksi dan berbagai penyakit, bayi harus mendapatkan ASI sebagai asupan nutrisi utamanya. Refleks oksitosin dipengaruhi oleh ketidakstabilan ibu pascapersalinan sehingga mempengaruhi produksi ASI. Penggunaan pijat oksitosin merupakan salah satu alternatif untuk masalah produksi ASI. Pemijatan dilakukan di bagian tulang belakang (tulang punggung) hingga rusuk. Tujuan dari pijat oksitosin setelah melahirkan ialah untuk memicu adanya hormon prolaktin dan oksitosin. Pijat oksitosin setelah melahirkan dilakukan untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin. Tujuan dari penelitian ini adalah melakukan asuhan pijat oksitosin kepada Ny.Z sebagai upaya untuk memperlancar produksi ASI. Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif studi kasus dengan subjek Ny.Z. Analisis menggunakan SOAP berbasis manajemen varney. Penelitian menunjukkan bahwa pijat oksitosin dapat meningkatkan produksi volume ASI. Dampak pijat oksitosin pada produksi ASI terbukti karena adanya perbedaan yang besar dalam volume payudara antara menyusui sebelum dan sesudah pemijatan.

**Kata kunci:** ASI eksklusif, Pijat oksitosin, Nifas

### ABSTRACT

Exclusive breastfeeding is highly recommended for infants aged 0 days to 6 months. Breastfeeding mothers must produce breast milk to ensure that their babies receive the nutrients they need. To prevent infection and various diseases, babies must get breast milk as their main source of nutrition. The oxytocin reflex is influenced by the instability of the mother after childbirth, thus affecting breast milk production. The use of oxytocin massage is one alternative for breast milk production problems. Massage is done on the spine (backbone) to the ribs. The purpose of oxytocin massage after childbirth is to trigger the hormones prolactin and oxytocin. Oxytocin massage after childbirth is done to stimulate the hormones prolactin and oxytocin. The purpose of this study was to provide oxytocin massage care to Mrs. Z as an effort to facilitate breast milk production. This study used a descriptive case study research method with Mrs. Z as the subject. Analysis using SOAP based on Varney management. Research shows that oxytocin massage can increase breast milk volume production. The impact of oxytocin massage on breast milk production is proven because there is a big difference in breast volume between breastfeeding before and after massage.

**Keywords:** Exclusive breastfeeding, Oxytocin massage

## PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan yang sangat baik dan cocok untuk bayi usia 0 hari hingga 6 bulan. Dikarenakan, bayi hanya bisa mencerna ASI. Salah satu manfaat ASI dapat mengurangi penyakit saluran cerna. Kandungan dalam asi banyak manfaatnya seperti, anti alergi, nutrisi, faktor pertumbuhan, antibodi hormon, imunitas, sehingga bayi tidak infeksi (Ulfa, 2020).

Berdasarkan Profil Kesehatan Indonesia tahun 2017, di dapati hasil cakupan presentasi bayi yang mendapatkan ASI eksklusif di Indonesia sebesar 61,33% (Kementerian Kesehatan, 2019). Pemerintah menetapkan target untuk mencapai 80% di Indonesia pemberian ASI, namun hal tersebut belum sampai. Guna memberi kesadaran bagi masyarakat betapa ASI eksklusif penting bagi bayi, dilakukan upaya untuk memperluas cakupan informasi yang tepat serta akurat tentang banyaknya manfaat ASI eksklusif untuk ibu dan bayi. (Ginting, Zendat, 2019).

Menyusui dapat menjadi tantangan jika ibu menyusui tidak menghasilkan cukup ASI. Masalah kelancaran aliran ASI menyebabkan tidak berjalan baik proses menyusui bayi Anda, dan hal tersebut dapat menghambat proses menyusui.

Penting untuk bekerja sama dan mengubah kebiasaan buruk.

Ulfa (2019) menyarankan agar bayi disusui sebelum usia 6 bulan dan mendapat manfaat dari asupan ASI tambahan melalui berbagai teknik untuk mendorong pemberian ASI. Produksi dan ekskresi susu adalah dua faktor yang memengaruhi kualitas ASI. Dua hormon, prolaktin dan oksitosin, terkait dengan produksi ASI dan laktasi payudara.

Peningkatan produksi ASI bisa dilakukan Pijat oksitosin. Dilakukan pijat oksitosin di bagian tulang belakang dan agar setelah melahirkan menimbulkan hormon oksitosin. (Mardiyaningsih, Setyowati, Sabri, 2017)

Salah satu faktor yang bisa di pengaruhi oksitosin adalah fikiran, emosi, perasaan ibu. Oksitosin dapat di hasilkan tergantung pada emosi.

Oksitosin bisa menyebabkan sel otot di sekitar susu, ASI keluar dari puting, bisa disusui. Penekanan dan penghambatan refleks oksitosin pada ibu dengan emosi, pikiran, dan perasaan yang kuat dapat mengakibatkan penurunan produksi ASI (Latifah & Wahid, 2020)

Tujuan dari penelitian ini adalah melakukan asuhan pijat oksitosin kepada Ny.Z sebagai upaya untu memperlancar produksi ASI.

## METODE PENELITIAN

Metode yang dioperasionalkan dalam penelitian. Layanan ini diberikan oleh penulis dengan menggunakan metode observasi deskriptif yang menggabungkan studi kasus. Penelitian ini dilakukan di PMB Rini Famaya Dewi. Subjek penelitian ini adalah Ibu Z yang berumur 39 tahun. SOAP adalah metode manajemen 7 langkah yang digunakan Varney dalam praktik kebidanannya.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah melahirkan anak ke tujuh, penulis melakukan pijat oksitosin kepada Ny. Z umur 39 tahun P7A0 *home care* 1 minggu setelah melahirkan. Intervensi ini berdasar dari hasil pengkajian. Pada kasus Ny. Z umur 39 tahun, P7 A0 dengan penerapan pijat oksitosin untuk memperlancar ASI eksklusif. Pada data subjektif diperoleh keluhan utama ibu yaitu ibu mengatakan ASI tidak lancar dan bayi rewel karena jarang menyusui, hari yang lalu mengalami kesulitan dalam menyusui bayinya, sejak 2 hari yang lalu. Serta data obyektif yang didapatkan oleh penulis yaitu keadaan umum baik, kesadaran composmentis, tanda vital: TD: 120/80mmHg, Pernafasan: 20x/menit, N: 80x/menit, Suhu: 36,5°C, muka tidak pucat, ASI tidak lancar

dan bayi rewel karena jarang menyusui. Berdasarkan data di atas pengkajian data subjektif maupun data obyektif dengan penerapan pijat oksitosin untuk memperlancar ASI eksklusif. Maka tidak ada terdapat kesenjangan antara teori dengan kasus.

Pada kasus Ny. Z untuk memperlancar ASI eksklusif penanganan segera yang dilakukan adalah melakukan pijat oksitosin, menganjurkan ibu menyusui bayinya sesering mungkin dan mengajarkan cara menyusui yang benar. Dengan demikian identifikasi dan penanganan segera pada kasus Ny. Z. untuk memperlancar ASI eksklusif tidak terdapat kesenjangan antara teori dan kasus.

Penulis melakukan pemberian konseling pijat oksitosin kepada ibu dan keluarga bahwa pijat oksitosin adalah salah satu solusi untuk mengatasi ketidaklancaran produksi ASI. Pijat oksitosin dilakukan pada tulang belakang (*vertebrae*) sampai tulang *costae* kelima, keenam dan merupakan usaha untuk merangsang hormone oksitosin setelah melahirkan.

Melakukan pijat oksitosin 2-3 kali sehari pada ibu dengan cara: Memulai menggosok punggung ibu, caranya yaitu: Ibu duduk, bersandar ke depan, lipat lengan di atas sandaran meja di depannya dan

letakkan kepala di atas lengannya. Payudara tergantung lepas, punggung tanpa baju. Gosok kedua sisi tulang punggung dengan ibu jari penolong. Kepala kedua tangan seperti tinju dan ibu jari menghadap ke arah atas / depan. Tekan kuat, bentuk lingkaran kecil dengan kedua ibu jarinya, gosok ke arah bawah kedua sisi tulang belakang pada saat yang sama, dari leher ke arah tulang belikat selama 2 – 3 menit. Setelah itu memeriksa tanda – tanda keberhasilan pijat oksitosin bahwa hasilnya ASI mulai keluar.

Pijat oksitosin dapat membantu ibu merasa rileks dan bahagia serta mengurangi rasa lelah pasca melahirkan. Ibu nifas yang mendapat pijat oksitosin mengaku merasa nyaman dan rileks saat dilakukan pijat oksitosin serta merasakan ASI

Tujuan dari pemijatan ini sebagaimana yang dikemukakan oleh Rahayu (2016) adalah untuk mengaktifkan refleks produksi ASI. Ibu-ibu yang diberi pijat oksitosin mengalami relaksasi yang lebih baik. (Monica, 2019).

Setelah melakukan pijat oksitosin ibu mengatakan ibu mengatakan merasa lebih nyaman dan rileks sehingga ibu dapat merasakan keluarnya ASI saat pemijatan. pijat oksitosin dilakukan dengan membutuhkan sedikit gerakan,

sehingga hanya membutuhkan waktu yang singkat. Dukungan dari keluarga dan suami merupakan hal yang penting selama menyusui.

Salah satu bentuk dukungan adalah suami dan keluarga menyetujui dilakukannya pijat oksitosin untuk meningkatkan keinginan ibu dalam menyusui bayinya, dan keluarga mau melibatkan diri dalam pekerjaan rumah tangga yang seperti dilakukan sebelumnya.

Faktor yang mempengaruhi laktasi Faktor biologis (nutrisi, kondisi payudara, faktor psikologis, faktor sosial (emosional, ekonomi, tingkat pendidikan, sistem endokrin, jumlah kelahiran, usia kehamilan, kebiasaan sehari-hari, istirahat), lainnya yaitu (perawatan payudara, pijat oksitosin, teknik mamet).

Penelitian mengungkapkan karena mayoritas responden adalah wanita multipara, produksi ASI umumnya cukup tanpa pijat oksitosin, sehingga ASI yang cukup adalah hal yang baik, sehingga kehamilan atau persalinan kedua kali cenderung lebih baik dibandingkan produksi galaktosa awal. Saya ahli dalam laktasi dan laktasi dan pernah menyusui. Selain itu, ibu nifas tidak pantangan makanan, Menyertakan ikan dan kacang-kacangan dalam pola makan Anda akan memberi Anda

nutrisi yang diperlukan dan meningkatkan produksi ASI.

Banyak ibu yang bekerja sebagai ibu rumah tangga, sehingga bisa mengambil cuti di siang hari. Seorang ibu yang menyusui membutuhkan tidur cukup untuk tubuh ibu dalam kondisi baik. Keluarnya ASI dipengaruhi oleh keadaan psikologis ibu. Ketika ibu menyusui merasa santai, oksitosin dikeluarkan lebih berhasiat. Ada tiga tekanan pada payudara yang membuat produksi ASI baik : di atas puting, tepat diatas puting, dibawah puting, dan tekanan di sepanjang payudara di punggung. Sebuah kebohongan di hatiku. Pijat oksitosin pada ibu yang menyusui dapat memicu hormon oksitosin, meningkatkan produksi ASI, dan kesejahteraan ibu.

Memijat punggung pada ibu untuk membuatnya merasa rileks merangsang pelepasan oksitosin. Hormon oksitosin memicu kontraksi miometrium rahim selama persalinan.

Hormon ini juga menyebabkan keluarnya ASI melalui kontraksi sel-sel mioepitel kelenjar susu sebagai respon bayi menghisap puting susu, sehingga terjadi refleksi neurogenik (arus saraf) yang disalurkan melalui serabut saraf ke hipotalamus. sumsum tulang belakang. (Hendrik H., 2020) Menurut Hockenberry (2019), pijat

oksitosin tambah baik jika dilakukan dua kali, saat pagi dan juga sore hari.

Didukung oleh biancuzzo posterior yang berjalan dari saraf ke 5 sampai ke 6 hingga tulang belikat, menambah kerja sistem parasimpatis dan menambah sinyal ke otak bagian agar terjadi pelepasan oksitosin (Suradi, 2009); Hamranani 2010) (Leli Khairani, 2018, Fakultas perawat UnPad).

Pijat adalah pemahaman ijat manual pada bagian lunak, seperti otot, tendon, dan ligamen, tidak menimbulkan tekanan atau mengubah sendi, bisa menghilangkan sakit, menimbulkan relaksasi, dan menambah sirkulasi. Oksitosin merupakan dua hormon yang diproduksi sel di inti saraf. Hipotalimus kemudian di dalam kelenjar hipofisis posterior Lainnya adalah vasopresin. Hormon ini berfungsi untuk mengontraksikan rahim dan menyuntikkan ASI (Morhenn, 2019).

Pijat oksitosin adalah solusi suplai ASI tidak teratur. Pijatan oksitosin hingga kerusuk ke-5 hingga ke-6 diyakini dapat meningkatkan produksi hormon laktin dan sitomisin setelah melahirkan. Produksi ASI sangat bergantung pada hormon prolaktin. Wanita yang disusui mengalami kembalinya kadar hormon prolaktin

ke normal selama ketiga bulan kehidupan mereka.

Pada hari kedua dan ketiga, konsentrasi progesteron dan estrogen dan menurun dengan cepat, kemudian dipengaruhi prolaktin semakin kuat dan terjadilah sekresi pada ASI. Pada awal laktasi, puting susu dirangsang oleh kelenjar hipofisis anterior untuk memproduksi prolaktin, sehingga pengeluaran ASI menjadi lebih banyak (Anugera D, 2019).

Peningkatan hormon prolaktin lebih besar terjadi pada suami kelompok pijat oksitosin, karena dipengaruhi oleh faktor psikologis. Saat suami saya memberi saya pijatan oksitosin yang merangsang sistem saraf parasimpatis, kelenjar hipofisis posterior terasa rileks dan kelenjar hipofisis anterior menghasilkan endorfin. Hal ini membuat ibu pasca melahirkan merasa lebih rileks saat menyusui.

### **SIMPULAN DAN SARAN**

Penulis telah selesai melakukan asuhan kebidanan pada ny. Z umur 39 tahun P7A0 dengan dengan pijat oksitosin dapat di simpulkan pentingnya asuhan kebidanan pada pijat oksitosin yang sangat di perlukan untuk ibu menyusui Penulis juga menyimpulkan berdasarkan hasil pemeriksaan serta pengkajian data

menunjukkan pijat oksitosin sesuai dengan penelitian sebelumnya, dari pemeriksaan tidak terdapat komplikasi selama *home care* 1 minggu sampai ibu selesai nifas.

Diharapkan PMB Rini Famaya dapat rutin menerapkan pijat oksitosin untuk membantu proses laktasi berjalan dengan baik, dan bagi klien diharapkan dapat dengan rutin melakukan pemeriksaan masa nifas untuk mengetahui apakah terdapat masalah seperti komplikasi pada saat proses laktasi

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Budiarti, T. (2019). Efektifitas Pemberian Paket Sukses ASI terhadap Produksi ASI Ibu Menyusui dengan Seksio Caesarea di Wilayah Depok Jawa Barat. Tesis. Depok: FIK UI. Tidak dipublikasikan
- Darmastuti. (2018). Pengaruh Pijat Oksitosin terhadap Kadar Hormon Prolaktin dan Produksi ASI pada Ibu Sektio Caesarea (Studi kasus di RSUD kota Semarang)
- Endah, Siti Nur dan Imas Masdinarsah. 2018. Pengaruh Pijat Oksitosin terhadap Pengeluaran Kolostrum pada Ibu Post Partum di Ruang Kebidanan di Rumah Sakit Muhammadiyah Bandung Tahun 2019. Stikes Jendral A. Yani Cimahi
- F.B. Monika. 2020. Buku Pintar ASI dan Menyusui. Jakarta: Noura Books
- Fikawati, Sandra; dkk. 2020. Gizi Ibu dan Bayi. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada

- Hendrik, H. 2019. Problema Haid. Solo: PT. Tiga Serangkai Pustaka Mandiri.
- Kemenkes RI. 2018. Profil Kesehatan Indonesia 2014. Bandar Lampung: Dinas Kesehatan Kota Bandar Lampung
- Khairani, Maria dkk. 2016. Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Involusi Uterus pada Ibu Post Partum Di Ruang Post Partum Kelas III RSHS Bandung. Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Padjadjaran
- Machmudah, M., & Khayati, N. (2017). Breastmilk Production of Mother with Post Caesarean Section Given Oketani and Oxitocyn Massage. *Jurnal Ners*, 9(1): 104-110
- Mardianingsih, Eko. (2010). Efektitas Kombinasi Teknik Marmet dan Pijat Oksitosin terhadap Produksi ASI Ibu Seksio Caesarea di Wilayah Rumah Sakit Daerah Jawa Tengah
- Morhenn, Beavin, Zak. (2020). Massage Increases Oxytocin and Reduces Adrenocorticotropin Hormone in Humans. *Alternative Therapies* 18:6. Cetakan I. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Rahayu, Anik Puji. 2019. Panduan Praktikum Keperawatan Maternitas. Yogyakarta: Deepublish Ramadhy
- Suryani, Emy & Kh Endah Widhi Astuti. 2019. Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi Asi Ibu Postpartum Di BPM Wilayah Kabupaten Klaten. Jurusan Kebidanan Poltekkes Surakarta.
- Suryani, N. D., & Mularsi, S. (2020). Hubungan Dukungan Suami dengan Pelaksanaan Inisiasi Menyusui Dini pada Ibu Post Partum di BPS Kota Semarang, *Dinamika Kebidanan*, 1(1)
- Sastroasmoro., Sudigdo & Ismael, S. (2019). *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Klinis*. Bandung: Sagung Seto
- SDKI, Kemenkes RI. (2019). *Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia*. J. K. RI.2012., ed
- Semarang., Dinkes Jateng Kabupaten. (2019). *Dinas Kesehatan Kabupaten Semarang*., C.A.d.K.S. Tahun, ed
- Sintesis., Anwar, R. (2018). *Fungsi dan Interpretasi Pemeriksaan Hormon Reproduksi. Obsteric dan Ginekologi FK UNPAD*
- Siregar. (2020). *Pemberian ASI Eksklusif dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Sumatra Utara: Universitas Sumatera
- Suwondo, A., & Wahyuni, S. (2019). Efektifitas Kombinasi Pijat Oksitosin Tehnik Effleurage dan Aromaterapi Rose terhadap Kadar Hormon Prolaktin Ibu Post Partum Normal di Wilayah Puskesmas Dawe Kudus Tahun 2018. *Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan*, 5(1)
- Walyani, Elisabeth Siwi dan Endang Purwoastuti. 2019. *Asuhan Kebidanan Masa Nifas dan Menyus*