

Peningkatan Volume ASI Dengan Pemijatan Oksitosin

Binarni Suhertusi

Prodi D III Kebidanan, STIKes Alifah Padang, Jl. Khatib Sulaiman No. 52 B Belanti, Padang, Indonesia

Email : binarni13@gmail.com

Abstrak

Tidak lancarnya pengeluaran ASI merupakan salah satu masalah yang sering dialami oleh ibu nifas. Masalah yang sering terjadi yaitu lecetnya puting susu ibu dan bayi sering menangis, sehingga tidak dapat memberikan ASI. Penyebab tidak lancarnya pengeluaran ASI salah satunya adalah volume ASI yang kurang pada hari pertama setelah melahirkan. Salah satu penyebabnya adalah berkurangnya rangsangan hormon oksitosin dan prolaktin yang sangat berperan dalam kelancaran volume ASI, agar pengeluaran ASI lancar diperlukan usaha-usaha seperti pijat oksitosin. Penelitian ini bertujuan menganalisis peningkatan volume ASI dengan pemijatan oksitosin. Desain penelitian ini adalah *one group pre test post test*. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu nifas pada bulan Oktober dan November 2019 dengan jumlah sampel berjumlah 30 orang ibu nifas. Variabel *independent* yaitu pijat oksitosin dan variabel dependen yaitu volume ASI. Pengumpulan data menggunakan lembar pengumpulan data. Uji statistik yang digunakan yaitu uji *T dependent T Test*. Hasil penelitian didapatkan dari 30 responden, sebelum dilakukan pijat oksitosin rata-rata pengeluaran ASI yaitu 78,37 ml dengan standar deviasi 15,248 dan setelah dilakukan pijat oksitosin rata-rata pengeluaran ASI yaitu 97,57 ml dengan standar deviasi 19,771. Uji statistik menunjukkan terdapat pengaruh pijat oksitosin terhadap volume ASI ($p = 0,0001$). Disarankan kepada petugas agar dapat mengajarkan perawatan payudara selama hamil dan dapat melakukan pijat oksitosin kepada ibu setelah melahirkan.

Kata kunci: *Ibu nifas, Pijat Oksitosin, Volume ASI*

Improvement of Breast Milk Volume with Oxytocin Massage

Abstract

Non-smooth delivery of breast milk is one of the problems that is often experienced by postpartum mothers. The problem that often occurs is the abrasions of the mother's nipples, and babies often cry, so they cannot provide milk. The reason for the lack of smooth delivery of milk, one of which is the lack of volume of milk on the first day after giving birth. One reason is the reduction in the stimulation of the hormone oxytocin and prolactin, which is very instrumental in the smooth volume of breast milk so that smooth milk expenditure has required for businesses such as oxytocin massage. This study aims to analyze the increase in the volume of breast milk by oxytocin massage. The design of this study is one group pre-test post-test. The population in this study was postpartum mothers in October and November 2019 with a total sample of 30 postpartum mothers. The independent variable is oxytocin massage, and the dependent variable is the volume of breast milk. Data collection uses data collection sheets. The statistical test used is the T dependent T-test. The results obtained from 30 respondents, before doing oxytocin massage, the average milk expenditure was 78.37 ml, with a standard deviation of 15.248. After an oxytocin massage, the average milk expenditure was 97.57 ml, with a standard deviation of 19.7771. Statistical tests showed that there was an effect of oxytocin massage on breast milk volume ($p = 0.0001$). It has recommended that officers be able to teach breast care during pregnancy and can do oxytocin massage to the mother after giving birth.

Keywords: *Postpartum Mother, Oxytocin Massage, Breast Milk Volume*

PENDAHULUAN

ASI merupakan cairan alamiah yang berasal dari payudara ibu yang mengandung zat-zat gizi sempurna yang berfungsi untuk melindungi bayi dari serangan berbagai penyakit (Suhertusi & Sari, 2018).

Pada post partum, tidak semua ibu bisa segera mengeluarkan ASI. Selama kehamilan hormon prolaktin dari plasenta meningkat dan biasanya ASI belum keluar karena estrogen yang masih tinggi. Dengan disusui bayi terjadi perangsangan pada puting susu sehingga terbentuklah prolaktin oleh hipofisis sehingga sekresi ASI menjadi lancar (Sari & Suhertusi, 2019).

Berdasarkan Profil Kesehatan Indonesia tahun 2017, cakupan ASI di Indonesia hanya 68,74 %. Untuk Provinsi Sumatera Barat tahun 2017 persentase pemberian ASI Eksklusif adalah 68,11 % (Kemenkes RI, 2018).

Di kota Padang sendiri presentase baduta (bawah dua tahun) yang pernah diberi ASI menurut lamanya diberi ASI yaitu pada umur 0-11 bulan 52,46 %, usia 12-15 bulan 19,39 %, usia 16-19 tahun 16,02 % dan usia 20-23 bulan 12,13 % (DKK Kota Padang, 2019).

Penelitian yang dilakukan oleh Naziroh (2017), ada pengaruh pijat oksitosin terhadap kelancaran ASI dengan $p = 0,000$ di Posyandu Balita Desa Segodobancang Kecamatan Tarik Kabupaten Sidoarjo (Naziroh, 2017).

Penelitian ini bertujuan mengetahui peningkatan volume ASI dengan pemijatan oksitosin.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah *pra experiment* yang bertujuan mengetahui pengaruh yang timbul sebagai akibat adanya perlakuan tertentu dengan menggunakan *one groups pretest-post test design*. Rancangan ini untuk mengetahui efek sebelum dan sesudah perlakuan. Populasi penelitian ini, semua ibu nifas pada bulan Oktober dan November 2019 dengan jumlah sampel sebanyak 30 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Rata-rata Volume ASI Sebelum Pemberian Pijat Oksitosin

Volume ASI	Mean	Standar Deviasi	Min	Max
Volume ASI Pretest	78,37	15,248	40	110

Berdasarkan tabel 1 didapatkan bahwa rata-rata volume ASI sebelum diberikan pijat oksitosin adalah 78,37 ml dengan standar deviasi 15,248. Volume ASI sebelum intervensi minimum 40 ml dan maksimum 110 ml.

Pada saat penelitian juga dilakukan wawancara kepada responden, dari wawancara tersebut responden mengatakan kurang mendapatkan dukungan dari suami, orang tua dan mertua. Ada juga ibu yang mengatakan tidak mengetahui bahwa selama hamil ternyata sudah dilakukan perawatan payudara.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kamariyah (2014), ada hubungan kondisi psikologis ibu dengan kelancaran produksi ASI. Semakin baik kondisi psikologis ibu melahirkan semakin baik pula produksi ASInya (Kamariyah, 2014).

Tabel 2. Rata-rata Volume ASI Setelah Pemberian Pijat Oksitosin

Volume ASI	Mean	Standar Deviasi	Min	Max
Volume ASI Posttest	97,57	19,771	56	135

Berdasarkan tabel 2 didapatkan bahwa rata-rata volume ASI sesudah diberikan pijat oksitosin adalah 97,57 ml standar deviasi 19,771 dan volume ASI sesudah diberikan intervensi pijat oksitosin minimum 56 ml dan maksimum 135 ml.

Menurut Mufdlilah, dkk (2016) pada umur 1 hari bayi hanya butuh 5-7 ml ASI sekali minum yang diberikan setiap 2 jam sekali. Sementara pada umur 1 minggu kira-kira kebutuhan sekali minum adalah 45-60 ml dengan pemberian 8-12 kali setiap harinya (Mufdlilah, 2016).

Untuk merangsang keluarnya oksitosin dan reflek let down diperlukan pijat oksitosin. Pemijatan ini selain menyebabkan ASI menjadi lancar juga membuat ibu rileks (Mardiyarningsih, 2010).

Pengeluaran ASI dipengaruhi oleh produksi dan volume. Volume ASI dipengaruhi oleh hormon prolaktin sementara pengeluaran dipengaruhi oleh hormon oksitosin. Hormon oksitosin keluar melalui rangsangan ke puting susu melalui isapan bayi atau melalui pijatan pada tulang belakang. Pijatan pada tulang belakang akan membuat tenang, rileks, meningkatkan ambang rasa nyeri dan mencintai

bayinya, sehingga hormon oksitosin keluar dan ASI pun cepat keluar.

Hal ini sesuai dengan penelitian (Mukhodim, Hanum, & Purwanti, 2015) yaitu ada perbedaan produksi ASI antara yang dipijat oksitosin dengan yang tidak dipijat.

Tabel 3. Rerata Volume ASI Sebelum dan Sesudah Dilakukan Pijat Oksitosin

Volume ASI	Mean	Paired Differences		p	Sig.
		Mean	Std. Deviation		
Pretest	78,37	-19,200	11,625	0,0001	0,102
Post test	97,57				0,200

Pada Tabel 3 terlihat statistik deskriptif, rata-rata volume ASI sebelum dilakukan intervensi adalah 78,37 ml, dan rata-rata volume ASI setelah diberikan intervensi adalah 97,57 ml, Jadi Rerata Volume ASI terjadi peningkatan dengan mean -19,200, standar deviasi 11,625, secara statistik bermakna yaitu volume ASI ($p=0,0001$).

Karena adanya isapan di puting susu sehingga menyebabkan keluarnya hormon oksitosin atau karena dilakukan pijatan pada tulang belakang ibu yang menyebabkan ibu merasa rileks dan tenang hormon oksitosin cepat keluar (World Breastfeeding Week, 2017).

Menurut peneliti, volume ASI bisa disebabkan oleh faktor psikologis ibu dan hormon. Hormon prolaktin mempengaruhi produksi ASI sedangkan hormon oksitosin keluar melalui rangsangan ke puting susu melalui isapan mulut bayi atau melalui pijatan pada tulang belakang. Selain itu keengganan dan kekhawatiran serta pengetahuan juga mengakibatkan penurunan produksi ASI.

Berdasarkan hasil penelitian setelah diberikan pijat oksitosin diperoleh hasil bahwa volume ASI ibu mengalami peningkatan. Menurut peneliti ini karena pijat oksitosin yang dapat merangsang pengeluaran hormon oksitosin dan hormon prolaktin yang berfungsi untuk merangsang produksi ASI sehingga volume ASI menjadi meningkat. Pijat oksitosin juga dapat memberikan rasa relaks dan nyaman pada ibu.

Pijat oksitosin juga dapat memberikan rasa relaks dan nyaman pada ibu. Karena adanya peningkatan volume ASI, ibu nifas menjadi

senang dan ibu menyampaikan rasa terima kasih karena volume ASI nya meningkat sehingga ibu tidak ragu dan tidak cemas lagi kalau ASI nya tidak cukup untuk kebutuhan bayinya. Sehingga dengan telah dilakukannya pijat oksitosin yang berakibat peningkatan volume ASI maka pijat oksitosin ini dapat dijadikan rekomendasi untuk meningkatkan volume ASI.

SIMPULAN

Setelah dilakukan penelitian tentang peningkatan volume ASI dengan pemijatan oksitosin, maka diambil kesimpulan bahwa : Ada pengaruh peningkatan volume ASI dengan pijat oksitosin.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Yayasan Pendidikan Alifah Nur Ikhlas dan Ketua STIKes Alifah Padang atas kesempatan melaksanakan Tri Dharma Perguruan Tinggi. Kepada Pimpinan PMB Padang sebagai tempat penelitian atas fasilitas yang telah diberikan.

DAFTAR PUSTAKA

- DKK Kota Padang. (2019). *Profil Kesehatan Tahun 2019*. Padang.
- Kamariyah, N. (2014). Kondisi Psikologi Mempengaruhi Produksi Asi Ibu Menyusui Di BPS Aski Pakis Sido Kumpul Surabaya. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 7(2), 29–36.
- Kemendes RI. (2018). *profil kesehatan indonesia 2018*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Mardiyarningsih, E. (2010). *Efektifitas Kombinasi Teknik Marmet Dan Pijat Oksitosin Terhadap Produksi Asi Ibu Post Seksio Sesarea Di Rumah Sakit Wilayah Jawa Tengah*. Universitas Indonesia.
- Mufdlilah, M. (2016). *Pemberdayaan Ibu Menyusui pada Program ASI Eksklusif*.
- Mukhodim, S., Hanum, F., & Purwanti, Y. (2015). Efektivitas pijat oksitosin terhadap produksi asi. *Midwifery*, 1(1), 1–7.
- Naziroh, U. (2017). *Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Kelancaran Asi Pada Ibu Primipara*. STIKes Insan Cendekia Medika.
- Sari, F. N., & Suhertusi, B. (2019). *Pengaruh ASI Eksklusif Terhadap Tumbuh Kembang*

- dan Frekwensi Sakit Pada Bayi.* (T. Penulis, Ed.). Pustaka Galeri mandiri.
- Suhertusi, B., & Sari, F. N. (2018). *Keunggulan Inisiasi Menyusui Dini (IMD)*. (R. F. Swid, Ed.) (Edition I). Padang: Sinar Ultima Indah.
- World Breastfeeding Week. (2017). *Early Initiation of Breastfeeding Can Save more than.*