



**EFEKTIVITAS PIJAT OKSITOSIN TERHADAP PENGELUARAN  
ASI PADA IBU *POST PARTUM* DI WILAYAH KERJA  
PUSKESMAS KARYA PENGGAWA  
TAHUN 2021**

**Iis Tri Utami<sup>1</sup>, Suci Kartika<sup>2</sup>, Taufik<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu Lampung,

Email: [jannatunnaim892@gmail.com](mailto:jannatunnaim892@gmail.com)

**ABSTRACT**

*Breast milk is a source of life for children which is very important in the first life of a child. Expression of breast milk can be accelerated by non-pharmacological action, namely through oxytocin massage. The purpose of this study was to determine the effectiveness of oxytocin massage on breastfeeding in Post Partum mothers at Public Health Center Karya Penggawa, Pesisir Barat Regency in 2021. The design of this study used True Experimental with a Randomize Control Trial (RCT) research design. The samples in this study were 30 respondents, 15 control groups and 15 intervention groups with purposive sampling. The instruments used were the observation sheet and SOP. The statistical test used the Chi Square test. The results obtained indicate that oxytocin massage has an effect on breastfeeding. Mothers who received oxytocin massage were 3.2 times more likely to express breast milk than mothers who received warm water compresses. Those who received oxytocin massage had an intensity of expressing breastmilk faster than those who did not. Mothers should pay more attention to the need for breast milk for their children and how to facilitate the release of breast milk as well as family support, especially husbands, which are very much needed.*

*Keywords: Oxytocin Massage, Expenditure Breastfeeding, Warm Water Kompres*

*Bibliography: 24 (2010-2019)*

**ABSTRAK**

*ASI merupakan sumber kehidupan bagi anak yang sangat penting dalam pertama kehidupan seorang anak. Pengeluaran ASI dapat dipercepat dengan tindakan non-farmakologi yaitu melalui pijat oksitosin. Penelitian ini untuk mengetahui Efektivitas pijat oksitosin terhadap pengeluaran ASI pada ibu Post Partum di Wilayah Kerja Puskesmas Karya Penggawa Kabupaten Pesisir Barat Tahun 2021. Penelitian ini menggunakan True Eksperimental dengan rancangan penelitian Randomize Control Trial (RCT). Jumlah sampel pada penelitian ini adalah 30 responden 15 kelompok kontrol dan 15 kelompok intervensi. Teknik sampling yang digunakan adalah Purposive sampling. Instrumen yang digunakan adalah lembar observasi dan SOP. Uji Statistik yang digunakan uji Chi Square. Hasil penelitian yang didapat menunjukkan bahwa pijat oksitosin berpengaruh terhadap pengeluaran ASI. Ibu yang memperoleh pijat oksitosin berpeluang 3,2 kali lebih cepat pengeluaran ASI di dibandingkan ibu yang di kompres air hangat.*

Ha diterima yang memperoleh pijat oksitosin memiliki intensitas pengeluaran ASI lebih cepat dibandingkan dengan yang tidak. Ibu harus lebih memperhatikan kebutuhan ASI untuk anaknya dan cara memperlancar pengeluaran ASI serta dukungan keluarga terutama suami sangat dibutuhkan.

**Kata Kunci** : Pijat Oksitosin, Pengeluaran ASI, Kompres Air Hangat

## PENDAHULUAN

Ibu *Post Partum* dengan persalinan normal pada ibu primipara, persalinan merupakan pengalaman yang pertama sehingga dapat menyebabkan stres saat persalinan maupun setelah persalinan. Stres yang dialami ibu primipara dapat meningkatkan kadar hormon kortisol yang menyebabkan menurunnya kadar hormon *oksitosin* sehingga mengakibatkan keterlambatan onset laktasi (Astutik, 2015).

Bayi baru lahir perlu mendapatkan perawatan yang optimal sejak lahir, salah satunya adalah makanan yang ideal. Bayi yang baru dilahirkan belum membutuhkan asupan lain selain ASI dari ibunya. Namun pada kenyataannya, pemberian ASI eksklusif tidak semudah yang dibayangkan. Berbagai kendala bisa timbul dalam upaya memberikan ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan bayi. Kolostrum merupakan ASI yang di produksi beberapa saat setelah bayi lahir sampai hari ke tiga atau ke empat, warnanya lebih kuning dan lebih kental dari pada ASI. Kolostrum akan merangsang pembentukan daya tahan tubuh sehingga berfungsi sebagai imunisasi aktif dan pasif (Astutik, 2017).

*World Health Organization* (WHO) juga memberikan himbauan bahwa sebaiknya bayi hanya diberikan air susu ibu (ASI) selama paling sedikit 6 bulan, serta pemberian ASI dipastikan berlanjut sampai bayi berumur dua tahun (WHO, 2018). Hal ini dimaksudkan supaya ibu dapat mempertahankan ASI eksklusif selama 6 bulan, WHO juga menghimbau agar

melakukan inisiasi menyusui dalam satu jam pertama kehidupan, bayi hanya menerima ASI tanpa tambahan makanan atau minuman, termasuk air, menyusui sesuai permintaan atau sesering yang diinginkan bayi, dan tidak menggunakan botol atau dot (WHO, 2018).

Menurut data *World Health Organization* (WHO) dan UNICEF, cakupan ASI eksklusif pada bayi di bawah 6 bulan adalah 41% dan ditargetkan mencapai 70% pada tahun 2030 (*Global Breastfeeding Scorecard*, 2018). Standar pertumbuhan anak yang diterapkan diseluruh dunia menurut WHO yaitu menekankan pemberian ASI sejak lahir sampai usia 6 bulan. Setelah itu bayi mulai diberikan makanan pendamping ASI sampai usia mencapai 2 tahun dan tetap menyusui (Arma, 2017).

Berdasarkan data dari profil kesehatan Indonesia tahun 2017, cakupan presentasi bayi yang mendapat ASI eksklusif di Indonesia adalah sebesar 61,33% (Profil Kesehatan Indonesia, 2017). Pemerintah telah menargetkan pencapaian ASI Eksklusif di Indonesia sebesar 80%, namun hal itu masih belum tercapai hingga saat ini. Upaya untuk meningkatkan cakupan ini dengan memberikan informasi yang benar dan tepat mengenai berbagai manfaat ASI eksklusif bagi ibu maupun bayi sehingga dapat meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya pemberian ASI Eksklusif pada bayi.

Berdasarkan Profil Kesehatan Provinsi Lampung Tahun 2019 menunjukkan bahwa tren pencapaian bayi kurang dari 6 bulan

yang mendapatkan ASI eksklusif menunjukkan peningkatan dari tahun 2018 yaitu dari 65,26% menjadi 69,3% pada tahun 2019. Sedangkan capaian pemberian ASI eksklusif di Kabupaten Pesisir Barat ditinjau dari data cakupan bayi kurang dari 6 bulan yang mendapatkan ASI eksklusif tahun 2019 mencapai 80,9% (Profil Kesehatan Provinsi Lampung, 2019).

Cakupan bayi mendapatkan ASI Eksklusif berdasarkan profil kesehatan di Kabupaten Pesisir Barat tahun 2019 sebesar 80,9% dimana angka ini telah memenuhi target yang diharapkan yaitu 60%. Angka pemberian ASI di Puskesmas Karya Penggawa termasuk dalam 5 besar pencapaian ASI tertinggi di Kabupaten Pesisir Barat yaitu 56,1%, akan tetapi masih ada angka dimana belum tercapainya pemberian ASI eksklusif di Wilayah Kerja Puskesmas Karya Penggawa (Profil Kesehatan Provinsi Lampung, 2019).

Produksi ASI yang sedikit pada hari-hari pertama setelah melahirkan menjadi kendala dalam memberikan ASI secara dini. Usaha untuk merangsang hormone 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* (Putri, 2010).

Pengeluaran ASI dapat dipercepat dengan tindakan non-farmakologi yaitu melalui pijat *oksitosin* yang dapat dilakukan dengan cara memijat area di sekitar punggung (*vertebra pars thoratica*) untuk merangsang keluarnya ASI, sehingga ibu akan merasakan puas, bahagia, percaya diri, karena bisa memberikan ASI pada bayinya, memikirkan bayinya dengan penuh kasih dan perasaan positif lainnya akan membuat reflek *oksitosin* bekerja (Asih dan Risneni, 2016).

Pijat *oksitosin* adalah pemijatan tulang belakang pada *costae* (tulang rusuk) ke lima hingga keenam sampai ke *scapula* (tulang belikat) yang akan mempercepat kerja saraf parasimpatis, saraf yang berpangkal pada *medulla oblongata* dan pada daerah-daerah *sacrum* dari *medulla spinalis*, merangsang *hipofise posterior* untuk mengeluarkan *oksitosin*, *oksitosin* menstimulasi kontraksi sel-sel otot polos yang melingkari duktus laktiferus kelenjar *mamae* yang menyebabkan kontraktilitas mioepitel payudara sehingga dapat meningkatkan peluncuran ASI dari kelenjar *mamae* (Suryani dan Astuti, 2013).

Hasil penelitian Isnaini dan Rama (2015) menjelaskan bahwa dari 15 responden yang dilakukan pijat *oksitosin* sebanyak 9 ibu nifas (60%) yang pengeluaran ASI cepat, 5 ibu nifas (33%) yang pengeluaran ASI normal dan ibu yang mengalami pengeluaran ASI lambat sebesar 1 ibu nifas (7%) dan kelompok yang tidak dilakukan pijat *oksitosin* 15 responden sebanyak 12 ibu nifas (80%).

Dampak tidak lancarnya pengeluaran dan produksi ASI bisa menimbulkan masalah baik pada ibu maupun bayi diantaranya payudara bengkak (*engorgement*), mastitis, abses payudara, saluran susu tersumbat (*obstructed duct*), sindrom ASI kurang, bayi sering menangis, bayi ikterus (Marmi, 2012). Oleh karena itu, perlu adanya usaha untuk merangsang hormon prolaktin dan *oksitosin* pada ibu setelah melahirkan selain dengan memeras ASI, dapat dilakukan juga dengan melakukan perawatan dan pemijatan payudara, membersihkan puting, sering menyusui bayi meskipun ASI belum keluar, menyusui dini dan teratur serta pijat *oksitosin* (Mardiyaningsih *et.al*, 2011).

Hasil survei yang dilakukan oleh peneliti terhadap ibu *Post Partum* di Puskesmas Karya Penggawa didapatkan hasil bahwa dari 8 ibu *Post Partum*

primipara, 5 diantaranya mengeluh ASInya tidak keluar pada hari pertama melahirkan serta merasa produksi ASI kurang. Melihat fenomena tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Efektivitas pijat oksitosin terhadap pengeluaran ASI pada ibu *Post Partum* di Wilayah Kerja Puskesmas Karya Penggawa Kabupaten Pesisir Barat Tahun 2021 “ dengan tujuan diketahui efektivitas pijat oksitosin terhadap pengeluaran ASI pada ibu *Post Partum*.

Analisis univariat pada penelitian ini, yaitu pengeluaran ASI, Pendidikan dan Pekerjaan. Analisis bivariat bertujuan untuk menguji antara dua variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel luar dengan variabel terikat atau variabel luar dengan variabel bebas. Analisis bivariat dalam penelitian ini dihitung menggunakan rumus *Chi Square* ( $X^2$ ) dengan derajat kemaknaan yang diinginkan peneliti sebesar 95% pada tingkat kesalahan sebesar 5% ( $\alpha < 0,05$ ).

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *True Eksperimental* dan rancangan penelitian *Randomize Control Trial* (RCT). Populasi dalam penelitian ini adalah ibu *Post Partum* di Wilayah Kerja Puskesmas Karya Penggawa bulan Februari-Maret 2021 yaitu 65 responden. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Jumlah sample yaitu 30 responden. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini diantaranya yaitu lembar observasi dan SOP.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Evektifitas Pijat *Oksitosin* dan Kompres Air Hangat terhadap Pengeluaran ASI pada Ibu *Post Partum*

Variabel	Pengeluaran ASI			Jumlah	$\chi$	P-Value	RR	95% CI
	Lambat	Normal	Cepat					
	N (%)	N (%)	N (%)					
Pijat <i>Oksitosin</i>	4 (26,7%)	11 (73,3%)	0	15	17,8	0,003	3,2	1,372-7,698
Kompres Air Hangat	13 (86,7%)	2 (26,7%)	0	15				

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna signifikan antara pijat oksitosin terhadap pengeluaran ASI dengan *p-value* = 0,003. Hasil analisis

didapatkan nilai RR sebesar 3,2 pada tingkat kepercayaan 95% CI: 1,372-7,698 yang berarti bahwa kelompok pijat oksitosin berpeluang 3,2 kali lebih lancar pengeluaran ASI dibandingkan

dengan kelompok yang tidak diberikan pijat *oksitosin* (kompres air hangat).

Penelitian ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa dengan waktu yang lama pengeluaran ASI dapat di percepat dengan tindakan nonfarmakologis yaitu melalui pijatan atau rangsangan pada tulang belakang, *neurotransmitter* rakan merangsang medulla oblongata langsung mengirim pesan ke hypothalamus di hipofise posterior untuk mengeluarkan *oksitosin* yang menyebabkan buah dada mengeluarkan air susunya. Dengan pijatan di daerah tulang belakang ini juga akan merelaksasi ketegangan dan 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.

Menurut Rahayu, P (2016) Pijat oksitosin ini dilakukan untuk merangsang *refleks Let Down* saat bayi mengisap aerola yang akan mengirimkan stimulus ke neurohipofisis untuk memproduksi dan melepaskan *oksitosin* secara intermiten. *Oksitosin* akan masuk ke aliran darah ibu dan merangsang selotot disekeliling alveoli sehingga berkontraksi dan membuat ASI yang telah terkumpul didalamnya mengalir kesaluran duktus. Penelitian ini dikuatkan oleh penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pijat *oksitosin* terhadap pengeluaran ASI pada ibu *Post Partum* dibuktikan dengan *P-Value* 0,03 (Wijayanti, 2014).

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji chi square didapatkan hasil bahwa *p-value* =

0,000 yang artinya terdapat pengaruh pijat *oksitosin* terhadap kelancaran pengeluaran ASI pada ibu *Post Partum* di Puskesmas Karya Penggawa tahun 2021.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Pilaria dan Sopiatur (2017) dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil uji statistik *mcnemar* didapatkan *p-value* = 0.000 dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pijat *oksitosin* terhadap produksi ASI pada ibu postpartum di wilayah kerja Puskesmas Pejeruk Tahun 2017.

Penelitian lain juga dilakukan oleh Batubara, et al (2017), dalam penelitiannya membandingkan produksi ASI pada ibu yang dilakukan pijat *oksitosin* dan Ibu yang menggunakan kompres hangat. Hasil menunjukkan bahwa ibu yang dilakukan pijat *oksitosin* terjadi peningkatan yang signifikan ( $p=0.002$ ) dalam produksi asi bila dibandingkan dengan ibu yang diberikan kompres hangat.

Berdasarkan teori dan hasil penelitian terdahulu, peneliti berpendapat bahwasannya Pijat *oksitosin* lebih efektif terhadap pengeluaran ASI dibandingkan dengan kompres air hangat serta dapat mempercepat dan memperbanyak ASI ibu *Post Partum*. Selain itu, pentingnya peran ayah dalam mendukung ibu selama memberikan ASI memunculkan istilah *Breastfeeding Father* atau ayah menyusui. Jika ibu merasa didukung, dicintai dan perhatian, maka akan muncul emosi positif yang akan meningkatkan produksi hormon *oksitosin*, sehingga produksi ASI pun lancar.

berbeda serta memperluas variable penelitian.

## KESIMPULAN

Hasil uji statistik dengan menggunakan *Chi Square* memiliki nilai *p-value* sebesar 0,003 yang berarti terdapat hubungan yang bermakna signifikan antara pijat *oksitosin* terhadap pengeluaran ASI. Kelompok pijat *oksitosin* berpeluang 3,2 kali lebih lancar pengeluaran ASI dibandingkan dengan kelompok yang tidak diberikan pijat *oksitosin* (kompres air hangat).

## Saran

1. Bagi Puskesmas Karya Penggawa  
Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai salah satu bentuk bahan acuan untuk memberikan informasi lebih mendalam mengenai pentingnya pengeluaran ASI pada hari pertama melahirkan dengan melakukan pijat *oksitosin* dan diharapkan Puskesmas Karya Penggawa dapat membuat suatu program pendidikan kesehatan bagi ibu *Post Partum*.
2. Bagi Ibu *Post Partum*  
Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi serta pengetahuan tambahan mengenai pijat *oksitosin*, sehingga mampu memberikan ASI pada bayinya pasca melahirkan dengan melakukan pijat *oksitosin*.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya  
Dapat digunakan sebagai sumber informasi atau gambaran mengenai efektivitas pijat *oksitosin* serta diharapkan peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan menggunakan desain penelitian yang

## DAFTAR PUSTAKA

- Arma, N., et.al, 2017. *Asuhan Kebidanan*. Medan
- Asih Yusari & Risneni. 2016. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. Jakarta: CV. Trans Info Media
- Astutik, R.Y. 2015. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan dan Menyusui*. Jakarta: CV Trans Info Media.
- Astutik, Yuli, Reni, 2017. *Payudara Dan Laktasi*. Jakarta: Salemba Medika.
- Chivite-Matthews, N. and Thornton, P. 2011. Guidance on evaluating the impact of interventions on business. *Report for Department for Business Innovation and Skills*, 1–22.
- Desmawati. 2013. *Sistem Hematologi dan Imunologi*. Edited by D. Juliastuti. Jakarta: Penerbit In Media
- Dinas Kesehatan Provinsi Lampung. 2019. *Profil Dinkes Provinsi Lampung 2019*. Bandar Lampung
- Dinas Kesehatan Kabupaten Pesisir Barat. 2019. *Profil Dinkes Kabupaten Pesisir Barat*. Dinas Kesehatan Pesisir Barat.
- Imam, J., Fitriani, R., & Bustami. 2018. *Perlindungan Hak Anak terhadap Pemberian Air Susu Ibu*. Yogyakarta: Deepublish.
- Isnaini dan Rama., 2015. *Hubungan pijat oksitosin pada ibu nifas terhadap pengeluaran asi di wilayah kerja puskesmas raja basa indah bandar lampung tahun 2015*. Jurnal kebidanan vol 1, no 2, juli 2015: 91-97.
- Mardiyarningsih, Eko. 2011. *Efektifitas kombinasi teknik marmet dan pijat*

- oksitosin terhadap produksi ASI ibu post sesarea*.<http://jos.unsoed.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/317>.
- Maryunani, A. 2015. *IMD ASI Eksklusif dan Manajemen Laktasi*. Jakarta: TIM
- Marmi, 2012. *Asuhan Neonatus, Bayi, Balita dan Anak Prasekolah*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Mas'adah, & Rusmini. 2015. *Teknik Meningkatkan Dan Memperlancar Produksi Asi Pada Ibu Post Sectio caesarea*. Jurnal Kesehatan Prima, 9, 1495-1505.
- Medforth,J., Battersby,S., Evans, M., Marsh, B., Walker, A., 2012.*Kebidanan Oxford (Dari bidan untuk bidan)*. Jakarta: EGC.
- Naziroh, U., Rosyidah, I., & Millia H.R, I. M. H. 2019. *Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu Primipara (Di Posyandu Balita Desa Segodobancang Kecamatan Tarik Kabupaten Sidoarjo) Hospital Majapahit*. Jurnal Ilmiah Kesehatan Politeknik Kesehatan Majapahit Mojokerto, 11(1), 17-23. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3514648>
- Nia Umar S. Sos, 2014. *Multitasking Breastfeeding Mama*. Jakarta : Pustaka Bunda Grup.
- Notoatmodjo, S. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Notoatmodjo, S. 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Edisi III Jakarta : Rineka Cipta
- Nugroho, T. 2011. *ASI dan Tumor Payudara*. Yogyakarta: NuMed.
- Proverawati, A dan Rahmawati, E. 2010. *Kapita Selektasi ASI dan Menyusui*. Yogyakarta: NuMed
- Rahmiati, L., & Susanti, A. I. 2015. *Asuhan Kebidanan Nifas & Menyusui*. Jakarta: Erlangga
- Rini, S. dan F. Kumala. 2017. *Panduan Asuhan Nifas dan Evidence Based Praticice*. Yogyakarta : Deepublish.
- Roito, Juraida. dkk. 2013. *Asuhan Kebidanan Ibu Nifas dan Deteksi Dini Komplikasi*. Jakarta : EGC
- Suryani, E. dan Widhi Astuti., 2013. *Pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI ibu Post Partum di BPM Wilayah Kabupaten Klaten*. Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan. 41-155.
- Ummah. 2014. *Pijat Oksitosin untuk Mempercepat Pengeluaran ASI pada Ibu Pasca Salin Normal di Dusun Sono Desa Ketanen Kecamatan Panceng Gresik*. Surya;02; XVIII.
- World Health Organization(WHO). 2018. *Maternal Mortality*. In: *Reproduction Health and Research*, editor. Geneva: World Health Organization