

## PENGARUH PIJAT OKSITOSIN TERHADAP CEPAT PENGELUARAN ASI

### *The Effect of Oxytocin Massage on the Rapid Expulsion of Breast Milk*

Astrid Labibah<sup>1\*</sup>, Djudju Sri Wenda<sup>2</sup>

<sup>1\*</sup> Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung, Prodi Pendidikan Profesi Bidan,  
[astridlabibah@student.poltekkesbandung.ac.id](mailto:astridlabibah@student.poltekkesbandung.ac.id)

<sup>2</sup> Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung, [sriw3nda@gmail.com](mailto:sriw3nda@gmail.com)

#### ABSTRACT

*Background: oxytocin massage is performed to the woman after birth to assist the hormone oxytocin in expulating of breast milk, acceleng the parasimpative nerve sending signals to the back of the brain to stimulate oxytocin to secrete breat milk. Action massage can affect the hormone prolactin, functioning as a stimulus for milk production in the woman during breastfeeding. This action can also relax the woman and smoke neural flow and breast tracks in both breast. Objective: to know whether oxytocin massage can accelerate the ejection of breast milk in postpartum woman. Methods: searching on pubmed, google scholar and cochrane. Research results: results from the experimental group found increased breast milk production count 8.923 ( $p = 0.000$ ) and experiment group t count 18,886 ( $p = 0.000$ ), 17.09 to 220.91 cc and acceleration of breast milk production expenditure 5,15 hours.*

**Key words:** *Breast Feeding, Oxytocin Massage, Postpartum*

#### ABSTRAK

*Latar belakang : pijat oksitosin dilakukan pada ibu setelah melahirkan untuk membantu kerja hormon oksitosin dalam pengeluaran asi, mempercepat syaraf parasimpatis menyampaikan sinyal ke otak bagian belakang untuk merangsang kerja oksitosin dalam mengalirkan asi agar keluar. Tindakan massage dapat mempengaruhi hormone prolactin yang berfungsi sebagai stimulus produksi asi pada ibu selama menyusui. Tindakan ini juga dapat membuat rileks pada ibu dan melancarkan aliran syaraf serta saluran asi pada kedua payudara. Tujuan : untuk mengetahui apakah pijat oksitosin dapat mempercepat pengeuaran asi pada ibu postpartum. Metode : dilakukan penelusuran di pubmed, google scholar dan cochrane. Hasil penelitian : hasil dari kelompok eksperimen ditemukan peningkatan produksi asi hitung 8,923 ( $p = 0,000$ ) dan kelompok eksperimen t hitung 18,886 ( $p = 0,000$ ), 17,09 menjadi 220,91 cc dan percepatan produksi asi rerat pengeluaran asi 5.15 jam.*

**Kata kunci:** *breast feeding, pijat oksitosin, postpartum*

## PENDAHULUAN

*World Health Organization* (WHO) tahun 2006, mengeluarkan Standar Pertumbuhan Anak yang kemudian diterapkan di seluruh dunia, Isinya menegaskan pentingnya pemberian ASI saja kepada bayi sejak lahir sampai usia 6 (enam) bulan. Setelah itu, bayi baru boleh diberikan makanan pendamping ASI sambil tetap diberi ASI hingga usianya mencapai 2 tahun.<sup>1</sup>

Indonesia juga menerapkan peraturan terkait pentingnya ASI Eksklusif dengan cara mengeluarkan Peraturan Pemerintah (PP) no 33/2012 tentang Pemberian ASI Eksklusif. Peraturan ini menyatakan kewajiban ibu untuk menyusui bayinya sejak lahir sampai bayi berusia 6 bulan.<sup>2</sup>

Pentingnya ASI juga terlihat pada acara dunia yaitu Pekan ASI sedunia Agustus 2008, *The World Alliance For Breast Feeding Action* (WABA) memilih tema *Mother Support: Going For the Gold*. Makna tema tersebut adalah suatu gerakan untuk mengajak semua orang meningkatkan dukungan kepada ibu untuk memberikan bayi-bayi mereka makanan yang berstandar emas yaitu ASI yang diberikan eksklusif selama 6 bulan pertama dan melanjutkan ASI bersama makanan pendamping ASI lainnya yang sesuai sampai bayi berusia 2 tahun atau lebih.

Melalui pijatan atau rangsangan pada tulang belakang, neurotransmitter akan merangsang *medulla oblongata* langsung mengirim pesan ke *hypothalamus* di *hypofise posterior* untuk mengeluarkan oksitosin sehingga menyebabkan payudara mengeluarkan air susu. Dengan pijatan didaerah tulang belakang ini juga akan merileksasi ketegangan dan menghilangkan stress dan dengan begitu hormon oksitosin keluar sehingga akan membantu pengeluaran ASI, dibantu dengan isapan bayi pada puting susu pada saat segera setelah bayi lahir dengan keadaan bayi normal.<sup>3</sup>

Pijat oksitosin dilakukan pada ibu setelah melahirkan untuk membantu kerja hormon oksitosin dalam pengeluaran ASI, mempercepat syaraf parasimpatis menyampaikan sinyal ke otak bagian belakang untuk merangsang kerja oksitosin dalam mengalirkan ASI agar keluar. Tindakan massage dapat mempengaruhi hormone prolaktin yang berfungsi sebagai stimulus produksi ASI pada ibu selama menyusui. Tindakan ini juga dapat membuat rileks pada ibu dan melancarkan aliran syaraf serta saluran ASI pada kedua payudara.<sup>4</sup>

## KASUS

**Revisi** : Seorang ibu P1A0, postpartum 8 jam mengeluh belum keluar ASI. Melahirkan pada 6-11-2021 pukul 01.20 WIB, ditolong oleh dokter, spontan, laki-laki, BB: 3750 gr. Memiliki riwayat tiroid. Pemeriksaan fisik: Tekanan Darah: 110/80 mmHg, Nadi: 89x/menit, Suhu: 37,2°C, pernafasan: 20 x/menit, mata konjungtiva merah muda, sklera putih, payudara tidak ada benjolan, tidak ada nyeri tekan, belum ada pengeluaran ASI. TFU 1 jari dibawah pusat, kontraksi uterus keras, kandung kemih kosong. Perdarahan ±20 cc.

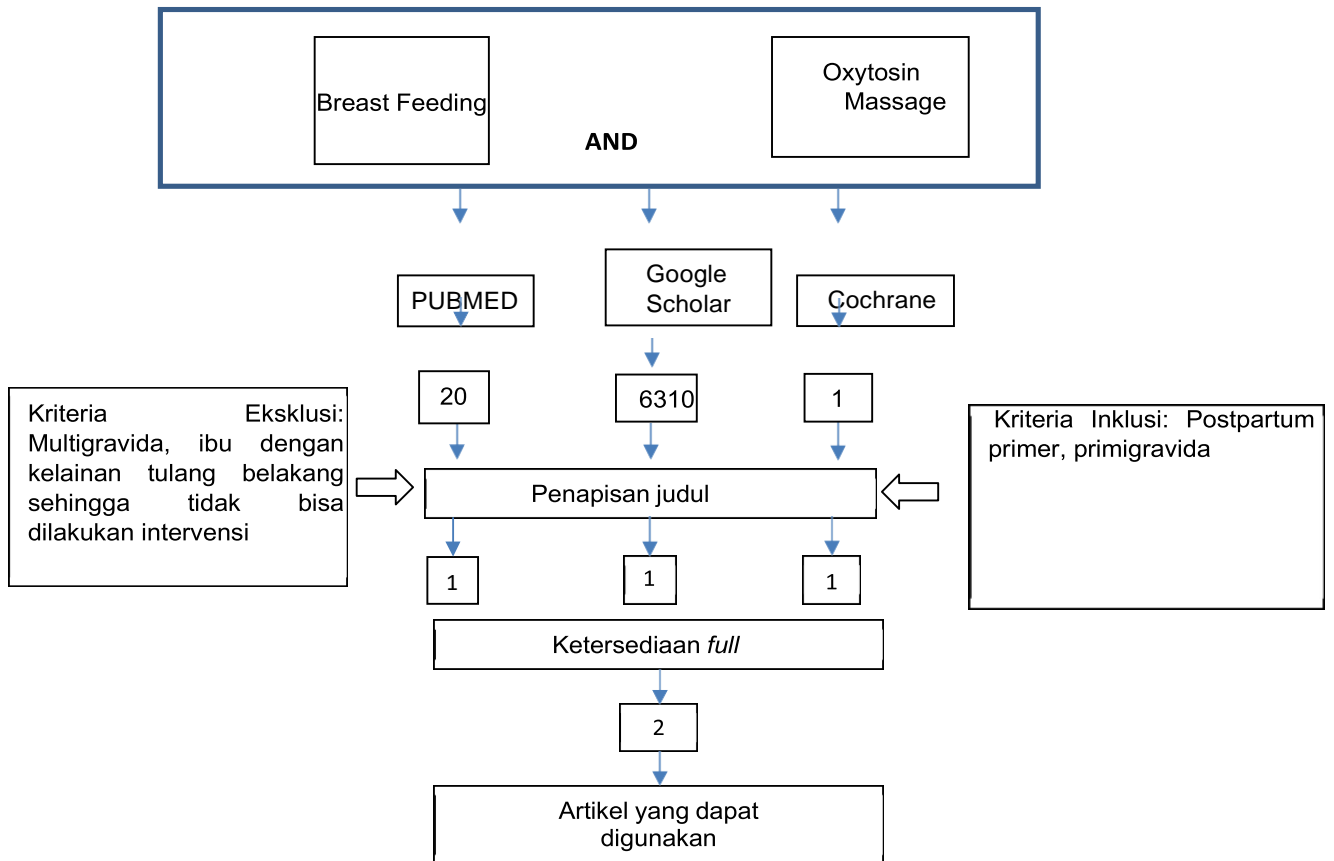
## RUMUSAN MASALAH

Rumusan masalah ditulis dengan format PICO; terdiri atas 4 komponen; yaitu

- PICO
  - P : ibu postpartum
  - I : pijat oxytosin
  - C:
  - O: pengeluaran ASI
- Rumusan masalah : Apakah pijat oksitosin dapat mempercepat pengeluaran ASI?

**METODE**

Dilakukan penelusuran literatur di Pubmed, Google Scholar dan Cochrane dengan menggunakan kunci “ pijat oxytosin, breast feeding”



Gambar 1. Diagram alur pemilihan literatur

Tabel 1. Telaah Kritis

Artikel	Desain Penelitian	Level of evidence	Validity	Importance	Applicability
Indah Lestari <sup>1</sup> , Ima Rahmawati <sup>1</sup> , Emik Windarti <sup>1</sup> , Hariyono <sup>5</sup> .	design quasi experimental	IIb	dengan pre dan post test yang diambil setelah metode SPEOS (Stimulation of Endorphin, Oxytocin, and Suggestive) dengan	Metode SPEOS berpengaruh terhadap peningkatan produksi ASI. Terdapat perbedaan yang bermakna produksi ASI	Metode SPEOS (Stimulation of Endorphin, Oxytocin, and Suggestive) merupakan salah satu alternatif intervensi untuk meningkatkan

			menggabungkan pijat endorfin, pijat oksitosin, dan suggestion. Mulai dari 1-6 jam postpartum setiap hari selama 4 minggu. Penelitian menggunakan 60 responden, 30 experimental dan 30 control.	kelompok pre post kontrol, diperoleh t hitung 8,923 (p = 0,000) dan kelompok eksperimen t hitung 18,886 (p = 0,000). Selisih tingkat kenyamanan antara kelompok dengan uji LSD diperoleh p-value = 0,035.	produksi ASI dan mempercepat keluarnya ASI melalui peningkatan kerja prolaktin dan oksitosin. Sehingga berdasarkan karakteristik inklusi dan eksklusi penelitian ini dapat digunakan pada pasien penulis.
Kadek Yuli Hesti, Noor Pramono, Sri Wahyuni <sup>1</sup> , Melyana Nurul Widyawati, Bedjo Santoso <sup>6</sup>	quasi experimental	Ilb	Dalam meta analisis ini, database <i>Web of Knowledge</i> , PubMed, Scopus, Cochrane, Iranmedex, Scientific Information Database (SID), dan Magiran dicari untuk artikel yang diterbitkan dalam bahasa Inggris dan Persia hingga Januari 2016. Jumlah sampel dalam 10 penelitian yang dipilih adalah 702 orang.	Ada peningkatan yang signifikan dari sekresi ASI pada kelompok eksperimen dan kontrol dengan p-value 0,000 (<0,05). Pada kelompok eksperimen terjadi peningkatan sekresi ASI dari 17,09 menjadi 220,91 cc, dan pada kelompok kontrol juga terjadi peningkatan dari 17,09 menjadi 72,00 cc. Rerata perbedaan sekresi ASI antara pretest dan posttest pada kelompok eksperimen adalah 203,82 dan pada kelompok kontrol adalah 54,90 dengan p-value 0,000 (<0,05).	Terdapat peningkatan yang signifikan sekresi ASI pada ibu nifas setelah diberikan kombinasi pijat oksitosin dan perawatan payudara pada kelompok eksperimen dibandingkan dengan pendidikan dan konseling tentang perawatan payudara pada kelompok kontrol. Dengan demikian, hasil ini dapat dijadikan sebagai bukti untuk melakukan pijat oksitosin dan perawatan payudara untuk meningkatkan sekresi ASI pada ibu nifas. Sehingga metode ini dapat digunakan pada pasien penulis
Dewi Umbarsari <sup>7</sup>	Quasy Experiment	Ilb	mengetahui efektifitas pijat oksitosin terhadap pengeluaran ASI di RSIA Annisa tahun 2017. post test only design	Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa rerata waktu pengeluaran ASI kelompok perlakuan 5.15 jam sedangkan	Setiap petugas kesehatan khususnya Bidan hendaknya dapat mengaplikasikan pijat oksitosin kepada ibu postpartum agar

			with control group. Penelitian dilaksanakan selama 25 hari pada tanggal 4-28 April 2017 di RSIA Annisa Jambi. Populasi penelitian adalah ibu post partum 3 jam. Teknik Pengambilan sampel dengan non probability sampling dengan 12 responden kelompok perlakuan dan 12 responden kelompok kontrol	rerata waktu pengeluaran ASI kelompok kontrol 8.30 jam. Hasil uji T-Test Independent nilai p-value=0.006 yang berarti $p < 0.05$ menyatakan ada pengaruh pijat oksitosin terhadap rerata waktu pengeluaran ASI	ibu dapat tetap memberikan ASI pada bayi segera setelah lahir. Berdasarkan hasil tersebut penelitian ini dapat digunakan pada pasien asuhan penulis sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi
--	--	--	--	--	---

## HASIL

Didapatkan perbedaan produksi ASI pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen pada penelitian Indah Lestari, dkk.

Endorfin secara alami diproduksi oleh tubuh kelenjar hipofisis yang berguna untuk mengurangi rasa sakit, mempengaruhi memori dan suasana hati yang kemudian memberikan perasaan rileks.<sup>8</sup>

Pijat oksitosin adalah pijatan di sepanjang tulang belakang (vertebrae) ke tulang costae kelima keenam dan merupakan upaya untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin setelah melahirkan. Pijat ini berfungsi untuk meningkatkan rasa nyaman dan relaksasi yang dapat merangsang keluarnya hormon endorfin, dengan lancarnya aliran darah ke otak, hipotalamus dengan cepat menerima sinyal, diteruskan ke hipofisis posterior yang mengeluarkan oksitosin, sehingga ASI secara otomatis keluar.<sup>9</sup>

Nyaman, tenang dan suasana santai akan memunculkan emosi positif yang dapat meningkatkan sekresi neurotransmitter endorfin melalui POMC yang berfungsi sebagai pereda nyeri dan berlebihan kontrol hormon

pelepas kortikotropin (CRH) sekresi.<sup>10</sup> Respon positif ini melalui Jalur HPA akan merangsang hipotalamus untuk menurunkan sekresi CRF diikuti dengan penurunan corticotropin, adrenocorticotrophic hormone (ACTH), dan medula adrenal akan merespon dengan menurunkan sekresi katekolamin, kemudian resistensi perifer dan curah jantung akan menurun, sehingga tekanan darah menurun. Keadaan relaksasi yang dirasakan ibu akan meningkatkan kenyamanan ibu sehingga meningkatkan refleks letdown dan meningkatkan jumlah hormon prolaktin dan oksitosin.<sup>10</sup>

Pada penelitian Kadek yuli, dkk terdapat hasil yaitu peningkatan pengeluaran produksi ASI pada kelompok ekperimental dibandingkan dengan kelompok kontrol dengan selisih 203 cc.

Kombinasi perawatan payudara dan pijat oksitosin merupakan kombinasi dari dua metode pijatan pada payudara melalui pemberian rangsangan pada otot-otot payudara dan punggung ibu agar dapat memberikan rangsangan pada kelenjar susu ibu agar dapat memproduksi ASI. dan memicu hormon oksitosin atau let

down reflex serta memberikan rasa nyaman dan relaksasi pada ibu. Kombinasi kedua metode ini menyebabkan peningkatan produksi ASI melalui stimulasi sentuhan pada payudara dan punggung ibu, yang akan merangsang produksi oksitosin yang menyebabkan kontraksi sel mioepitel<sup>11</sup>

Selain perawatan payudara, pijat oksitosin memberikan efek positif lain pada sekresi ASI dalam penelitian ini. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa terjadi peningkatan sekresi ASI (283,73 ml) pada ibu yang mendapat pijat oksitosin dibandingkan dengan ibu yang tidak mendapatkan pijat oksitosin.<sup>12</sup>

Pada penelitian Dewi Umbar Sari terdapat percepatan pengeluaran ASI setelah di berikan pijat oksitosin. Hasil penelitian ini menunjukkan pada kelompok perlakuan rerata waktu pengeluaran ASI 5.15 jam. Pijat oksitosin dilakukan berdasarkan SOP yang diberikan pada ibu postpartum. Sedangkan hasil yang diperoleh pada kelompok yang tidak dilakukan pijat oksitosin (kontrol) rerata waktu pengeluaran ASI yaitu 8.30 Jam.<sup>7</sup>

Pengeluaran ASI dapat dipercepat dengan tindakan non farmakologis yaitu melalui pijatan atau rangsangan pada tulang belakang, neurotransmitter akan merangsang medulla oblongata langsung mengirim pesan ke hypothalamus di hypofise posterior untuk mengeluarkan oksitosin yang menyebabkan payudara mengeluarkan ASI. Dengan pijatan di daerah tulang belakang ini juga akan merelaksasi ketegangan dan menghilangkan stress, dengan begitu hormone oksitosin keluar dan akan membantu pengeluaran ASI, dibantu dengan isapan bayi pada puting susu sesaat segera setelah bayi lahir, ASI yang menetes atau keluar merupakan tanda aktifnya reflek oksitosin<sup>3</sup>

Hasil penelitian ini relevan dengan hasil yang mendapatkan waktu pengeluaran kolostrum kelompok perlakuan rata-rata 5.8 jam.<sup>13</sup> Massage/pijat merupakan salah satu

terapi pendukung yang efektif untuk mengurangi ketidaknyamanan fisik serta memperbaiki gangguan mood. Pengurangan ketidaknyamanan pada ibu menyusui akan membantu lancarnya pengeluaran ASI. Terjadinya peningkatan produksi ASI pada kelompok perlakuan dapat memberikan efek rileks pada ibu yang secara tidak langsung dapat menstimulasi hormone oksitosin yang dapat membantu proses kelancaran produksi ASI.<sup>14</sup>

Stimulasi oksitosin membuat sel-sel mioepitel di sekitar alveoli di dalam kelenjar payudara berkontraksi. Kontraksi sel-sel menyebabkan ASI keluar melalui duktus dan masuk ke dalam sinus-sinus laktiferus. Refleks let-down dapat dirasakan sebagai sensasi kesemutan atau dapat juga ibu tidak merasakan sensasi apapun. Tanda-tanda lain let-down adalah tetesan ASI dari payudara ibu dan ASI menetes dari payudara lain yang tidak sedang diisap oleh bayi<sup>15</sup>

Pijat oksitosin selain memperlancar ASI, juga memberikan kenyamanan pada ibu nifas, mengurangi bengkak (engorgement), mengurangi sumbatan ASI, merangsang pelepasan hormone oksitosin, mempertahankan produksi ASI ketika ibu dan bayi sakit. Adanya rasa nyaman yang dirasakan oleh ibu selama proses pemijatan merupakan syarat keberhasilan pijat oksitosin<sup>1</sup>

## SIMPULAN

Dalam hal ini diperlukannya konseling pemberian informasi mengenai pentingnya pijat oksitosin kepada ibu bersalin diawal waktu setelah persalinan agar dapat mempercepat produksi ASI. Sehingga ibu-ibu postpartum tidak merasa stres karena ASI nya belum keluar dan memilih susu formula. Peran penting bidan dan keluarga juga sangat berpengaruh kepada kemauan ibu untuk berusaha sebaiknya nya untuk bisa menyusui dan membantu pijat oksitosin.

## DAFTAR RUJUKAN

1. Roesli, U. *Inisiasi Menyusu Dini Plus ASI Eksklusif*. (Pustaka Bunda, 2010).
2. AIMI. Profil Kesehatan Ibu dan Anak. *Profil Kesehat. Ibu dan Anak* (2014).
3. Perinasia. *Manajemen Laktasi*. (Gramedia, 2007).
4. Khasanah, N. *ASI atau Susu Formula*. (Flashbook, 2010).
5. Lestari, I., Rahmawati, I., Windarti, E. & Hariyono. Speos (Stimulation of endorphin, oxytocin and suggestive): Intervention to improvement of breastfeeding production. *Medico-Legal Updat.* **19**, 210–215 (2019).
6. Hesti, K. Y., Pramono, N., Wahyuni, S., Widyawati, M. N. & Santoso, B. Effect of Combination of Breast Care and Oxytocin Massage on Breast Milk Secretion in Postpartum Mothers. *Belitung Nurs. J.* **3**, 784–790 (2017).
7. Umbarsari, D. Efektifitas pijat oksitosin terhadap pengeluaran asi di rsia annisa tahun 2017. **1**, 11–17 (2017).
8. Ombra MN, Musumeci M, Sempore J, Palano GM, M. S. Endorphin Concentration in Colostrums of Burkinabe and Sicilian Women. *Nutrition* **24(1)**, 31–36 (2008).
9. Augustine RA, Ladyman SR, Bouwer GT, Alyousif Y, Sapsford TJ, Scott V, B. C. Prolactin regulation of oxytocin neurone activity in pregnancy and lactation. *J. Physiol.* (2017).
10. Khairani L, Komariah M, M. W. The Effect of Oxytocin Massage on Uterine Involution in Post Partum Mothers in Class III Post Partum Unit, RSHS Bandung. *Student E-Journal* **1(1)**, (2012).
11. Muliani, R. H. Perbedaan produksi ASI sebelum dan sesudah dilakukan kombinasi metode massase depan (breast care) dan masase belakang (pijat ositosin) pada ibu menyusui kerja Puskesmas Kesamiran Kabupaten Tegal Semarang. *Progr. Stud. DIV Kebidanan STIKES Ngudi Waluyo* (2013).
12. Widayanti, W. Efektivitas metode “speos”(stimulasi pijat endorfin, oksitosin dan sugestif) terhadap pengeluaran asi pada ibu nifas :Quasi eksperimen di BPM Wilayah Kabupaten Cirebon Tahun 2013. *Progr. Pascasarj. Undip.* (2014).
13. Endah, S.N.& Masdinarsah, I. Pengaruh pijat oksitosin terhadap pengeluaran kolostrum pada ibu post partum di ruang kebidanan Rumah Sakit Muhammadiyah Bandung. *J. Kesehat. Kartika* (2011).
14. Ummah, F. Pijat Oksitosin untuk Mempercepat Pengeluaran ASI pada Ibu Pasca Salin Normal di Dusun Sono Desa Ketanen Kecamatan Panceng Gresik. *J. Surya* **XI**, 49–56 (2014).
15. Kodrat, L. *Dahsyatnya ASI dan Laktasi*. (Media Baca, 2010).