
**PENERAPAN PIJAT OKSITOSIN TERHADAP KELANCARAN PRODUKSI ASI PADA IBU POST PARTUM
DI RSIA PERTIWI MAKASSAR**

*Application Of Oxytocin Massage To Improve Breast Milk Production In Post Partum Mothers At Rsia Pertiwi
Makassar*

Hariani Hariani, Agusti Fauziah, Wilda Amalia Putri, Abd Hady Junadi
Poltekkes Kemenkes Makassar
Email: hariani@poltekkes-mk.ac.id

ABSTRACT

Background: Breast milk (ASI) is the first and best food for infants. Various factors can influence breast milk production, including insufficient stimulation of the hormones prolactin and oxytocin. Oxytocin massage is a technique that stimulates the spinal area to activate the posterior pituitary gland, releasing oxytocin. This hormone triggers contractions of the myoepithelial cells in the breast to facilitate milk ejection. Additionally, the massage induces relaxation, which further supports oxytocin release and enhances milk production. **Objective:** To examine the effect of oxytocin massage on the smoothness of breast milk production in postpartum mothers at RSIA Pertiwi Makassar. **Methods:** This research employed a qualitative approach with a descriptive case study design. Data were collected through interviews and observations with postpartum mothers. **Results:** Information obtained from three respondents indicated an increase in breast milk production attributed to the sense of comfort and relaxation provided by oxytocin massage. **Conclusion:** The implementation of oxytocin massage on postpartum mothers for three consecutive days, twice daily for approximately five minutes each session, effectively increased breast milk production in all respondents..

Keywords : post partum, breast milk production, oxytocin massage

ABSTRAK

Pendahuluan: Air susu ibu (ASI) merupakan makanan pertama dan terbaik bagi bayi. Berbagai faktor dapat mempengaruhi produksi ASI, salah satunya adalah kurangnya rangsangan yang mampu merangsang hormon prolaktin dan oksitosin. Pijat oksitosin adalah teknik pijatan pada tulang punggung yang merangsang hipofisis posterior untuk mengeluarkan hormon oksitosin, yang kemudian memicu kontraksi sel mioepitel di payudara untuk mengeluarkan ASI. Selain itu, pijat ini memberikan efek relaksasi yang juga berperan dalam meningkatkan pengeluaran ASI. **Tujuan:** Mengetahui hasil penerapan pijat oksitosin terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu post partum di RSIA Pertiwi Makassar. **Metode:** Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain deskriptif, berfokus pada studi kasus. Data dikumpulkan melalui wawancara dan observasi terhadap ibu post partum. **Hasil:** Dari tiga informan, ditemukan bahwa penerapan pijat oksitosin memberikan rasa nyaman dan relaksasi yang berkontribusi terhadap peningkatan produksi ASI. **Kesimpulan:** Penerapan pijat oksitosin pada ibu post partum selama tiga hari berturut-turut dengan frekuensi dua kali sehari dan durasi lima menit setiap sesi, terbukti dapat meningkatkan produksi ASI pada seluruh responden..

Kata kunci : ibu post partum, produksi ASI, pijat oksitosin

PENDAHULUAN

Air susu ibu (ASI) merupakan makanan pertama dan terbaik bagi bayi. ASI adalah cairan yang dihasilkan oleh kelenjar susu pada wanita yang baru melahirkan. ASI mengandung semua nutrisi yang dibutuhkan bayi untuk tumbuh dan kembang.

Organisasi kesehatan dunia (WHO) dalam rangka menurunkan angka kesakitan dan kematian bayi merekomendasikan pemberian ASI eksklusif selama paling sedikit 6 bulan diikuti dengan pemberian ASI tambahan serta makanan pendamping yang tepat hingga 2 tahun atau lebih. (Niar et al., 2021)

Selain itu pemberian ASI bisa menggunakan power pumping. Power pumping adalah cara memompa ASI yang meniru frekuensi menyusu bayi yang sedang mengalami masa percepatan pertumbuhan. Kondisi ini bayi membutuhkan ASI lebih banyak daripada biasanya karena sedang dalam

masa pertumbuhan yang pesat.pada saat itu bayi akan menyusu sangat sering, lebih lama, dengan isapan sangat kuat sehingga hormone prolactin memerintah otak untuk memproduksi asi lebih banyak. (Sukatin et al., 2022)

Proses laktasi dimulai setelah ibu melahirkan, maka terjadi penurunan cepat kadar estrogen dan progesteron memicu pelepasan prolaktin dari kelenjar hipofisis anterior. Selama kehamilan, prolaktin mempersiapkan payudara untuk menyekresi susu dan selama laktasi, untuk menyintesis dan menyekresi susu. Oksitosin merupakan hormon lainnya yang penting pada laktasi. Ketika puting susu distimulasi oleh isapan bayi, hipofisis posterior diperintahkan oleh hipotalamus untuk memproduksi oksitosin.(Anggraeni et al., 2021).

Ada berbagai macam factor yang dapat mempengaruhi pemberian ASI eksklusif. Factor-faktor tersebut diantaranya kurangnya pengetahuan

ibu tentang pentingnya menyusui, putting yang sakit, payudara bengkak, saluran susu yang tersumbat, mastitis, abses payudara, ibu merasa bahwa ASI yang keluar sedikit, kesulitan bayi dalam menyusui serta gencarnya pemberian ASI formula. Selain itu factor lain yang memengaruhi adalah kurangnya rangsangan yang dapat mengeluarkan hormone prolactin dan oksitosin (Indraswari et al., 2021).

Pijatan oksitosin merupakan pijatan atau rangsangan pada tulang belakang akan merangsang hipofise posterior mengeluarkan hormone oksitosin, selanjutnya akan merangsang kontraksi sel miopitel di payudara untuk mengeluarkan air susu. Pijatan ini juga akan memberikan efek relaksasi, menghilangkan ketegangan dan stress sehingga hormone oksitosin keluar dan akan membantu pengeluaran ASI. Kegagalan dalam pengeluaran ASI seringkali terjadi akibat ketegangan dan stress karena nyeri saat persalinan dan setelahnya (Крыжановский et al., 2021).

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian studi kasus yang berjudul "Penerapan Pijat Oksitosin Terhadap Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Post partum Di RSKDIA Pertiwi Makassar"

METODE

Metode penelitian adalah penelitian kualitatif dengan desain penelitian deskriptif, dengan fokus pada studi kasus, yang bertujuan untuk mengetahui penerapan pijat oksitosin terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu post partum. Data yang diperoleh adalah data-data yang relevan dengan teknik pengumpulan data yang sesuai untuk mendapatkan data yang valid. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan, seperti wawancara dan observasi. Adapun alat dan bahan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kain waslap, wadah, minyak zaitun.

Jumlah dan cara pengambilan subjek

Populasi penelitian ini adalah RSIA Pertiwi Makassar, dan sample yang digunakan dari penelitian ini menggunakan tiga klien dengan subyek ibu post partum dimana kriteria inklusinya meliputi ibu post partum dengan keluhan mengalami ketidaklancaran produksi ASI pasca Sectiosaesaria. Teknik pengambilan sampel yaitu *convenience sampling* Penelitian ini dilakukan di RSIA Pertiwi Kota Makassar, yang terletak di Jl. Jend. Sudirman No. 14, Sawerigading, Kec. Ujung Pandang, Kota Makassar, Sulawesi Selatan 90114. Secara lokasi RSKD Ibu dan Anak Pertiwi Makassar pada tanggal 14 Mei 2024 sampai 20 Mei 2024.

HASIL

Penelitian ini dilaksanakan pada hari/tanggal Rabu 14 mei 2024, di RSIA Pertiwi Makassar. Pijat oksitosin ini diberikan setiap hari dengan durasi waktu

kurang lebih 5 menit selama 3 hari termasuk observasi dan evaluasi. Sebelum melakukan tindakan pijat oksitosin, terlebih dahulu peneliti meminta persetujuan kepada informan apakah bersedia mengikuti tindakan pijat oksitosin dengan menandatangani lembar informend consent. Adapun hasil observasi yang dilakukan untuk menilai peningkatan produksi ASI sebelum dan sesudah dilakukan pijat oksitosin pada ketiga informan adalah sebagai berikut :

Ny. A, implementasi hari pertama sampai hari ke ketiga dimulai pada tanggal 15 – 17 Mei 2024 dengan memberikan tindakan pijat oksitosin Pada dilakukan observasi kelancaran produksi ASI Ny. A menggunakan lembar observasi hasil intervensi sebelumnya yaitu pada pijat oksitosin pada hari ketiga, dan didapatkan hasil yaitu ASI Ny. A yang keluar tanpa memencet payudaranya, payudara yang terasa penuh sebelum menyusui, ASI segera setelah bayi menyusui, payudara yang terasa kosong setelah selesai menyusui, serta bayi yang selesai menyusui tertidur dengan tenang selama 4 jam dan feses bayi yang berwarna kuning. Hasil observasi tersebut sudah memenuhi indikator kelancaran ASI pada lembar observasi.

Ny. N, implementasi hari pertama sampai hari ke ketiga dimulai pada tanggal 16 – 18 Mei 2024 dengan memberikan tindakan pijat oksitosin dilakukan observasi kelancaran produksi ASI Ny. N menggunakan lembar observasi hasil intervensi sebelumnya yaitu pada pijat oksitosin pada hari ketiga, dan didapatkan hasil yaitu ASI Ny. N yang keluar tanpa memencet payudaranya, payudara yang terasa penuh sebelum menyusui, ASI segera setelah bayi menyusui, payudara yang terasa kosong setelah selesai menyusui, bayi yang selesai menyusui tertidur dengan tenang selama 4 jam, bayi yang buang air kecil sekitar 8 kali sehari dan urine berwarna kuning pucat dan feses bayi yang berwarna kuning. Hasil observasi tersebut sudah memenuhi indikator kelancaran ASI pada lembar observasi.

Ny. S, implementasi hari pertama sampai hari ke ketiga dimulai pada tanggal 16 – 18 Mei 2024 dengan memberikan tindakan pijat oksitosin dilakukan observasi kelancaran produksi ASI Ny. S menggunakan lembar observasi hasil intervensi sebelumnya yaitu pada pijat oksitosin pada hari ketiga, dan didapatkan hasil yaitu ASI Ny. S yang keluar tanpa memencet payudaranya, payudara yang terasa penuh sebelum menyusui, ASI segera setelah bayi menyusui, payudara yang terasa kosong setelah selesai menyusui, bayi yang selesai menyusui tertidur dengan tenang selama 4 jam, bayi yang buang air kecil sekitar 8 kali sehari dan urine berwarna kuning pucat dan feses bayi yang berwarna kuning. Hasil observasi tersebut sudah memenuhi indikator kelancaran ASI pada lembar observasi

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti kepada 3 responden ibu post partum yang dilaksanakan di RSKD Ibu dan Anak Pertiwi Makassar di peroleh hasil bahwa ketiga responden tersebut mengalami ketidaklancaran ASI setelah melahirkan secara sectio caesarea. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Widiastuti & Jati, 2020) yang menyebutkan bahwa Ibu post partum dengan operasi caesar mengalami kecemasan, kurang rileks, tidak nyaman dan adanya nyeri pada luka jahitan yang berdampak terhadap kelancaran produksi ASI. Setelah 24 jam ibu diberikan tindakan pijat oksitosin untuk memperbaiki psikologi ibu sehingga bisa mempengaruhi produksi ASI.

Kemudian dari hasil tersebut ketiga responden diberikan intervensi perawatan payudara selama 3x24 jam dengan frekuensi 2x sehari, dan didapatkan hasil dengan indikator keberhasilan kelancaran ASI dapat dilihat dari indikator ibu dan bayi. Dimana indikator bayi meliputi bayi tampak tidur dengan tenang dan nyaman selama 3 – 4 jam, bayi buang air kecil sekitar 8 kali sehari dengan warna urine berwarna kuning pucat dan feses bayi berwarna kekuningan. Kemudian indikator ibu yaitu ASI ibu yang keluar tanpa dipencet, payudara yang penuh sebelum menyusui, payudara ibu yang kosong setelah menyusui, serta tidak adanya sumbatan pada payudara ibu seperti nyeri pada payudara. Dari hasil penelitian bahwa ketiga responden mengalami perubahan yang signifikan setelah diberikan intervensi pijat oksitosin selama 3x24 jam dengan frekuensi 2x setiap harinya. Hal ini menunjukkan bahwa pijat oksitosin sangat perlu agar meningkatnya produksi ASI sehingga ibu dapat menyusui bayinya dengan lancar.

Menurut peneliti, pijat oksitosin yang dilakukan secara benar dan teratur mampu melancarkan produksi ASI. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (P. A. Pratiwi et al., 2023) pada ibu menyusui setelah dilakukan intervensi pijat oksitosin yang dilakukan selama 3 hari berturut-turut secara teratur dan tepat terbukti efektif dalam melancarkan produksi ASI.

Hal ini juga sejalan pada hasil penelitian yang dilakukan (Panua et al., 2024) dimana terdapat perbedaan sebelum dan setelah dilakukan tindakan pijat oksitosin selama 3 hari, sebelum dilakukan tindakan pijat oksitosin jumlah ASI pada ibu post partum sangat kurang dan setelah diberikan tindakan pijat oksitosin pada ibu post partum jumlah ASInya meningkat. Hal ini karena adanya peningkatan rasa nyaman dan rileks yang dirasakan pada responden saat dilakukan tindakan pijat oksitosin.

Dari hasil penelitian tersebut peneliti berasumsi bahwa pelaksanaan tindakan pijat oksitosin akan memperlancar serta dapat meningkatkan produksi ASI

ibu nifas, semakin ibu melakukan pijat oksitosin maka ASI pun akan lancar dan ibu akan menjadi rileks dan nyaman. Kemudian pelaksanaan pijat oksitosin ini dapat dilakukan oleh suami atau tenaga kesehatan pasca melahirkan untuk dapat meningkatkan produksi ASI pada ibu post partum dan dapat memberikan ketenangan serta rasa nyaman dan rileks setelah melahirkan .

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai penerapan pijat oksitosin terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu post partum di RSIA Pertiwi Makassar, dapat disimpulkan bahwa pijat oksitosin merupakan metode sederhana, aman, dan efektif dalam meningkatkan produksi ASI. Intervensi ini terbukti memberikan dampak positif setelah dilakukan selama tiga hari berturut-turut dengan frekuensi dua kali sehari selama lima menit pada masing-masing sesi, yang menghasilkan peningkatan kelancaran ASI pada seluruh responden. Mekanisme pijat ini melibatkan stimulasi pada tulang belakang yang merangsang pelepasan hormon oksitosin dari hipofisis posterior, memicu kontraksi sel mioepitel di payudara, serta menghasilkan efek relaksasi yang mengurangi stres dan ketegangan. Indikator keberhasilan meliputi tanda-tanda fisiologis baik pada ibu, seperti keluarnya ASI tanpa tekanan dan perubahan volume payudara, maupun pada bayi, seperti pola tidur yang tenang, frekuensi buang air kecil yang cukup, dan warna feses yang normal. Selain manfaat fisiologis, pijat oksitosin juga membantu meningkatkan kenyamanan psikologis ibu, termasuk bagi yang menjalani persalinan sectio caesarea. Oleh karena itu, pijat oksitosin direkomendasikan sebagai salah satu intervensi untuk mendukung proses laktasi dan kesejahteraan ibu post partum, baik dilakukan oleh tenaga kesehatan maupun anggota keluarga terdekat.

Saran-Saran

1. Peningkatan Edukasi bagi Ibu Post Partum
Tenaga kesehatan di RSIA Pertiwi Makassar sebaiknya memberikan edukasi kepada ibu post partum, terutama yang melahirkan secara sectio caesarea, tentang manfaat pijat oksitosin dalam meningkatkan produksi ASI. Edukasi dapat dilakukan melalui konseling atau penyediaan materi informatif.
2. Pelatihan Teknik Pijat Oksitosin
Pelatihan teknis pijat oksitosin dapat diberikan kepada suami atau keluarga terdekat agar mereka dapat membantu ibu post partum melakukan pijatan di rumah. Hal ini akan mendukung kelancaran produksi ASI secara berkelanjutan.
3. Penelitian Lanjutan dengan Metode Kuantitatif

- Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan metode kuantitatif dan sampel yang lebih besar untuk mengukur efektivitas pijat oksitosin secara statistik, termasuk variabel seperti durasi dan frekuensi optimal pijatan.
4. Sosialisasi kepada Masyarakat
Pemerintah atau institusi kesehatan terkait dapat menyosialisasikan manfaat pijat oksitosin melalui kampanye kesehatan masyarakat, terutama untuk mendukung program ASI eksklusif.
 5. Penggunaan Bahan Pendukung yang Aman

Pastikan penggunaan bahan pendukung seperti minyak zaitun dalam pijat oksitosin dilakukan dengan memperhatikan keamanan dan kenyamanan ibu, serta tidak menimbulkan reaksi alergi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada semua pihak Semoga kontribusi dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu kesehatan, khususnya dalam upaya meningkatkan produksi ASI pada ibu post partum.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, T. R., Dewi, N. R., & Kesumadewi, T. (2021). Penerapan pijat oksitosin untuk meningkatkan pengeluaran ASI pada ibu post partum di wilayah kerja Puskesmas Kota Metro. *Jurnal Cendekia Muda*, 1(3), 361–371. <https://jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/view/226>
- Indraswari, N., Sari, A. N., & Susanti, A. I. (2021). Penerapan pijat oksitosin pada ibu postpartum. *Jurnal Menara Medika*, 3(2), 66–73. <https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menaramedika/article/view/2199>
- Sukatin, Nurkhalipah, Kurnia, A., Ramadani, D., & Fatimah. (2022). Pijat oksitosin dalam mendukung produksi ASI pada ibu nifas. *Humantech: Jurnal Ilmiah Multi Disiplin Indonesia*, 1(9), 1278–1285.
- Крыжановский, С. А., Мирошкина, И. А., & Ионова, Е. О. (2021). Роль сигма-1 рецепторов в регуляции деятельности сердца. Часть 2. Роль сигма-1 рецепторов в кардиопротекции. *Физиология Человека*, 47(4), 124–134. <https://doi.org/10.31857/s013116462104007x>
- Pratiwi, S. V., & Mualifah, L. (2023). Penerapan pijat oksitosin dalam menstimulus produksi ASI pada ibu post sectio caesarea. *Jurnal Kesehatan Karya Husada*, 11(2), 94–100.
- Setyaningsih, R., Ernawati, H., & Rahayu, Y. D. (2020). Efektivitas teknik breastcare terhadap kelancaran produksi ASI ibu postpartum dengan seksio sesarea. *Health Sciences Journal*, 4(1), 75–89.
- Widiastuti, Y. P., & Jati, R. P. (2020). Kelancaran produksi ASI pada ibu post partum dengan operasi sesar. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 9(3), 282. <https://doi.org/10.31596/jcu.v9i3.633>
- Marantika, S., Choirunissa, R., & Kundaryanti, R. (2023). Pengaruh pijat oksitosin terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu post partum. *Menara Medika*. <https://doi.org/10.31869/mm.v5i2.4166>