

PENGETAHUAN PIJAT OKSITOSIN UNTUK KELANCARAN ASI PADA IBU MENYUSUI

Rahma Nur Azizah¹, Pipih Napisah^{1*}, Laelasari¹

¹Mahasiswa Program Studi Diploma Tiga Keperawatan STIKes Dharma Husada Bandung

^{2,3}Dosen Program Studi Diploma Tiga Keperawatan STIKes Dharma Husada Bandung

pipihnapisah1980@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang : Menyusui sangat penting untuk kesehatan bayi dan ibu. Manfaat ASI untuk bayi, yaitu sebagai antibodi dan ASI merupakan makan terbaik untuk bayi, sehingga dapat mencegah dari berbagai penyakit, meningkatkan keterikatan antara bayi dan ibu, mencegah konstipasi, mengurangi resiko kegemukan dan obesitas. Sementara itu, manfaat menyusui untuk ibu postpartum, yaitu sebagai KB alami, mengurangi depresi, mencegah perdarahan, merangsang produksi ASI. Namun, menurut data WHO 2 dari 3 bayi tidak disusui secara eksklusif. Tujuan penelitian : untuk mengetahui gambaran tingkat pengetahuan ibu menyusui tentang pijat oksitosin di Desa Nanjungjaya Kecamatan Kersamanah Kabupaten Garut Kersamanah Kabupaten Garut. Metode penelitian : jenis penelitian adalah penelitian dekriptif. Populasi pada penelitian, yaitu semua ibu menyusui. Jumlah populasi sebanyak 223 orang. Teknik sampling, menggunakan simple random sampling. Jumlah sampel, yaitu 69 orang. Instrumen menggunakan kuisisioner. Analisa data menggunakan univariate. Penelitian dilakukan pada 20 Juni – 20 Juli 2021. Hasil penelitian : tingkat pengetahuan ibu tentang pijat oksitosin menunjukkan bahwa sebagian besar dikategorikan kurang sebanyak 16 orang (53,3%), manfaat sebanyak 19 responden (63,3%), tujuan sebanyak 19 responden (63,3%), dan cara melakukan pijat oksitosin sebanyak 21 responden (70%). Saran : ibu menyusui diharapkan dapat menjadikan pijat oksitosin sebagai salah satu tindakan untuk melancarkan dan meningkatkan produksi ASI.

Kata kunci : Ibu menyusui, Pengetahuan, Pijat oksitosin

PENDAHULUAN

UNICEF dan *WHO* menganjurkan untuk memberikan ASI eksklusif selama 6 bulan dan ASI diberikan sampai usia 2 tahun untuk menurunkan angka kesakitan dan kematian bayi.¹ Berdasarkan data *WHO* bahwa sebanyak 2 dari 3 bayi tidak disusui secara eksklusif sehingga bayi lebih beresiko mengalami penyakit dimasa remaja dan dewasa (kelebihan berat badan dan obesitas).² Sementara itu, Pemerintah Indonesia telah mengeluarkan peraturan tentang pemberian ASI Nomor 33 Tahun 2012 penjabaran dari Undang-Undang Kesehatan Nomor 36 Tahun 2009 pasal 129 ayat 1 berisi tentang pemerintah bertanggung jawab menjamin hak bayi mendapatkan ASI

secara eksklusif.³ ASI sangat penting untuk kesehatan bayi karena dapat mencegah berbagai penyakit dimasa yang akan datang.

Menyusui sangat penting untuk kesehatan bayi dan ibu. Manfaat ASI untuk bayi, yaitu sebagai antibodi dan ASI merupakan makan terbaik untuk bayi, sehingga dapat mencegah dari berbagai penyakit, meningkatkan keterikatan antara bayi dan ibu, mencegah konstipasi, mengurangi resiko kegemukan dan obesitas. Sementara itu, manfaat menyusui untuk ibu postpartum, yaitu sebagai KB alami, mengurangi depresi, mencegah perdarahan, merangsang produksi ASI.^{1,4} Menyusui bayi sangat penting untuk kesejahteraan ibu postpartum. Namun, masih ada ibu postpartum

yang tidak memberikan ASI dikarenakan terdapat masalah selama menyusui.

Ibu postpartum dapat mengalami masalah menyusui. Masalah pada ibu menyusui, yaitu masalah puting, produksi ASI kurang, ibu bekerja, payudara bengkak, kurang informasi (pengetahuan), mastitis, abses payudara, posisi dan perlekatan yang buruk, ukuran puting, candida dan saluran susu tersumbat.^{4,5,6,7,8} Salah satu penyebab ibu postpartum tidak menyusui bayi, yaitu terjadi produksi ASI kurang. Salah satu masalah pada ibu menyusui, yaitu produksi ASI yang kurang. Produksi ASI yang kurang dapat mempengaruhi kesejahteraan ibu dan bayi.

ASI tidak keluar adalah kondisi tidak diproduksinya ASI atau sedikitnya produksi ASI. Hal tersebut disebabkan pengaruh hormon oksitosin yang kurang bekerja sebab kurangnya rangsangan isapan bayi yang mengaktifkan kerja hormon oksitosin (Fikawati dkk, 2015). Hormon oksitosin bekerja merangsang otot polos untuk meremas ASI yang ada pada alveoli, lobus serta duktus yang berisi ASI yang dikeluarkan melalui puting susu.¹⁰

Produksi ASI yang kurang dapat ditingkatkan baik secara farmakologi maupun non farmakologi. Peningkata produksi ASI menggunakan farmakologi, yaitu dengan cara mengkonsumsi obat-obatan. Sedangkan, non farmakologi dapat dilakukan dengan cara diet nutrisi, mobilisasi dini, perawatan payudara (pijat oksitoksi).¹²

Pijat oksitosin merupakan salah satu perawatan payudara untuk meningkatkan produksi ASI. Pemijatan berupa back massage

pada punggung ibu untuk meningkatkan hormon oksitosin. Hormon oksitosin disebut “hormon kasih sayang” karena hampir 80% hormone dipengaruhi oleh pikiran ibu positif atau negatif. Pijat oksitosin dapat dilakukan oleh keluarga terutama oleh suami.¹¹ Selain itu, pijat oksitosin sangat praktis dalam pelaksanaannya dapat dilakukan dengan mudah oleh suami atau keluarga dan dapat dilakukan tanpa biaya.

METODE

Jenis penelitian adalah penelitian dekriptif. Populasi pada penelitian, yaitu semua ibu menyusui. Jumlah populasi sebanyak 223 orang. Teknik sampling, menggunakan simple random sampling. jumlah sampel, yaitu 69 orang. Instrumen menggunakan kuisisioner, uji analisa data menggunakan univariate. Penelitian dilakukan pada 20 Juni – 20 Juli 2021

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Tabel 1. Distribusi frekuensi berdasarkan karakteristik responden

Kategori	(F)	(%)
Usia		
<20	2	2,8 %
20-35	47	68,1 %
35>	20	28,9 %
Kategori	(F)	(%)
Pendidikan		
SD	4	5,7 %
SMP	12	17,3 %
SMA	43	62,3 %
D3/S1	10	14,4 %
Pekerjaan		
IRT	49	71,1%
PETANI	17	24,6 %
WIRASWASTA	3	4,3 %
Jumlah	69 orang	100%

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden pada penelitian, yaitu usia antara 20-35 tahun sebanyak 47 orang (68,1%), tingkat pendidikan, yaitu SMA sebanyak 43 orang (62,3%), pekerjaan IRT sebanyak 49 (71,1 %).

Tabel 2. Distribusi frekuensi berdasarkan pengetahuan tentang pengertian pijat oksitosin untuk kelancaran ASI pada ibu menyusui

Kategori	Frekuensi (F)	Presentase (%)
Baik	5	7,2 %
Cukup	12	17,3 %
Kurang	52	75,5 %

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden kurang pemahaman dalam pengertian pijat oksitosin 75,5%.

Tabel 3. Distribusi frekuensi berdasarkan pengetahuan manfaat pijat oksitosin untuk kelancaran ASI pada ibu menyusui

Kategori	Frekuensi (F)	Presentase (%)
Baik	4	5,7 %
Cukup	12	17,3 %
Kurang	53	76,8 %
Total	69 orang	100%

Tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar responden kurang pemahaman dalam manfaat pijat oksitosin 76,8%.

Tabel 4. Distribusi frekuensi berdasarkan pengetahuan tujuan pijat oksitosin untuk kelancaran ASI pada ibu menyusui

Kategori	Frekuensi (n=69 org)	Presentase (%)
Baik	4	5,7 %
Cukup	13	18,8 %
Kurang	52	75,3 %
Jumlah	69 orang	100 %

Tabel 4 menunjukkan bahwa sebagian besar responden kurang pemahaman dalam tujuan pijat oksitosin 75,3 %.

Tabel 5 Distribusi frekuensi berdasarkan pengetahuan tentang cara pijat oksitosin untuk kelancaran ASI pada ibu menyusui

Kategori	Frekuensi (n=69 org)	Presentase (%)
Baik	0	0 %
Cukup	6	8,6 %
Kurang	63	91,3 %
Jumlah	69	100 %

Tabel 5 menunjukkan bahwa sebagian besar responden kurang pemahaman cara pijat oksitosin sebesar 91,3 %.

B. Pembahasan

Karakteristik responden

Hasil analisa univariate pada penelitian berdasarkan karakteristik responden, didapatkan bahwa dari sebanyak 69 responden sebagian besar umur antara 20-30 tahun (68,1%), pendidikan terakhir SMA (62,3%) dan bekerja sebagai IRT (71,1%).

Gambaran Pengetahuan Tentang Pengertian Pijat Oksitosin

Berdasarkan hasil analisa univariate berdasarkan pengertian pijat oksitosin sebagian besar berpengetahuan kurang sebesar 43,3%. Hasil analisa soal, dari sebanyak 6 soal yang membahas pengertian pijat oksitosi dari total 20 soal di kuisioner, didapatkan bahwa sebanyak 5 responden menjawab benar semua benar maka dikelompokan pengetahuan baik, sebanyak 12 responden menjawab benar tetapi tidak semua pertanyaan yang diberikan penulis maka di kelompokan pengetahuan cukup dan

sebanyak 52 responden menjawab pertanyaan salah dikelompokkan pengetahuan kurang. Hal tersebut sesuai dengan Depkes RI (2007) pijat oksitosin adalah tindakan yang dilakukan untuk meningkatkan hormon oksitosin. Pijatan ini dilakukan untuk merangsang reflex oksitosin atau *refleks let down*. Hormon oksitosin dapat dilepaskan untuk menanggapi stres dan menimbulkan rangsangan mental yang positif dan menyenangkan dalam menanggapi bahaya. Ketika oksitosin dilepaskan dalam menanggapi rasa sakit dan rangsangan stres, oksitosin akan memainkan peran dalam beberapa jenis stres, dan dengan demikian juga dapat bertindak untuk meredakan reaksi stres. Pijat oksitosin dilakukan dengan cara menggosok kearah bawah dikedua sisi tulang belakang, pada saat yang bersamaan, dari leher ke arah tulang belikat sampai costa ke 5-6.¹³

Gambaran Pengetahuan Tentang Manfaat Pijat Oksitosin

Berdasarkan hasil analisa univariate berdasarkan manfaat pijat oksitosin sebagian besar responden memiliki pengetahuan kurang sebesar 63,3%. Hasil analisis soal, dari sebanyak 3 soal yang membahas manfaat pijat oksitosin, didapatkan bahwa dari 69 responden yang menjawab pertanyaan yang benar responden (66,7%) maka dikelompokkan pengetahuan baik, sebanyak 12 responden menjawab benar tetapi tidak semua pertanyaan dijawab dengan benar maka di kelompokkan pengetahuan cukup dan 53 responden menjawab pertanyaan salah maka

dikelompokkan pengetahuan kurang. Hal tersebut sesuai dengan Eko (2011) manfaat pijat oksitosin yaitu untuk meningkatkan hormon oksitosin yang dapat menyenangkan ibu, sehingga ASI pun otomatis keluar. Efek pijat oksitosin adalah sel kelenjar payudara mensekresi ASI sehingga bayi mendapatkan ASI sesuai dengan kebutuhan dan berat badan bayi bertambah. Berdasarkan penelitian Yusari (2017) ada pengaruh signifikan antara pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu postpartum (0,037).

Gambaran Pengetahuan Tentang Tujuan Pijat Oksitosin

Berdasarkan hasil analisa univariate berdasarkan tujuan pijat oksitosin sebagian besar berpengetahuna kurang sebesar 63,3 %. Hasil analisa soal dari 6 soal yg membahas tujuan pijat oksitosisi dari total 20 soal kuisisioner. Pada pembahasan tujuan pijat oksitosin yang terdiri dari 4 pertanyaan, dari 69 responden yang menjawab pertanyaan yang benar, yaitu 4 orang maka dikelompokkan pengetahuan gambaran pengertian pijat oksitosin baik, 13 responden menjawab benar tetapi tidak keenam pertanyaan dijawab maka dikelompokkan pengetahuan cukup dan 52 responden menjawab pertanyaan salah maka dari itu dikelompokkan menjadi pengetahuan kurang mengetahui pijat oksitosin adalah kurang pengetahuan tujuan pijat oksitosin bagi kelancaran ASI. Hal tersebut sesuai dengan Widuri (2013) pijat oksitosin bertujuan untuk memperlancar produksi ASI dari payudara yang membengkak dengan cara merangsang

tulang punggung belakang menggunakan pijatan.

Gambaran Pengetahuan Tentang Cara Melakukan Pijat Oksitosin

Berdasarkan hasil analisa univariate sebesar 70%. Hasil analisa soal dari 6 soal membahas cara melakukan pijat oksitosin dari total 20 soal kuisioner. Pada pembahasan cara melakukan pijat oksitosin yang terdiri dari 6 pertanyaan, dari 69 responden tidak ada responden yang menjawab pertanyaan benar semua, 6 responden menjawab benar tetapi tidak keenam pertanyaan ada yang benar 3 pertanyaan dan ada yang 4 maka responden dikelompokkan pengetahuan cukup dan 63 reponden menjawab pertanyaan salah maka dari itu dikelompokkan menjadi pengetahuan kurang mengetahui cara melakukan pijat oksitosin bagi kelancaran ASI. Hal tersebut sesuai dengan Yusari dan Risneni (2016) menjelaskan bahwa cara melakukan pijat oksitosin, yaitu dengan cara ibu duduk bersandar di depan, lipat lengan diatas meja dan meletakkan kepala diatas lengannya, payudara tergantung lepas tanpa pakaian, seseorang memijat sepanjang kedua sisi tulang belakang ibu, menggunakan ibu jari atau kepalan tangan. Kemudian tekan kuat untuk membentuk gerakan melingkar kecil dengan kedua ibu jari, pijat mulai dari leher, turun ke bawah kearah tulang belikat selama 2 – 3 menit. Berdasarkan penelitian Delima, Arni, & Rosya (2016) ada pengaruh pijat oksitosin terhadap peningkatan produksi ASI (0,000). Pijatan atau pada tulang belakang,

neurotransmitter akan merangsang medulla oblongata langsung mengirim pesan ke hypothalamus di hypofise posterior untuk mengeluarkan oksitosin sehingga menyebabkan buah dada mengeluarkan air susunya. Pijat oksitosin bisa dilakukan kapanpun ibu mau dengan durasi 3-5 menit, lebih disarankan dilakukan sebelum menyusui atau memerah ASI

Jadi tingkat pengetahuan ibu tentang pijat oksitosin untuk kelancaran ASI pada ibu menyusui di Desa Nanjungjaya Kecamatan Kersamanah Kabupaten Garut termasuk kategori kurang. Hal tersebut terjadi karena sebagian besar responden berpendidikan SMA dan tidak bekerja. Selain itu, masyarakat di Desa Nanjungjaya mempunyai paradigma bahwa seorang wanita tidak perlu berpendidikan tinggi dan pendidikan bukan merupakan prioritas utama karena urusan kerja adalah tanggung jawab suami dan istri hanya mengurus rumah saja. Kurangnya informasi yang diterima masyarakat tentang pengertian pijat oksitosin disebabkan oleh kurangnya penyebaran informasi dan lingkungan yang sangat percaya akan budaya yang melekat di masyarakat yaitu jika terjadi sesuatu segera datang ke paraji. Hal tersebut sesuai dengan Notoatmodjo (2007) menjelaskan bahwa edukasi merupakan strategi untuk mempengaruhi orang lain, baik individu, kelompok ataupun masyarakat sehingga mereka melakukan apa yang diharapkan oleh pemberi pendidikan. Berdasarkan penelitian Napisah, Widiasih, Maryati, Hermayanti, & Natasya (2021) menjelaskan bahwa sebagian besar skor pengetahuan manajemen laktasi

sebelum edukasi, yaitu memiliki pengetahuan baik sebanyak 4 orang (13,3%) pada kelompok intervensi dan sebanyak 6 orang (20%) kelompok kontrol. Sedangkan, skor pengetahuan setelah edukasi, yaitu memiliki pengetahuan baik sebanyak 20 orang (66,7%) pada kelompok intervensi dan sebanyak 21 orang (70%) kelompok kontrol.

Penelitian ini memiliki kekurangan dan keterbatasan. Kekurangan penelitian adalah beberapa responden mengisi kuisioner dengan tidak serius. Selain itu, keterbatasan peneliti, yaitu kurangnya pengalaman dan biaya dalam penelitian.

KESIMPULAN

Pengetahuan ibu tentang pengertian pijat di Desa Nanjungjaya Kecamatan Kersamanah Kabupaten Garut termasuk kurang (75,5%).

Pengetahuan ibu tentang manfaat pijat oksitosin di Desa Nanjungjaya Kecamatan Kersamanah Kabupaten Garut termasuk kurang (76,8%).

Pengetahuan ibu tentang tujuan pijat oksitosin di Desa Nanjungjaya Kecamatan Kersamanah Kabupaten Garut termasuk kurang (75,3%)

Pengetahuan ibu tentang cara melakukan pijat oksitosin di Desa Nanjungjaya Kecamatan Kersamanah Kabupaten Garut termasuk kurang (91,3 %).

DAFTAR PUSATAKA

- [1] SDKI. Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia 2012. *Sdki*. 2013;16. <https://doi.org/10.1111/j.1471-0528.2007.01580.x>

- [2] WHO. Breastfeeding. Melalui < https://www.who.int/health-topics/breastfeeding#tab=tab_1. 2018. Diakses 06/11/21.
- [3] Kemenkes. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2017*. Ministry of Health Indonesia. Retrieved from website: <http://www.kemkes.go.id>. 2018
- [4] Lowdermilk, Perry & Cashion. *Keperawatan Maternitas*. Singapore : Elsevier Mosby. 2013
- [5] Krisnadi & Pribadi. *Obstetri Fisiologi Ilmu Kesehatan Reproduksi*. Jakarta : Sagung Seto. 2019
- [6] Suresh, Sharma, Saksena, Thukral, Agarwal, & Vatsa. Predictors of Breastfeeding Problems in The First Postnatal Week and Its Effect on Exclusive Breastfeeding Rate at Six Months: Experience in A Tertiary Care Centre in Northern India. 2014;58(4), 58–61.
- [7] Strong. Provider Management and Support for Breastfeeding Pain. *JOGNN - Journal of Obstetric, Gynecologic, and Neonatal Nursing*. 2011; 40(6), 753–764. <https://doi.org/10.1111/j.1552-6909.2011.01303.x>
- [8] Alekseev, Vladimir, & Nadezhda. Pathological postpartum breast engorgement: Prediction, prevention, and resolution. *Breastfeeding Medicine*. 2015; 10(4), 203–208. <https://doi.org/10.1089/bfm.2014.0047>
- [9] Fikawati, Sandra; dkk. *Gizi Ibu dan Bayi*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada. 2015
- [10] Walyani, Elisabeth Siwi dan Endang Purwoastuti. *Asuhan Kebidanan Masa Nifas dan Menyusui*. Yogyakarta: PT. Pustaka Baru. 2015
- [11] Widuri, H. *Cara Mengelola ASI Eksklusif Bagi Ibu Bekerja*, Yogyakarta : Gosyen Publishing. 2018.

- [12] Depkes RI. *Pelatihan Konseling Menyusui*. Jakarta: Depkes RI. 2007
- [13] Suherni, S., dkk. *Perawatan Masa Nifas*. Cetakan kelima. Yogyakarta : Fitramaya. 2010
- [14] Eko, M. Efektivitas Kombinasi Teknik Marmet dan Pijat Oksitosin terhadap Produksi ASI Ibu Post Partum di Rumah Sakit Wilayah Jawa Tengah. *Keperawatan Soedirman*. The Soedirman Journal of Nursing. 2011,6
- [15] Yusari & Risneni. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. Jakarta: Trans Info Media. 2016
- [16] Yusari, A. Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Pengeluaran Dan Produksi Asi Pada Ibu Nifas. *Jurnal Keperawatan*. 2017,5(2), 61–70. <https://doi.org/10.52221/jurkes.v5i2.37>
- [17] Delima, M., Arni, G., & Rosya, E. Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Peningkatan Produksi Asi Ibu Menyusui Di Puskesmas Plus Mandiangin. *Jurnal Ipteks Terapan*. 2016, 9(4), 283–293. <https://doi.org/10.22216/jit.2015.v9i4.1238>