



## PENGARUH PIJAT OKSITOSIN TERHADAP PENGELUARAN ASI PADA IBU POSTPARTUM PRIMIPARA

Ridawati Sulaeman<sup>1✉</sup>, Putu Lina<sup>2</sup>, Masadah<sup>3</sup>, Dewi Purnamawati<sup>4</sup>

<sup>1-4</sup> Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Mataram, Indonesia

✉ ridasulaeman@gmail.com, Tlp: +287864508983

### Genesis Naskah:

Diterima 19 Oktober 2018; Disetujui 10 Desember 2018; Di Publikasi 1 Februari 2019

### Abstrak

Pijat oksitosin merupakan stimulasi yang dapat diberikan untuk merangsang pengeluaran ASI. Pijatan ini memberikan rasa nyaman pada ibu setelah mengalami proses persalinan. Tujuan : Mengetahui pengaruh pijat oksitosin terhadap pengeluaran ASI pada ibu post partum primipara. Metode. Desain penelitian yang digunakan *Quasi Eksperimen* dengan rancangan *one group pre and post test design*. Sampling yang digunakan *proportional random sampling*. Jumlah responden penelitian sebanyak 30 responden. Hasil. Rata rata pengeluaran ASI 5.37 kali lebih besar dibandingkan rata rata sebelum dilakukan intervensi dengan rata rata 0.97. Hasil uji statistik menggunakan *Wilcoxon Match Pairs Test* diperoleh *p value* = 0,000 atau  $p < \alpha = 0,05$  yang berarti  $H_0$  ditolak  $H_1$  diterima atau ada pengaruh yang signifikan pijat oksitosin pada ibu post partum primipara di wilayah kerja Puskesmas se - Kota Mataram. Kesimpulan. Pijat oksitosin berpengaruh terhadap pengeluaran ASI pada ibu post partum primipara. Saran. Diharapkan sebagai masukan ilmu untuk dapat diterapkan menjadi bagian dari intervensi pijat oksitosin bagi petugas kesehatan maupun masyarakat untuk pengeluaran ASI.

**Kata Kunci : Pijat oksitosin, Pengeluaran ASI, Post partum, Primipara**

## THE EFFECT OF OXYTOCINES MASSAGE ON BREAST MILK IN PRIMIPARA

### Abstract

The massage of oxytocin is a stimulation that can be give to stimulate production of breast milk. This massage gives a comfortable to the post partum's women. This is to know the effect of oxytocin massage on production of breast milk on primiparous postpartum's women. The research design using quasi experiment with one group pre and post test design. The sampling method using proportional random sampling. The sample is 30 samples. The average of 30 breast milk production of women 5.37 more greater than result before the intervention with average of 0.97. Statistical test results using Wilcoxon Match Pairs Test is *p value* = 0.000 or  $p < \alpha = 0.05$  which means  $H_0$  rejected,  $H_1$  accepted or there is significant effect of Oksitosin Massage in Primiparous Post Partum's women Over Puskesmas in Mataram City. There are effects of Massage of oxytocin affects breastfeeding in primiparous postpartum's women. It is can be applied for paramedice and public specially post partum's women to raises production of breast milk with oxytocin massage.

**Keywords: Oxytocines massage, Breast milk, Primipara**

## Pendahuluan

Ibu post partum dengan persalinan normal terutama 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).

Kesehatan ibu baik fisik maupun psikis serta keadaan payudara ibu juga mempengaruhi proses laktasi merupakan hasil interaksi kompleks antara status nutrisi, keadaan kesehatan serta keadaan payudara ibu yang nantinya akan berpengaruh pada produksi dan pengeluaran ASI. (Carpenito, 2009).

Pijat oksitosin merupakan pemijatan pada tulang belakang yang di mulai pada tulang belakang sampai tulang *costae* kelima – keenam dan merupakan usaha untuk merangsang hormon usaha untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin setelah melahirkan sehingga pijat oksitosin merupakan salah satu solusi untuk mengatasi ketidaklancaran produksi ASI. (Depkes RI, 2007). Jumlah kelahiran atau ibu melahirkan pada tahun 2016 di provinsi NTB sebanyak 100.642 jiwa. (Dinas Kesehatan Provinsi Nusa Tenggara Barat Tahun 2016)

Dari hasil survey atau pengambilan data dari masing masing puskesmas di Kota Mataram didapatkan data ibu melahirkan di seluruh puskesmas Kota Mataram pada tahun 2017 yaitu 8.860 jiwa. Data ibu melahirkan di puskesmas pagesangan sebanyak 1820 jiwa, puskesmas Dasan Agung sebanyak 325 jiwa, Puskesmas Ampenan tahun 2017 sebanyak 370 jiwa, Puskesmas Pajeruk sebanyak 449 jiwa, puskesmas Karang Pule sebanyak 1250 jiwa, Puskesmas Mataram 1176 jiwa, Puskesmas Selaparang 723 jiwa, Puskesmas Tanjung Karang 520 jiwa, Puskesmas Karang Taliwang 620 jiwa,

Puskesmas Cakranegara 1018 jiwa, dan Puskesmas Dasan Cermen 589 jiwa. Data kunjungan ibu hamil trimester tiga pada bulan maret 2018 di Puskesmas se – Kota Mataram yaitu 685 jiwa. Data dari masing masing puskesmas yaitu Puskesmas Dasan Cermen sebanyak 147 jiwa, Puskesmas Karang Taliwang sebanyak 26 Jiwa. Data kunjungan ibu trimester tiga yaitu di Puskesmas Ampenan pada bulan maret tahun 2018 sebanyak 73 jiwa, Puskesmas Pajeruk sebanyak 48 jiwa, Puskesmas Mataram 61 jiwa, Puskesmas Tanjung Karang 53 jiwa, Puskesmas Cakranegara 103 jiwa.

Persiapan payudara untuk menyusui dimulai sejak kehamilan yang ditandai dengan payudara menjadi lebih besar seiring dengan meningkatnya jumlah dan ukuran kelenjar *alveoli* sebagai hasil dari peningkatan kadar hormon estrogen. Hal ini terjadi sampai seorang bayi telah disusui untuk beberapa hari dimana produksi susu yang sebenarnya dimulai. Dalam beberapa hari pertama payudara mengeluarkan kolostrum yang sangat penting bagi kesehatan bayi. Payudara menghasilkan ASI dimulai ketika bayi mulai menyusui pada puting susu dan hasil rangsangan fisik menyebabkan impuls pada ujung saraf yang selanjutnya dikirim ke *hypothalamus* di otak yang secara bergantian memberitahu kelenjar *pituitary* di otak untuk menghasilkan hormon oksitosin dan prolaktin. Prolaktin menyebabkan air susu diproduksi dan oksitosin menyebabkan serat otot yang mengelilingi kelenjar *alveoli* mengerut seperti pada otot rahim. Saat serat otot di sekeliling kelenjar *alveoli* mengerut menyebabkan air susu keluar yang disebut aliran, kejadian ini dapat menimbulkan sensasi pada payudara dan menyempatkan susu dari puting susu. (Astutik, 2015). Penurunan produksi dan pengeluaran ASI pada hari-hari pertama setelah melahirkan dapat disebabkan oleh kurangnya rangsangan hormon prolaktin dan oksitosin yang sangat berperan dalam kelancaran produksi dan pengeluaran ASI.

Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kelancaran produksi dan pengeluaran ASI yaitu perawatan payudara frekuensi penyusuan, paritas, stress, penyakit atau kesehatan ibu, konsumsi rokok atau alkohol, pil kontrasepsi, asupan nutrisi (Bobak, 2005). Perawatan payudara sebaiknya dilakukan segera setelah persalinan (1-2 hari), dan harus dilakukan ibu secara rutin. Dengan pemberian rangsangan pada otot-otot payudara akan membantu merangsang hormon prolaktin untuk membantu produksi air susu (Bobak, 2005). Pijat oksitosin juga merupakan stimulasi yang dapat diberikan untuk merangsang pengeluaran ASI. Pijatan ini memberikan rasa nyaman pada ibu setelah mengalami proses persalinan. (Depkes, 2007). Pijat oksitosin merupakan salah satu solusi yang tepat untuk mempercepat dan memperlancar produksi dan pengeluaran ASI yaitu dengan pemijatan sepanjang tulang belakang (*vertebrae*) sampai tulang costae kelima atau keenam. Pijat ini akan memberikan rasa nyaman dan rileks pada ibu setelah mengalami proses persalinan sehingga tidak menghambat sekresi hormon prolaktin dan oksitosin. (Roesli, 2009). Berdasarkan latar belakang tersebut, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Pengeluaran Asi Pada Ibu Post Partum Primipara di Wilayah Kerja Puskesmas se-Kota Mataram.

### Metode

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu (*Quasi Eksperimen*) dengan rancangan *one group pre and post test design*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu postpartum normal hari pertama yang ada di Wilayah Kerja Puskesmas se-Kota Mataram tahun 2018.

Sampel dalam penelitian ini sebanyak 30 responden. Kriteria Inklusi dalam penelitian ini adalah Ibu postpartum hari pertama yang bersedia

menjadi sampel; Ibu postpartum hari pertama yang berdomisili di kota Mataram; Ibu Postpartum normal primipara; adanya suami atau tinggal bersama suami. Kriteria eksklusi pada penelitian ini, yaitu : Ibu postpartum yang bayinya meninggal; Ibu postpartum yang memiliki kelainan pada payudara seperti mastitis; Ibu postpartum yang menderita penyakit menular seperti HIV/AIDS dan Hepatitis; Bayi yang dilahirkan memiliki kelainan bawaan seperti labiokisis dan labiopalatokisis; Ibu yang mengalami postpartum blues. Teknik pengambilan sampel *proportional random sampling*. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji statistic Wilcoxon.

### Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil penelitian dalam penelitian ini dimulai dari karakteristik umum responden yaitu umur yang disajikan dalam tabel berikut ini:

**Tabel 1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia**

No	Usia	Kelompok Perlakuan	
		n	%
1	< 20	9	30
2	21-35	21	70
3	>35	0	0
Total		30	100

Selanjutnya adalah pekerjaan responden yang disajikan dalam tabel berikut ini:

**Tabel 2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan pekerjaan**

No	Pekerjaan	Kelompok Perlakuan	
		n	%
1	Tidak Bekerja	24	80
2	Pedagang	2	7
3	Buruh/Petani	3	10
4	Wiraswasta	1	3
Total		30	100

Hasil penelitian pada 30 orang responden dilakukan penilaian pengeluaran ASI sebelum dan sesudah intervensi pijat oksitosin pada ibu post partum primipara di Wilayah Kerja Puskesmas Se-Kota Mataram. didapatkan hasil seperti terlihat pada tabel 3

**Tabel 3 Hasil Pengeluaran ASI Responden Sebelum dan Sesudah Pijat Oksitosin Di Wilayah Kerja Puskesmas Se – Kota Mataram**

Kategori	Sebelum intervensi		Setelah intervensi	
	n	%	n	%
Kurang	30	100	0	0
Cukup	0	0	30	100
Banyak	0	0	0	0
<b>Jumlah</b>	30	100	30	100

Berdasarkan tabel 3. menunjukkan bahwa pengeluaran ASI sebelum dilakukan intervensi pijat oksitosin sebanyak 30 (100 %) responden dengan kategori kurang dan setelah dilakukan pijat oksitosin dari 30 (100 %) responden masuk dalam kategori cukup.

Parameter	Mean	SD	Min	Max	P
<b>Sebelum intervensi pijat oksitosin</b>	0,78	0,64	0	2	4.79
<b>Setelah intervensi pijat oksitosin</b>	4,25	0,70	3	5	0.00

Berdasarkan tabel 4, menunjukkan bahwa sebelum dilakukan pijat oksitosin menunjukkan peningkatan pengeluaran ASI 4,25 kali lebih besar dari sebelum dilakukan intervensi pijat oksitosin dan hasil uji statistik menggunakan *Wilcoxon Match Pairs Test* menunjukkan bahwa setelah dilakukan intervensi pijat oksitosin dengan nilai p value = 0,000 atau  $p < \alpha = 0,05$  yang ada pengaruh yang signifikan Pijat Oksitosin Pada Ibu Post Partum Primipara di wilayah kerja Puskesmas se - Kota Mataram

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 30 responden menunjukkan bahwa pengeluaran ASI sebelum dilakukan intervensi pijat oksitosin sebanyak 30 responden dengan kategori kurang. Penurunan produksi dan pengeluaran ASI pada hari-hari pertama setelah melahirkan dapat disebabkan oleh kurangnya rangsangan hormon prolaktin dan oksitosin yang sangat berperan dalam kelancaran produksi dan pengeluaran ASI.

Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kelancaran produksi dan pengeluaran ASI yaitu makanan, ketenangan jiwa

dan pikiran, penggunaan alat kontrasepsi, perawatan payudara, faktor aktivitas istirahat, faktor isapan bayi, konsumsi alcohol dan rokok.(Dewi, 2011).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Ummah 2014, dengan rata rata pengeluaran ASI pada ibu post partum yang di berikan pijat oksitosin lebih cepat 6.21 jam setelah bayi lahir dibandingkan tidak diberikan pijat oksitosi dengan rata rata 8.93 jam setelah bayi lahir. Hal ini diperkuat dengan teori Guyton 2007. Salah satu teori persalinan adalah adanya hormon

estrogen dan progesteron turun secara drastis sehingga digantikan oleh hormon prolaktin dan hormon oksitosin. Hormon prolaktin dan oksitosin memainkan peran dalam proses laktasi sehingga pengeluaran ASI akan lancar. ASI yang tidak keluar bukan karena produksi ASI yang tidak tercukupi, tetapi produksi ASI cukup namun pengeluarannya terhambat akibat hambatan sekresi oksitosin (Guyton & Hall, 2007). Hal ini menunjukkan kesesuaian hasil penelitian dengan teori varney 2008. Jika tidak dilakukan pijat oksitosin pengeluaran ASI terjadi keterlambatan dibanding dengan ibu yang dilakukan pijat oksitosin. Ibu yang tidak dilakukan pijat oksitosin mengalami keterlambatan pengeluaran ASI, hal ini bisa terjadi karena puting susu ibu yang sangat kecil karena akan membuat produksi hormon oksitosin dan hormon prolaktin akan terus menurun dan ASI akan terhenti.

Selain itu produksi ASI sangat dipengaruhi oleh faktor kejiwaan, ibu yang selalu dalam keadaan tertekan, sedih, kurang percaya diri dan berbagai bentuk ketegangan emosional akan menurunkan volume ASI bahkan tidak akan terjadi produksi ASI. ASI dapat diproduksi dengan baik jika ibu dalam keadaan tenang dan nyaman (Varney, 2008). Sebenarnya, laktasi melibatkan proses produksi dan pengeluaran ASI. Produksi ASI sudah dimulai sejak kehamilan, dan pengeluaran ASI masih dihambat selama masa kehamilan. Segera setelah bayi dan placenta lahir, estrogen dan progesterone turun drastis sehingga kerja prolaktin dan oksitosin akan maksimal sehingga pengeluaran dan pengeluaran ASI akan lancar. Tidak keluarnya ASI tidak semata karena produksi ASI tidak ada atau tidak mencukupi, tetapi sering kali produksi ASI cukup namun pengeluarannya yang dihambat akibat hambatan sekresi oksitosin. Hormon oksitosin disebut juga

dengan hormone cinta kasih, sehingga bila kondisi ibu senang, tenang, dan nyaman, produksi oksitosin akan meningkat (Roesli; 2008). Sebaliknya sekresi oksitosin akan menurun pada saat ibu berada dalam keadaan khawatir, takut, atau bahkan cemas (Johson, Ruth; 2004). Pijat oksitosin, yaitu pemijatan sepanjang tulang belakang (vertebrae) sampai tulang costae kelima atau keenam akan memberikan rasa nyaman dan rileks pada ibu setelah mengalami proses persalinan sehingga sekresi hormone prolaktin dan oksitosin tidak terhambat (Biancuzzo, 2003; Roesli, 2008). Pada ibu yang baru saja melewati proses persalinannya sering merasa kelelahan dan stress akibat rasa sakit yang dialami saat menjalani persalinannya, serta ketegangan otot. Untuk itu dukungan dari berbagai pihak baik suami, keluarga ataupun tenaga kesehatan sangat diperlukan karena kondisi psikologi ibu yang tidak stabil dapat menurunkan stimulus hormon oksitosin. Dampak yang terjadi adalah pemngeluaran ASI menjadi terlambat. Selain dukungan emosional, dukungan fisik dengan pemberian pijat dan juga pemenuhan nutrisi serta istirahat yang cukup akan membuat tubuh ibu menjadi rileks dan nyaman.

Berdasarkan hasil penelitian setelah dilakukan pijat oksitosin dari 30 responden, sebagian besar responden masuk dalam kategori cukup. Ini menunjukkan setelah dilakukan intervensi pijat oksitosin pada ibu post partum hasilnya mengalami peningkatan dengan rata rata 4,25 kali lebih besar daripada sebelum dilakukan pijat oksitosin pada ibu post partum primipara. 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 (Perinasia, 2007). Penelitian ini sejalan dengan penelitian Ummah tahun 2014 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. Penelitian Gustriani tahun 2015 menyatakan bahwa pada kelompok bayi yang hanya menerima ASI, maka ASI pertama/kolostrum akan keluar 23 jam pasca melahirkan. Penelitian ini di perkuat dengan teori Astutik, 20015 yang menyatakan persiapan payudara untuk menyusui dimulai sejak kehamilan yang ditandai dengan payudara menjadi lebih besar seiring dengan meningkatnya jumlah dan ukuran kelenjar *alveoli* sebagai hasil dari peningkatan kadar hormon estrogen. Hal ini terjadi sampai seorang bayi telah disusui untuk beberapa hari dimana produksi susu yang sebenarnya dimulai. Dalam beberapa hari pertama payudara mengeluarkan kolostrum yang sangat penting bagi kesehatan bayi. Payudara menghasilkan ASI dimulai ketika bayi mulai menyusui pada puting susu dan hasil rangsangan fisik menyebabkan impuls pada ujung saraf yang selanjutnya dikirim ke *hypothalamus* di otak yang secara bergantian

memberitahu kelenjar *pituitary* di otak untuk menghasilkan hormone oksitosin dan prolaktin. Prolaktin menyebabkan air susu diproduksi dan oksitosin menyebabkan serat otot yang mengelilingi kelenjar *alveoli* mengerut seperti pada otot rahim. Saat serat otot di sekeliling kelenjar *alveoli* mengerut menyebabkan air susu keluar yang disebut aliran, kejadian ini dapat menimbulkan sensasi pada payudara dan menyempotkan susu dari puting susu. Jika hormone oksitosin mengalami keterlambatan maka pemijatan untuk menstimulasi hormone agar dapat mempercepat proses pores produksi dan pengeluaran ASI. (Astutik, 2015). Pijat oksitosin merupakan salah satu solusi untuk mengatasi ketidaklancaran produksi ASI. Pijat oksitosin adalah pemijatan pada sepanjang tulang belakang (*vertebrae*) sampai tulang *costae* kelima-keenam dan merupakan usaha untuk merangsang hormone prolaktin dan oksitosin setelah mebhirkan. Pijatan ini berfungsi untuk meningkatkan hormone oksitosin yang dapat menenangkan Ibu, sehingga ASI otomatis keluar (Roesli, 2009). Manipulasi pijatan bisa mempercepat produksi ASI dengan cara merangsang sekresi hormone. Pijat oksitosin merupakan tindakan melakukan pijatan di daerah punggung di area tulang belakang menggunakan kedua ibu jari dengan gerakan melingkar (gerakan *love*). Pijatan ini bisa dilakukan dua kali dalam sehari dengan durasi 3 - 5 menurut pijatan ini akan membantu mengatasi masalah pada saat menyusui yaitu ASI yang tidak keluar (Pumama, 2013). Berdasarkan hasil penelitian ini, setelah dilakukan tindakan pijat oksitosin ibu dapat mengeluarkan ASI untuk bayinya. Tindakan pijat oksitosin ini sangat membantu dalam proses pengeluaran ASI. Pijatan tersebut dapat memberikan kenyamanan pada ibu dan merangsang hormone oksitosin.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 30 responden menunjukkan bahwa hasil uji statistik menggunakan *Wilcoxon Match Pairs Test* menunjukkan peningkatan pengeluaran ASI 15.50 kali lebih besar daripada tidak dilakukan intervensi pijat oksitosin dengan nilai  $p\text{ value} = 0,000$  atau  $p < \alpha = 0,05$  yang berarti ada pengaruh yang signifikan Pijat Oksitosin Pada Ibu Post Partum Primipara di wilayah kerja Puskesmas se - Kota Mataram. Melalui rangsangan atau pijatan 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 memberi rasa rileks, menghilangkan stress dan dengan begitu hormon oksitosin keluar dan akan membantu pengeluaran ASI. ASI yang menetes atau keluar merupakan tanda aktifnya reflek oksitosin (Perinasia, 2007).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Ummah (2011) mengatakan bahwa pengeluaran ASI pada kelompok intervensi pijat oksitosin (mean= 6.2143) dibandingkan kelompok kontrol (mean= 8.9286) hasil uji didapatkan  $p\text{ value} = 0,000 (< 0,005)$  artinya ada pengaruh pijat oksitosin terhadap pengeluaran ASI pada ibu pasca salin normal, sehingga disimpulkan bahwa pijat oksitosin dapat mempercepat pengeluaran ASI. Berdasarkan hasil penelitian dan uji statistik yang telah dilakukan oleh peneliti dapat diketahui bahwa pijat oksitosin memiliki pengaruh terhadap pengeluaran ASI pada ibu postpartum. Sebagaimana teori Depkes RI (2007) yang menjelaskan bahwa pijat oksitosin ini dilakukan untuk merangsang refleksi oksitosin atau reflex let down. Selain untuk merangsang refleksi let down manfaat pijat oksitosin adalah memberikan

kenyamanan pada ibu, mengurangi bengkak (engorgement), mengurangi sumbatan ASI, merangsang pelepasan hormon oksitosin, mempertahankan produksi ASI ketika ibu dan bayi sakit. ASI diproduksi atas hasil kerja gabungan antara hormon dan refleksi.

Refleksi Prolaktin yaitu refleksi pembentukan atau produksi ASI. Refleksi oksitosin yaitu reflek pengaliran atau pelepasan ASI (let down reflex) setelah diproduksi oleh sumber pembuat susu, ASI akan dikeluarkan dari sumber pembuat susu dan dialirkan ke saluran susu. Pijat oksitosin ini dilakukan untuk merangsang refleksi oksitosin atau reflex let down. Selain untuk merangsang refleksi let down manfaat pijat oksitosin adalah memberikan kenyamanan pada ibu, mengurangi bengkak (engorgement), mengurangi sumbatan ASI, merangsang pelepasan hormon oksitosin, mempertahankan produksi ASI ketika ibu dan bayi sakit (Depkes RI, 2007). Payudara menghasilkan ASI dimulai ketika bayi mulai menyusu pada puting susu dan hasil rangsangan fisik menyebabkan impuls pada ujung saraf yang selanjutnya dikirim ke *hypothalamus* di otak yang secara bergantian memberitahu kelenjar *pituitary* di otak untuk menghasilkan hormon oksitosin dan prolaktin. Prolaktin menyebabkan air susu diproduksi dan oksitosin menyebabkan serat otot yang mengelilingi kelenjar *alveoli* mengerut seperti pada otot rahim. Saat serat otot di sekeliling kelenjar *alveoli* mengerut menyebabkan air susu keluar yang disebut aliran, kejadian ini dapat menimbulkan sensasi pada payudara dan menyemprotkan susu dari puting susu. Hormon oksitosin akan keluar melalui rangsangan ke puting susu melalui isapan mulut bayi atau melalui pijatan pada tulang belakang ibu bayi, dengan dilakukan pijatan pada tulang belakang ibu akan merasa tenang, rileks, meningkatkan ambang rasa nyeri

dan mencintai bayinya, sehingga dengan begitu hormon oksitosin keluar dan ASI pun cepat keluar (Astutik, 2015).

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian ini, hasil uji statistik yang telah dilakukan oleh peneliti dapat diketahui bahwa pijat oksitosin memiliki pengaruh terhadap pengeluaran ASI pada ibu post partum primipara. Pijat oksitosin ini merupakan salah satu cara dari beberapa tindakan nonfarmakologis lainnya yang dapat membantu merangsang hormone oksitosin sehingga dapat membuat ibu merasa nyaman dan dapat mengeluarkan ASI.

### **Daftar Pustaka**

- Astutik, R.Y. 2014. *Payudara Dan Laktasi*. Jakarta: Salemba Medika.
- Bobak, dkk. 2005. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Edisi 4. Jakarta: EGC
- Dewi, Dkk. 2011. *Asuhan Kepada Ibu Nifas*. Jakarta: Salemba Medika.
- Depkes RI 2007. *Menejemen Laktasi*. Jakarta: EGC.
- Faizatul U. (2011). Pijat oksitosin untuk mempercepat pengeluaran ASI pada ibu pasca persalinan normal di desa ketanan Kecamatan Gersik..[http://navelmangelep.wordpress.com/2011/11/02/Hubungan\\_pengaruh\\_pijat\\_oksitosin.com/](http://navelmangelep.wordpress.com/2011/11/02/Hubungan_pengaruh_pijat_oksitosin.com/) diakses 26 maret 2016
- Guyton A.C And J.E.Hall. 2007. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran Edisi 9*. Jakarta: EGC.
- Hidayat. A. A. 2012. *Riset Keperawatan Dan teknik Penulisan Ilmiah*. Salemba Medika. Jaarta
- Johnson, Ruth (2004). *Buku Ajar Praktik Kebidanan*, Jakarta : EGC
- Kemenkes RI (2013) *Peraturan Pemerintah Republic Indonesia No 33 Tahun 2012 Tentang Pemberian Air Susu Ibu Eksklusif*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kodrat, L. 2010. *Dahsyatnya Asi Dan Laktasi*. Yogyakarta: Pallmal.
- Lilies Wijayanti. 2015. *Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi Asi*. Yogyakarta: Stikes Aisyiyah Yogyakarta.
- Machfoedz, Ircham. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Yogyakarta: Fitramaya.
- Perinasia. 2007. *Menejemen Laktasi Menuju Persalinan Aman Dan Bayi Lahir Sehat, 1st Ed*. Jakarta.
- Perinasia. 2009. *Menejemen Laktasi Menuju Persalinan Aman Dan Bayi Lahir Sehat, 2nd Ed*. Jakarta.
- Notoatmodjo, 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan Edisi Revisi*. Jakarta: Rieneka Cipta
- Putri Dalam Wijayanti. 2015. *Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI*. Yogyakarta: Stikes Asyiyah Yogyakarta.
- Roesli, U. 2008. *Manfaat Asi Dan Menyusui*. Jakarta: Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Roesli, U. 2009. *Mengenal ASI Eksklusif*. Trubus Agriwidya: Jakarta.
- Saleha, S. 2009. *Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas*. Jakarta: Salemba Medika.
- Setiadi. 2007. *Konsep dan penulisan riset keperawatan*. Graha Ilmu. Yogyakarta
- Soetjiningsih. 2009. *Asi Petunjuk Untuk Tenaga Kesehatan*. Jakarta: EGC.
- Sugiyono, 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R & BD*. Bandung: Alfabeta.