

Perbedaan Efektivitas Pijat Oksitosin dan *Breast Care* terhadap Peningkatan Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Nifas (*Post Partum*)

Aprilya Nancy^{1*}, Ageng Septa Rini², Iis Sumiati³, Emun Munawaroh⁴, Dewi Murni⁵, Endang Yuningsih⁶, Nariyah⁷, Eti Ernawati⁸, Anis Khoerunisa⁹

¹⁻⁹Program Studi
Kebidanan Program
Sarjana Terapan, Fakultas
Vokasi, Universitas
Indonesia Maju, Jakarta

*Korespondensi:

Aprilya Nancy, Program Studi
D4 Kebidanan Program
Sarjana Terapan & Program
Profesi, Fakultas Vokasi,
Universitas Indonesia Maju, Jl.
Harapan No.50 Lenteng
Agung – Jakarta Selatan, DKI
Jakarta 12610

E-mail:

apriyanancy@gmail.com

DOI:

<https://doi.org/10.70304/jmsi.v4i01.29>

Copyright © 2025, Jurnal
Masyarakat Sehat Indonesia
E-ISSN: 2828-1381
P-ISSN: 2828-738X

Abstrak: Air Susu Ibu (ASI) merupakan sumber nutrisi utama bagi bayi yang baru lahir dan memiliki peran penting dalam pertumbuhan serta perkembangan bayi. Namun, banyak ibu nifas mengalami kesulitan dalam produksi dan kelancaran ASI, yang dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti hormon, teknik menyusui, serta perawatan payudara. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui perbedaan efektivitas pijat oksitosin dan *breast care* terhadap peningkatan kelancaran produksi ASI pada ibu nifas (*post partum*) di Puskesmas Patia tahun 2024. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan desain studi kasus. Sampel pada penelitian ini adalah ibu nifas hari ke-1 dengan produksi ASI tidak lancar yang tercatat di register Puskesmas Patia periode bulan Februari tahun 2025. Instrumen dalam penelitian ini berupa lembar observasi tentang peningkatan produksi ASI dan prosedur tentang pijat oksitosin dan *breast care*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 7 ibu nifas yang diberikan intervensi pijat oksitosin rata-rata mengalami peningkatan produksi ASI selama 7 hari yaitu sebesar 467,1 ml/24 jam. Pada responden yang diberikan *breast care*, menunjukkan bahwa dari 7 orang ibu nifas rata-rata mengalami peningkatan produksi ASI selama 7 hari yaitu sebesar 394,3 ml/24 jam. Perbandingan nilai rata-rata ibu nifas yang diberikan pijat oksitosin lebih cepat meningkatkan produksi ASI dibandingkan dengan ibu nifas yang diberikan *breast care*. Diharapkan pemberian pijat oksitosin dan *breast care* dapat dijadikan alternatif asuhan kebidanan terhadap peningkatan kelancaran produksi asi pada ibu nifas (*post partum*).

Kata Kunci: Ibu Nifas, Perawatan Payudara, Pijat Oksitosin, Produksi ASI

Abstract: Breast milk (ASI) is the primary source of nutrition for newborns and plays a crucial role in their growth and development. However, many postpartum mothers experience difficulties in milk production and flow, which can be influenced by various factors such as hormones, breastfeeding techniques, and breast care. This study aims to determine the difference in effectiveness between oxytocin massage and breast care in improving the smooth production of breast milk in postpartum mothers at Patia Health Center in 2024. This research is a qualitative study with a case study design. The sample in this study consisted of first-day postpartum mothers with insufficient milk production, recorded in the Patia Health Center register during February 2025. The research instruments included an observation sheet on milk production improvement and procedures for oxytocin massage and breast care. The study results showed that among the seven postpartum mothers who received oxytocin massage intervention, the average increase in milk production over seven days was 467.1 ml/24 hours. In contrast, among the seven postpartum mothers who received breast care, the average increase in milk production over seven days was 394.3 ml/24 hours. A comparison of the average values indicates that postpartum mothers who received oxytocin massage experienced a faster increase in milk production compared to those who received breast care. It is expected that oxytocin massage and breast care can serve as alternative midwifery interventions to enhance breast milk production in postpartum mothers

Keywords: Postpartum Mothers, Breast Care, Oxytocin Massage, Breast Milk Production

Pendahuluan

Pemberian ASI pada bayi sejak lahir sangat penting karena ASI merupakan nutrisi yang mengandung banyak gizi baik untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi⁽¹⁾. Dari data dunia terdapat 35,5% bayi berusia kurang dari 6 bulan yang mendapatkan ASI Eksklusif. Pada Sidang Kesehatan Dunia ke-65, Negara-negara anggota WHO (*World Health Organization*) menetapkan target di tahun 2025 bahwa sekurang-kurangnya 50% dari jumlah bayi dibawah usia enam bulan diberi ASI Eksklusif. Asia Tenggara capaian ASI eksklusif menunjukkan angka yang tidak banyak perbedaan. Sebagai perbandingan, cakupan ASI Eksklusif di India sudah mencapai 46%, di Philippines 34%, di Vietnam 27% dan di Myanmar 24%⁽²⁾.

Berdasarkan Data Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat Kementerian Republik Indonesia tahun 2021, menunjukkan bahwa di Indonesia persentase bayi baru lahir yang mendapat IMD yaitu sebesar 77,6%⁽³⁾. Berdasarkan data Puskesmas Patia tahun 2023 mengenai PNC (*post natal care*) dan bayi, menunjukkan capaian indikator persentase bayi usia 6 bulan yang mendapatkan ASI Eksklusif sudah memenuhi target pada tahun 2023, yaitu sebesar 50%⁽⁴⁾.

ASI eksklusif adalah ASI yang diberikan sejak bayi dilahirkan sampai umur bayi sekitar 4-6 bulan (tanpa susu formula atau makanan lain). Pemberian ASI secara benar dapat mencukupi kebutuhan bayi sampai usia enam bulan, tanpa makanan pendamping (PASI, pendamping ASI). Melewati umur 6 bulan, bayi memerlukan makanan tambahan tetapi pemberian ASI dapat dilanjutkan sampai bayi berumur 2 tahun⁽⁵⁾. Penyebab utama terjadinya gizi kurang atau gizi buruk dan atau hambatan pertumbuhan pada anak salah satunya berkaitan dengan rendahnya pemberian ASI Eksklusif selama 6 bulan. Pertumbuhan dan perkembangan bayi dan balita sebagian besar dipengaruhi oleh jumlah ASI yang didapatkan, termasuk energi dan zat gizi lainnya yang terkandung di dalam ASI. Dampak pendek dari kurangnya asupan ASI yang baik bisa berakibat anak menjadi apatis, mengalami gangguan bicara serta gangguan perkembangan dan pertumbuhan. Sedangkan dampak panjangnya bisa mengalami penurunan skor *IQ*, penurunan perkembangan kognitif, gangguan pemusatan perhatian serta kurang percaya diri. Oleh karena itu riwayat pemberian ASI eksklusif yang baik dan cukup memiliki hubungan dengan pertumbuhan dan perkembangan bayi dan balita, sangat penting kebutuhan ASI terutama di 6 bulan pertama kehidupan bayi dan balita⁽⁶⁾.

Pentingnya manfaat pemberian ASI sudah diketahui oleh banyak masyarakat terutama ibu yang telah melahirkan. Namun, hal itu tidak membuat semua ibu sadar akan kemauan menyusui bayinya secara langsung karena berbagai alasan, seperti kesibukan dalam bekerja, ASI tidak keluar atau kurang lancar, puting lecet, dan sebagainya⁽¹⁾. Ibu yang tidak menyusui akan berdampak pada kesehatan dan tumbuh kembang bayi karena bayi tidak mendapatkan nutrisi dari ASI sehingga angka kesakitan bayi juga akan semakin meningkat. Saat tumbuh kembang bayi usia 4-8 bulan terjadi pertumbuhan berat badan dua kali berat badan lahir rata-rata 500-600 gram/bulan. Terjadi juga perkembangan motorik, perkembangan motorik kasar ditandai dengan perubahan dalam aktivitas, seperti mulai telungkup pada alas, mengangkat kepala dengan menekan pada kedua tangannya. Dimulai pada bulan ke empat juga mampu memalingkan kepala ke kanan kiri, mampu duduk dengan kepala tegak, mampu membalikkan badan, bangkit dengan kepala tegak, berayun ke depan dan belakang, berguling dari terlentang dan tengkurap. Perkembangan motoric halusnya ditandai dengan mulai mengamati benda, mulai menggunakan ibu jari dan telunjuk untuk memegang, mengekspresikan benda yang sedang dipegang, mengambil objek, menahan dua benda di dua tangan secara simultan, menggunakan bahu dan tangan sebagai satu kesatuan, memperhatikan warna, memindahkan objek dari satu tangan ke tangan yang lain. Sehingga pada masa ini ASI Eksklusif sangatlah penting dan dibutuhkan dalam perkembangan motoric bayi. Perkembangan motoric kasar anak yang tidak optimal bisa menyebabkan menurunnya kreatifitas anak dalam beradaptasi⁽⁷⁾.

Dalam proses laktasi dipengaruhi oleh dua hormon yaitu hormon prolaktin dan hormon oksitosin. Hormon prolaktin adalah hormon yang dapat mempengaruhi produksi ASI, sedangkan hormon oksitosin adalah hormon yang mempengaruhi pengeluaran ASI⁽⁸⁾. ASI yang keluar pertama kali saat bayi baru lahir disebut kolostrum. Maka saat bayi baru lahir disarankan bayi diletakkan di atas dada ibu agar bayi dapat merasakan sentuhan langsung dengan kulit ibu dan mencari puting ibu. Produksi ASI menjadi salah satu hal yang perlu diperhatikan karena ASI merupakan sumber nutrisi yang baik bagi bayi. Masalah yang sering terjadi pada ibu menyusui pada bulan pertama post partum yaitu kurangnya produksi ASI⁽⁹⁾.

Banyaknya bayi yang tidak mendapatkan ASI eksklusif disebabkan oleh diantaranya umur ibu yang terlalu muda sehingga tidak mengerti akan kebutuhan bayi, pendidikan yang tidak memadai, pertama kali melahirkan sehingga tidak tahu pentingnya ASI eksklusif, pekerjaan, mementingkan keindahan tubuh pasca persalinan, kurangnya pengetahuan ibu disebabkan ibu tidak mendapatkan informasi dari pihak kesehatan, keluarga, dan masyarakat. Faktor lain yang memperkuat ibu untuk tidak menyusui bayinya adalah pemakaian pil KB, gengsi supaya kelihatan lebih modern dan tidak kalah pentingnya adalah pengaruh iklan⁽¹⁰⁾.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kelancaran produksi ASI adalah *breast care*. Perawatan payudara (*breast care*) adalah suatu tindakan untuk merawat payudara terutama pada masa nifas (masa menyusui) untuk memperlancar pengeluaran ASI. *Breast care* dilakukan secara sadar dan teratur untuk memelihara kesehatan payudara dengan tujuan untuk mempersiapkan laktasi pada waktu nifas. Adapun pelaksanaan *breast care* pada ibu nifas ini dapat dilakukan pada hari ke 1–3 setelah melahirkan minimal 2 kali dalam sehari sebelum mandi pagi dan sore dengan durasi 30 menit⁽¹¹⁾.

Breast care ketika ibu menyusui merupakan suatu cara yang dilakukan untuk menjaga kebersihan agar payudara tetap sehat dan tidak terjadi infeksi dan dilakukan setelah melahirkan yang mempunyai tujuan untuk merangsang kelenjar-kelenjar air susu, untuk merawat payudara agar bersih, tidak mudah lecet, memperlancar sirkulasi darah dan mencegah tersumbatnya saluran susu sehingga meningkatkan pengeluaran ASI. Secara fisiologis perawatan payudara dengan merangsang buah dada akan mempengaruhi hipofise untuk mengeluarkan hormon progesteron dan estrogen lebih banyak lagi dan hormon oksitosin dengan merangsang kelenjar-kelenjar air susu melalui pemijatan. Hal ini berkaitan dengan gerakan pada perawatan payudara yang bermanfaat melancarkan reflek pengeluaran ASI sehingga efektif untuk meningkatkan volume ASI⁽¹²⁾.

Selain itu, pijat oksitosin adalah cara non farmakologis yang dilakukan untuk merangsang refleks oksitosin atau refleks *let down*, sehingga meningkatkan kelancaran produksi ASI. Manfaat lain dari pijat oksitosin adalah membuat ibu lebih nyaman, mengurangi sumbatan ASI, mempercepat involusi uterus serta mempertahankan produksi ASI. Pijat oksitosin dilakukan dengan cara pemijatan sepanjang tulang belakang hingga tulang *costae* kelima atau keenam⁽¹³⁾.

Berdasarkan penelitian Fatmawati dkk, menunjukkan bahwa sebelum dilakukan intervensi nilai rata-rata pengeluaran ASI 40,89 dan sesudah dilakukan intervensi nilai rata-rata pengeluaran ASI 7,50 nilai signifikan (2-tailed) = 0,000 yang berarti bahwa (α hitung) $\leq 0,05$ maka H1 diterima dan H0 ditolak artinya ada pengaruh perawatan payudara terhadap pengeluaran ASI pada ibu post partum⁽⁹⁾. Perawatan payudara dapat meningkatkan pengeluaran ASI pada ibu post partum sehingga dapat digunakan sebagai SOP yang dapat diterapkan oleh tenaga kesehatan. Berdasarkan penelitian Hidayah dan Anggraini, menunjukkan bahwa adanya pengaruh signifikan antara pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu post partum di BPM Noranita Kurniawati, Kabupaten Jombang⁽¹⁴⁾. Pijat stimulasi oksitosin untuk ibu menyusui berfungsi untuk merangsang hormon oksitosin agar dapat memperlancar ASI dan meningkatkan kenyamanan ibu. 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 hormon prolaktin dan oksitosin setelah melahirkan.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di Puskesmas Patia, didapatkan pada tahun 2023 tercatat kunjungan ibu nifas yaitu sebanyak 585 orang dan pada tahun 2024 yaitu sebanyak 584 orang. Berdasarkan hasil wawancara kepada 10 ibu nifas, didapatkan bahwa 6 dari 10 (60%) orang ibu nifas yang mengeluh ASI tidak keluar pada hari pertama pospartum, dan 2 (20%) orang ibu nifas mengeluh masih sedikit pengeluaran ASI-nya dan 2 (20%) ibu nifas mengeluh ASI tidak lancar mengakibatkan ibu untuk memilih susu formula. Berdasarkan latar belakang di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan efektivitas pijat oksitosin dan *breast care* terhadap peningkatan kelancaran produksi asi pada ibu nifas (*post partum*) di Puskesmas Patia.

Metode

Peneliti menggunakan desain penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Penelitian metode studi kasus adalah dimana peneliti melakukan eksplorasi secara mendalam terhadap program, kejadian, proses, aktivitas, terhadap satu atau lebih orang. Suatu kasus terikat oleh waktu dan aktivitas dan peneliti melakukan pengumpulan data secara mendetail dengan menggunakan berbagai prosedur pengumpulan data dan dalam waktu yang berkesinambungan mengenai efektivitas pijat oksitosin dan *breast care* terhadap peningkatan kelancaran produksi ASI pada ibu nifas (*post partum*)⁽¹⁵⁾.

Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Patia Kabupaten Pandeglang, Banten pada periode Januari sampai Februari tahun 2025. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh ibu nifas hari ke-1 yang tercatat di register di Puskesmas Patia periode bulan Februari 2025 yaitu sebanyak 54 orang. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah ibu nifas hari ke-1 dengan produksi ASI tidak lancar yang tercatat di register Puskesmas Patia periode bulan Februari tahun 2025 sebanyak 14 orang. Penetapan jumlah sampel yang akan digunakan dalam penelitian berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi yang digunakan yaitu Ibu nifas hari ke-1 yang tercatat di register Puskesmas Patia pada bulan Februari 2025, ibu nifas dengan produksi ASI tidak lancar, dan ibu nifas yang bersedia menjadi responden. Sedangkan kriteria eksklusi yaitu ibu nifas yang berada di luar daerah/kota dan yang memiliki riwayat penyakit dan atau komplikasi.

Metode pengumpulan data pada penelitian ini terdapat dalam beberapa cara yaitu wawancara, telaah dokumen, dan observasi. Wawancara dilakukan kepada semua informan yang berhubungan dengan efektivitas pijat oksitosin dan *breast care* terhadap peningkatan kelancaran produksi ASI pada ibu nifas (*post partum*) di Puskesmas Patia. Telaah dokumen dilakukan terhadap dokumen data sekunder ini diperoleh melalui telaah data pelaporan dan tindak lanjut pada register ibu nifas di Puskesmas Patia.

Prosedur dan tahapan pengambilan data pada responden ibu nifas mengikuti Langkah berikut :

1. Responden diberikan penjelasan tentang tujuan penelitian kemudian meminta responden mengisi lembar persetujuan responden.
2. Pada responden pertama, peneliti memberikan melakukan pemijatan tulang belakang pada costa (tulang rusuk) ke 5-6 sampai ke scapula (tulang belikat) dilakukan 2 kali/hari dengan durasi ± 15 menit selama 7 hari.
3. Pada responden kedua, peneliti memberikan pemijatan pada payudara ibu dengan menekan payudara secara lembut dengan menggunakan kedua tangan pemeriksa selama 10-15 menit. Selanjutnya, dilakukan kompres panas dengan air bersuhu 40-50°C (menggunakan termometer suhu digital) menggunakan *washlap* handuk kecil dan kompres dilakukan 15-20 menit. Lalu, dilakukan kompres dingin menggunakan air biasa (jika suhu tidak 10-15°C,

maka tambahkan batu es) dengan suhu 15° C, kompres selama 20 menit, dilakukan sebanyak 3 kali dalam seminggu.

- Mengobservasi peningkatan kelancaran produksi ASI pada responden pertama dan kedua pada hari pertama, ketiga, dan ketujuh.

Data yang dikumpulkan pada penelitian ini terdiri dari data primer dan sekunder. Data primer meliputi hasil wawancara mendalam serta hasil observasi secara langsung. Pada penelitian ini data primer digunakan untuk meneliti efektivitas pijat oksitosin dan *breast care* terhadap peningkatan kelancaran produksi ASI pada ibu nifas (*post partum*) di Puskesmas Patia. Sedangkan data sekunder merupakan data yang berhubungan secara langsung dengan efektivitas pijat oksitosin dan *breast care* terhadap peningkatan kelancaran produksi ASI pada ibu nifas (*post partum*) di Puskesmas Patia.

Instrumen penelitian terdiri dari kuesioner data demografi responden, lembar observasi, dan SOP. Data karakteristik responden diperoleh melalui lembar pengumpul data berupa kuesioner. Setiap item harus diisi lengkap yaitu nama (inisial), nomor responden, tanggal lahir, usia, riwayat ginekologi, dan sebagainya. Pengumpulan data demografi dilakukan oleh peneliti berdasarkan keterangan dari responden. Lembar observasi untuk pengukuran peningkatan produksi ASI pada ibu nifas menggunakan *pumping* dan gelas ukur lalu didokumentasikan pada lembar observasi selama 7 hari. SOP (*Standar Operasional Procedure*) untuk pemberian pijat oksitosin dan *breast care*.

Pengolahan dan analisis data dilakukan melalui proses reduksi data, penyajian data, dan penarikan Kesimpulan. Reduksi data merupakan bagian dalam evaluasi data kualitatif dalam reduksi data peneliti melakukan proses pemilihan atau seleksi, pemfokusan dari semua jenis informasi yang mendukung pada data penelitian yang diperoleh dan dicatat selama proses penggalian data dilapangan. Proses reduksi ini dilakukan secara terus menerus ketika penelitian masih berlangsung, dan pelaksanaannya dimulai sejak peneliti memilih kasus yang akan dikaji. Penyajian data adalah sekumpulan informasi yang memberikan kepada peneliti untuk menarik simpulan dan pengambilan kesimpulan. Penyajian data ini merupakan suatu rakitan informasi, dalam bentuk deskripsi dan narasi yang lengkap, yang disusun berdasarkan pokok-pokok temuan yang terdapat dalam reduksi data, dan disajikan menggunakan bahasa peneliti yang logis, dan sistematis, sehingga mudah dipahami. Penarikan kesimpulan merupakan langkah terakhir dengan mengambil suatu kesimpulan dari hasil penelitian yang didapatkan⁽¹⁵⁾.

Hasil

Tabel 1. Perbandingan Hasil Penelitian Pemberian Oksitosin dan *Breast Care*

Responden	Pijat Oksitosin				Responden	<i>Breast Care</i>			
	Hari ke-			Pengeluaran ASI (ml/24 jam)		Hari ke-			Pengeluaran ASI (ml/24 jam)
	1	3	7			1	3	7	
Ny. P	20	250	500	500	Ny. I	20	230	440	440
Ny. T	15	180	460	460	Ny. J	20	225	480	480
Ny. A	20	240	420	420	Ny. L	10	200	380	380
Ny. D	25	220	510	510	Ny. C	20	200	345	345
Ny. W	15	220	480	480	Ny. R	15	180	350	350
Ny. S	25	215	480	480	Ny. F	20	180	400	400
Ny. A	10	230	420	420	Ny. L	10	180	365	365
	Nilai Rata-Rata			467,1		Nilai Rata-Rata			394,3

Berdasarkan **Tabel 1**, menunjukkan bahwa dari 7 orang ibu nifas yang diberikan intervensi pijat oksitosin rata-rata mengalami peningkatan produksi ASI selama 7 hari yaitu sebesar 467,1 ml/24 jam. Sedangkan dari 7 orang ibu nifas yang diberikan intervensi *breast*

care sebagian rata-rata mengalami peningkatan produksi ASI selama 7 hari yaitu sebesar 394,3 ml/24 jam. Berdasarkan perbandingan nilai rata-rata didapatkan bahwa ibu nifas yang diberikan pijat oksitosin dapat lebih meningkatkan produksi ASI dibandingkan dengan ibu nifas yang diberikan *breast care*.

Pembahasan

Peningkatan Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Nifas dengan Intervensi Pijat Oksitosin

Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa dari 7 orang ibu nifas yang diberikan intervensi pijat oksitosin rata-rata mengalami peningkatan produksi ASI selama 7 hari yaitu sebesar 467,1 ml/24 jam. Sejalan dengan hasil penelitian Sumarni, yang menunjukkan bahwa produksi ASI sebelum perlakuan pijat oksitosin adalah 0% yang lancar dan sesudah perlakuan pijat oksitosin meningkat secara rata-rata produksi ASI yaitu 0,4 dengan jumlah yang ASI lancar sebanyak 100%. Sedangkan pada kelompok kontrol tidak terjadi peningkatan produksi ASI. Hasil uji statistik dengan uji-t dependen didapatkan nilai $p=0,003$ artinya terdapat perbedaan yang bermakna sebelum dilakukan pijat oksitosin dan setelah dilakukan pijat oksitosin. Ada pengaruh pijat oksitosin terhadap pengeluaran ASI pada ibu nifas di Kabupaten Bulukumba.

Pijat oksitosin adalah metode non farmakologis yang dilakukan untuk merangsang refleksi oksitosin atau *refleks let down*, sehingga meningkatkan kelancaran produksi ASI. Manfaat lain dari pijat oksitosin adalah membuat ibu lebih nyaman, mengurangi sumbatan ASI, mempercepat involusi uterus serta mempertahankan produksi ASI. Pijat oksitosin dilakukan dengan cara pemijatan sepanjang tulang belakang hingga tulang *costae* kelima atau keenam⁽¹⁷⁾.

Menurut asumsi peneliti, bahwa pijat oksitosin ini dilakukan untuk merangsang refleksi oksitosin atau *let down reflex*. Selain itu, manfaat pijat oksitosin adalah memberikan kenyamanan pada ibu, mengurangi sumbatan ASI, merangsang pelepasan hormon oksitosin.

Peningkatan Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Nifas dengan Intervensi *Breast Care*

Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa dari 7 orang ibu nifas yang diberikan intervensi *breast care* sebagian rata-rata mengalami peningkatan produksi ASI selama 7 hari yaitu sebesar 394,3 ml/24 jam. Berdasarkan hasil penelitian Puspita, menunjukkan bahwa Rata-rata produksi ASI pada kelompok *breastcare postpartum* lebih lancar dibandingkan dengan kelompok tanpa *breast care* postpartum yaitu $6,73 > 3,86$ serta nilai *thit > ttab* ($16.40 > 1.691$) atau nilai $\rho: 0,000 < 0,05$ yang artinya *breastcare postpartum* efektif meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Prumnas Rejang Lebong Bengkulu⁽¹⁸⁾.

ASI berperan penting untuk pertumbuhan dan perkembangan otak bayi, sistem kekebalan dan faal tubuh secara optimal, dan faktor yang vital untuk pencegahan penyakit terutama diare dan infeksi saluran nafas (pneumonia). Pemberian ASI eksklusif selama enam bulan mampu menurunkan risiko infeksi saluran pernafasan sebesar 27% dan diare sebesar 53%. Bayi yang diberi ASI tidak akan mudah terkena infeksi, karena dalam ASI terutama kolostrum mengandung protein globulin. Selain itu, ASI dapat melindungi bayi dari sindrom kematian bayi mendadak atau *Sudden Infant Death Syndrome* (SIDS), sedangkan kejadian diare dapat terjadi 3 dan 14 kali lebih tinggi pada anak-anak yang diberi susu formula dibandingkan dengan anak yang hanya diberi ASI⁽¹⁹⁾.

Perawatan payudara/*breast care* merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan kelancaran produksi ASI pada ibu nifas. Perawatan payudara yang baik dapat meningkatkan produksi ASI. Dikatakan baik karena ibu melakukan perawatan payudara secara teratur yaitu membersihkan puting susu, memijit puting susu, melakukan pengurutan payudara dan melakukan perangsangan payudara. *Breast care* merupakan salah satu cara perawatan payudara untuk meningkatkan produksi ASI⁽²⁰⁾.

Pijatan pada payudara memijat duktus laktiferus yang menyempit akibat ASI yang tersumbat. Pijatan akan membuat area payudara yang bengkak menjadi lebih lunak sehingga ketegangan pada kulit payudara mengendur. Pijatan payudara juga melakukan pijatan pada area areola dan nipple, pijatan ini akan memberikan rangsangan pada hipofisis posterior sehingga mengeluarkan hormon oksitosin. Hormon oksitosin yang keluar akan merangsang sel-sel mioepitel pada alveolus berkontraksi sehingga mengakibatkan ASI akan terdorong keluar ke duktus laktiferus⁽²¹⁾.

Menurut asumsi peneliti, bahwa *breast care* yang bertujuan untuk memelihara kebersihan payudara, memperbanyak atau memperlancar pengeluaran ASI sehingga dapat dengan mudah untuk proses menyusui.

Perbedaan Efektivitas Pijat Oksitosin dan *Breast Care* terhadap Peningkatan Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Nifas

Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa perbandingan nilai rata-rata ibu nifas yang diberikan pijat oksitosin lebih cepat meningkatkan produksi asi dibandingkan dengan ibu nifas yang diberikan *breast care*. Hal ini, menunjukkan bahwa terdapat perbedaan efektivitas pijat oksitosin dan *breast care* terhadap peningkatan kelancaran produksi asi pada ibu nifas.

Sejalan dengan hasil penelitian Damayanti, dkk menunjukkan bahwa di PMB Bidan Depi Alqorni, menunjukkan bahwa Adanya perbedaan antara pijat oksitosin dan *breast care*, ibu yang diberikan intervensi pijat oksitosin pada kunjungan pertama nifas hari ke 2 produksi ASI dilihat dari volume hasil *pumping* sebanyak 20 ml, pada kunjungan ke 2 nifas hari ke 5 sebanyak 65ml, pada kunjungan ke 3 nifas hari ke 8 sebanyak 130ml. Sedangkan pada ibu yang diberikan intervensi *breast care* pada kunjungan 1 nifas hari ke 2 produksi ASI yang di ukur dari volume ASI hasil dari *pumping* sebanyak 15 ml, pada kunjungan ke 2 nifas hari ke 5 sebanyak 50 ml, pada kunjungan ke 3 nifas hai ke 8 100 ml. Selisih kenaikan volume ASI antara pijat oksitosin dan *breast care* jika total yaitu 30 ml. Pijat oksitosin lebih efektif terhadap produksi ASI dibandingkan dengan *breast care*⁽¹⁷⁾.

Sejalan dengan hasil penelitian Adawiah, dkk menunjukkan bahwa Hampir setengahnya ASI-nya lancar setelah dilakukan pijat oksitosin dan sebagian kecil ASI nya lancar setelah dilakukan perawatan payudara, jadi secara signifikan ada perbedaan antara pijat oksitosin dan perawatan payudara terhadap kelancaran ASI pada ibu postpartum di wilayah kerja Puskesmas Kecamatan Montong. Hal ini dibuktikan dengan uji *Chi Square Fisher's Exact Test* dengan Tingkat kemaknaan Jika nilai $p < 0,05$ diperoleh nilai *Exact Sig (2-sided) = 0,032* dimana $0,032 < 0,05$ maka H_a diterima⁽²²⁾.

Postpartum merupakan masa yang dimulai setelah kelahiran plasenta dan berakhir saat alat-alat kandungan kembali seperti keadaan semula (2 jam –6 minggu setelah melahirkan). Pengalaman pertama dalam proses persalinan dan perubahan peran menjadi orang tua dapat mempengaruhi psikologis ibu sehingga menyebabkan stres. Stres yang dirasakan ibu dapat meningkatkan hormon kortisol sehingga dapat menghambat tumbuhnya hormon oksitosin. Hormon kortisol adalah hormon steroid yang diproduksi oleh kelenjar adrenal. Tingginya kadar hormon kortisol akan menghambat transportasi hormon oksitosin dalam darah sehingga produksi ASI akan terhambat⁽²³⁾.

Menyusui merupakan suatu proses yang meliputi produksi, sekresi, dan pengeluaran ASI. Proses ini membutuhkan kesiapan ibu secara psikologis dan fisik, bayi yang telah cukup sehat dengan kebutuhan bayi, yaitu bervolume 500-800 ml/hari. Ketika bayi menghisap puting susu ibu, rangsangan mekanis ini akan diteruskan oleh jaras sensoris ke medula spinalis dan kemudian diteruskan ke otak, ke hipotalamus dan hipofisis posterior, sehingga dilepaskanlah oksitosin. Oksitosin yang beredar di dalam darah dan melimpah di kelenjar mama akan membuat ASI mengalir dari dalam alveoli melalui saluran susu menuju ke reservoir susu yang

berlokasi di belakang areola lalu ke dalam mulut bayi. Refleks inilah yang disebut sebagai *letdown reflex* ⁽²⁴⁾.

Produksi ASI pada ibu post partum dapat dipengaruhi oleh rangsang hormon prolaktin dan oksitosin yang sangat berperan dalam memproduksi dan mengeluarkan ASI, serta isapan mulut bayi yang dapat mempengaruhi kedua hormon tersebut. Isapan mulut bayi yang akan menstimulus hipotalamus pada bagian hipofisis anterior dan posterior. Hipofisis anterior akan menghasilkan rangsangan (rangsangan prolaktin) untuk meningkatkan sekresi prolaktin. Prolaktin bekerja pada kelenjar susu (alveoli) untuk memproduksi ASI. Isapan bayi tidak sempurna serta frekuensi menyusu yang jarang akan membuat produksi hormon oksitosin dan hormon prolaktin akan terus menurun dan produksi ASI akan terganggu ⁽¹⁸⁾.

Pijat oksitosin merupakan salah satu cara untuk mengatasi ketidaklancaran produksi ASI. Pijat oksitosin adalah pemijatan yang dimulai pada tulang belakang servikal (*servical vertebrae*) sampai tulang belakang torakalis dua belas dan merupakan usaha untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin setelah melahirkan ⁽²³⁾. Sedangkan tindakan *breast care* adalah pemeliharaan payudara yang dilakukan untuk memperlancar pengeluaran ASI dengan melakukan pemijatan. Perawatan payudara sangat penting dilakukan selama hamil sampai menyusui ⁽²¹⁾.

Dilihat perbandingan kedua tindakan di atas, tindakan dengan pijat oksitosin lebih dominan dalam meningkatkan produksi ASI dibandingkan dengan tindakan *breast care*. Produksi ASI dipengaruhi oleh refleks pengaliran atau pelepasan ASI (*letdown reflex*) setelah diproduksi oleh sumber pembuat susu, ASI akan dikeluarkan dari sumber pembuat susu dan dialirkan ke saluran susu. Tindakan yang dapat dilakukan untuk memperlancar ASI dapat dilakukan dengan *breast care* dan pijat oksitosin, kedua tehnik tersebut sama-sama merangsang refleks oksitosin atau *let down reflex* yang membedakannya adalah dari teknik tindakan, dimana *breast care* mempengaruhi *let down reflex* karena ada rangsangan dalam puting susu dan disekitar payudara. Sedangkan pijat oksitosin mempengaruhi *let down reflex* dilakukan dengan pemijatan yang dimulai pada tulang belakang servikal (*servical vertebrae*) sampai tulang belakang torakalis dua belas. Reflek Pengeluaran ASI terjadi karena sel otot halus di sekitar kelenjar payudara mengerut sehingga memeras ASI untuk keluar. Penyebab otot-otot itu mengerut adalah suatu hormon yang dinamakan oksitosin ⁽²⁵⁾.

Apabila *breast care* dilakukan dengan baik, maka produksi ASI akan berjalan dengan lancar. *Breast care* yang dilakukan kurang baik, maka produksi ASI tidak akan berjalan lancar. Pada ibu nifas sebaiknya melakukan *breast care* secara teratur karena selain untuk memelihara kebersihan puting, perawatan payudara juga dapat memperlancar produksi ASI. Langkah-langkah dalam melakukan *breast care* hendaknya dilakukan secara berurutan.

Untuk mengatasi masalah perawatan payudara yang kurang baik, maka pada ibu yang menyusui sebaiknya diberikan motivasi dan penyuluhan dari petugas kesehatan mengenai pentingnya *breast care* secara teratur dan langkah-langkah perawatan payudara untuk menghasilkan ASI yang banyak baik menggunakan tindakan *breast care* maupun dengan tindakan pijat oksitosin. *Breast care* yang dilakukan secara teratur sesuai dengan langkah-langkah, maka ASI yang diproduksi oleh ibu semakin banyak sehingga ibu dapat memberikan ASI secara eksklusif dan dapat terpenuhi.

Menurut peneliti, bahwa produksi ASI dapat dipengaruhi oleh pikiran, perasaan dan emosi ibu. Refleks oksitosin dapat dipengaruhi oleh pikiran, perasaan dan emosi ibu. Perasaan ibu dapat meningkatkan dan juga menghambat pengeluaran oksitosin. Hormon ini akan menyebabkan sel-sel otot yang mengelilingi saluran pembuat susu mengerut atau berkontraksi sehingga ASI terdorong keluar dari saluran produksi ASI dan mengalir siap untuk dihisap oleh bayi. Sehingga kemungkinan jika ibu memiliki pikiran, perasaan dan emosi yang kuat, maka akan menekan refleks oksitosin dalam menghambat dan menurunkan produksi ASI.

Penelitian ini juga tentunya memiliki keterbatasan yaitu dalam penelitian ini peneliti tidak mempertimbangan faktor nutrisi dan psikologis ibu sebagai faktor yang mungkin mempengaruhi hasil penelitian yang didapatkan. Walaupun peneliti telah berusaha untuk mengontrol *confounding factor* dengan cara menetapkan kriteria inklusi dalam sampel penelitian akan tetapi faktor nutrisi dan psikologis tidak bisa dikontrol oleh peneliti. Keterbatasan ini disadari oleh peneliti karena secara teoritis, faktor nutrisi dan psikologis ibu menyusui merupakan faktor yang mempengaruhi produksi ASI.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang perbedaan efektivitas pijat oksitosin dan *breast care* terhadap peningkatan kelancaran produksi asi pada ibu nifas (post partum) di Puskesmas Patia tahun 2024, dapat disimpulkan, bahwa intervensi pijat oksitosin dan *breast care* pada ibu nifas selama 7 hari dapat meningkatkan produksi ASI. Terdapat perbedaan efektivitas pijat oksitosin dan *breast care* terhadap peningkatan kelancaran produksi ASI pada ibu nifas dimana rata-rata produksi ASI pada ibu nifas yang diberikan pijat oksitosin lebih tinggi dibandingkan dengan ibu nifas yang diberikan *breast care*. Diharapkan pijat oksitosin dan *breast care* dapat dijadikan alternatif asuhan kebidanan profesi bidan dalam intervensi pemberian pijat oksitosin dan *breast care* terhadap peningkatan kelancaran produksi asi pada ibu nifas (post partum).

Daftar Pustaka

1. Buhari SN, Jafar, Multazam N. Perbandingan Pijat Oketani dan Oksitosin Terhadap Produksi ASI pada Ibu Post Partum Hari Pertama sampai Hari Ketiga di Rumah Sakit TK II Pelamonia Makassar. *J Kesehat Delima Pelamonia*. 2018;2(2).
2. World Health Organization (WHO). Pencatatan dan Pelaporan Cakupan ASI Eksklusif. 2018.
3. Kementerian Kesehatan RI. Profil Kesehatan Indonesia 2020. Jakarta: Kemenkes RI; 2021.
4. Puskesmas Patia. Profil Puskesmas Patia 2023. 2023.
5. Yuanta Y, Tamtomo DG, Hanim D. Hubungan riwayat pemberian ASI dan pola asuh ibu dengan kejadian gizi kurang pada anak balita di Kecamatan Wongsorejo Banyuwangi. 2018.
6. Roito H, Juraida, Mardiah. Asuhan Kebidanan Ibu Nifas & Deteksi Dini Komplikasi. Yudha EK, editor. Jakarta: EGC; 2019.
7. Febriani, Awwalia RD, Kumalasari D. Pemberian ASI Eksklusif dengan Tumbuh Kembang Bayi Usia 6 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Wates Pringsewu Lampung. *Wellness Health Mag*. 2019;1(1).
8. Indrasari N. Meningkatkan Kelancaran ASI dengan Metode Pijat Oksitosin pada Ibu Post Partum. *J Ilm Keperawatan Sai Betik*. 2019;15:48–53.
9. Fatmawati L, Syaiful Y, Wulansari N. Pengaruh Perawatan Payudara Terhadap Pengeluaran ASI Ibu Post Partum. *J Ners Community*. 2019;10(2).
10. Khofiyah N. Analisis Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pemberian ASI Eksklusif di Puskesmas Umbulharjo I Yogyakarta. *J Kebidanan*. 2019;8(2).
11. Palupi SF, Lestari I, Dewi CPL. Pengaruh Breast Care Terhadap Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Nifas Hari 1-3 di RSUD Anwar Medika Sidoarjo. Skripsi. STIKes Bina Sehat PPNI; 2022.
12. Juliastuti J, Sulastri S. Pengaruh Pemberian Massage Depan (Breast Care) dan Massage Belakang (Pijat Oksitosin) terhadap Produksi ASI Ibu Post Partum di Rumah Sakit Zainal Abidin Banda Aceh. *J Ilm PANNMED*. 2018;12(3):227-231.
13. Saputri IN, Ginting DY, Zendato IC. Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI pada Ibu Postpartum. *J Kebidanan Kestra*. 2019;2(1).
14. Hidayah A, Anggraini RD. Pengaruh Pijat Oksitosin terhadap Produksi ASI pada Ibu Nifas di BPM Noranita Kurniawati. *J Educ Res*. 2023;4(1):234–9. doi:10.37985/jer.v4i1.154.
15. Sugiyono. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta; 2019.
16. Sumarni, Khatimah H, Ibrahim F, Jusni. Penerapan Home Care Dengan Pijat Oksitosin Terhadap Pengeluaran ASI Pada Ibu Nifas Di Kabupaten Bulukumba. *J Educ Innov Public Health*. 2023;1(4):63–73.
17. Damayanti I, Putri MT, Hidayani H. Efektivitas Pijat Oksitosin Dan Breast Care Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Post Partum Di PMB Bidan Depi Alqorni Tahun 2024. *Innov J Soc Sci Res*. 2024;4(3):4721–31.
18. Puspita Y. Efektivitas Breast Care Terhadap Produksi ASI Ibu Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Prumnas Rejang Lebong Bengkulu. *J Kesehat Almuslim*. 2019;5(9).
19. Azizah N, Rosyidah R. Buku Ajar Mata Kuliah Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui. Umsida Press; 2021.
20. Andarwulan S. Terapi Komplementer Kebidanan. Jawa Barat: GUEPEDIA; 2021.

21. Wahyuningsih S. Buku Ajar Asuhan Keperawatan Post Partum. Yogyakarta: Deepublish Publisher; 2019.
22. Adawiyah R, Qonitun U, Wijayanti EE, Sari DKP. Efektifitas Pijat Oksitosin dan Perawatan Payudara Terhadap Kelancaran ASI pada Ibu Postpartum di Wilayah Kerja Puskesmas Montong. *Med Res Public Health Inf J.* 2024;1(3):1–11.
23. Argaheni NB, Astuti ED, Azizah N. Asuhan Kebidanan Komplementer. Medan: Yayasan Kita Menulis; 2022.
24. Mastiningsih P, Agustina YC. Buku Ajar Asuhan Kebidanan pada Ibu Nifas dan Menyusui. Yogyakarta: IN MEDIA; 2019.
25. Musyahida. Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui. Yogyakarta: Deepublish; 2020.