

# PENGETAHUAN TENTANG PENTINGNYA PIJAT OKSITOSIN PADA IBU NIFAS UNTUK MENINGKATKAN PRODUKSI ASI LITERATUR REVIEW

Suhartini<sup>1</sup>, Yudiarsi Eppang<sup>2</sup> Mulyana<sup>3</sup>, Reskiawati Azis<sup>4</sup>

<sup>1</sup> Program Studi DIII kebidanan STIKES Graha edukasi Makassar

<sup>2,3,4</sup> Program Studi DIV kebidanan STIKES Graha edukasi Makassar

Email: [suhartini0193@gmail.com](mailto:suhartini0193@gmail.com), [waves.yudiarsi08@gmail.com](mailto:waves.yudiarsi08@gmail.com),  
[mulhy1994@gmail.com](mailto:mulhy1994@gmail.com), [reskimirha@gmail.com](mailto:reskimirha@gmail.com).

## ABSTRAK

ASI eksklusif sangat disarankan untuk diberikan pada bayi baru lahir sampai usia enam bulan dan tanpa adanya pendamping ASI. Keluarnya ASI yang lancar pada ibu menyusui merupakan kebutuhan yang sangat penting untuk memenuhi nutrisi bayi, ASI merupakan nutrisi terbaik bagi bayi untuk mencegah infeksi dan beberapa penyakit lainnya. Penurunan produksi dan pengeluaran ASI pada hari-hari pertama setelah melahirkan dapat disebabkan oleh kurangnya rangsangan hormone prolaktin dan oksitosin yang sangat berperan dalam kelancaran produksi dan pengeluaran ASI. **Tujuan:** penelitian ini adalah untuk mengetahui pengetahuan pentingnya pijat oksitosin pada ibu nifas. **Metode :** yang digunakan dalam penulisan ini adalah studi Literatur Review dan pencarian sumber yang digunakan yaitu Artikel ini menggunakan metode studi tinjauan pustaka dari jurnal ilmiah dengan penuntun kata kunci. Jurnal ilmiah yang terseleksi sejumlah 6 jurnal, masing-masing jurnal mewakili satu pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI dan memberi informasi yang bervariasi dan literatur yang di gunakan dari tahun 2017-2021. **Hasil:** Pijat oksitosin merupakan salah satu alternatif untuk mengatasi ketidaklancaran produksi ASI, pijat oksitosin merupakan usaha untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin setelah melahirkan. **Kesimpulan:** Berdasarkan analisa yang telah dilakukan pijat oksitosin efektif untuk produksi ASI, karna ada pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI, dan terdapat perbedaan yang signifikan antara produksi ASI sebelum dan sesudah perlakuan.

**Kata Kunci:** Pijat Oksitosin, Produksi ASI, Ibu Nifas

## ABSTRACT

*Exclusive breastfeeding is highly recommended to be given to newborns until the age of six months and without breastfeeding assistance. The smooth release of breast milk in nursing mothers is a very important requirement to meet infant nutrition, breast milk is the best nutrition for babies to prevent infection and several other diseases. The decrease in milk production and expenditure in the first days of birth can be caused by a lack of stimulation of the hormones prolactin and oxytocin which play a very important role in the production and secretion of breast milk. Objective: This study was to determine the importance of oxytocin massage in postpartum mothers. is a literature review study and the search for sources used, namely this article uses the literature study method from scientific journals with keyword guidance. Selected scientific journals number 6 journals represent the influence of oxytocin on breast milk production and provide varied information and literature used from 2017-2021. Results: Oxytocin massage is an alternative to overcome the unevenness of breast milk production, oxytocin massage is an attempt to trigger Prolactin and oxytocin hormones after delivery. Conclusion: Based on the analysis that has been done, oxytocin massage is effective for breast milk production, because there is an effect of oxytocin massage on breast milk production, and there is a significant difference between breast milk production before and before treatment.*

**Keywords:** Oxytocin Massage, Breast Milk Production, Postpartum Mother

## **PENDAHULUAN**

Bayi baru lahir perlu mendapatkan perawatan yang optimal sejak lahir, salah satunya adalah makanan yang ideal. Bayi yang baru dilahirkan belum membutuhkan asupan lain selain ASI dari ibunya. Namun pada kenyataannya, pemberian ASI eksklusif tidak semudah yang dibayangkan. Berbagai kendala bisa timbul dalam upaya memberikan ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan bayi (Astutik, 2017) ASI Eksklusif merupakan makanan pertama, utama dan yang paling baik bagi bayi. ASI mengandung berbagai zat gizi yang dibutuhkan dalam proses Tumbuh Kembang Bayi, ASI dapat membentuk imun bayi sehingga bayi tidak gampang sakit. ASI juga dapat membantu meningkatkan kecerdasan anak.(Umbar Sari, 2017)

Berdasarkan data dari profil kesehatan Indonesia tahun 2017, cakupan presentasi bayi yang mendapat ASI eksklusif di Indonesia adalah sebesar 61,33% (Kemenkes, 2018). Pemerintah telah menargetkan pencapaian ASI Eksklusif di Indonesia sebesar 80%, namun hal itu masih belum tercapai hingga saat ini. Upaya untuk meningkatkan cakupan ini dengan memberikan informasi yang benar dan tepat mengenai berbagai manfaat ASI eksklusif bagi ibu maupun bayi sehingga dapat meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya pemberian ASI Eksklusif pada bayi (Saputri, Ginting, & Zendato, 2019).

Target dari SDG's yang akan dicapai adalah menurunkan angka kematian anak dengantolak ukur menurunkan angka kematian bayi menjadi 12/1000 kelahiran hidup di tahun 2030.Upayayangdapat dilakukan antara lain adalah dengan pemberian ASI Eksklusif hingga berumur 6 bulan (Herna Rinayanti Manurung, 2020).

World Health Organisation (WHO) merekomendasikan agar supaya bayi baru lahir mendapat ASI eksklusif selama enam bulan tanpa makanan enam sampai 2 tahun dapat diberikan MP ASI. Hal ini dikarenakan ASI adalah nutrisi alamiah

terbaik bagi bayi dengan kandungan gizi paling sesuai untuk proses tumbuh kembang bayi. Namun hanya 35, 5 % bayi berusia kurang dari enam bulan di dunia mendapatkan ASI eksklusif (Meihartati, 2016)

Produksi dan pengeluaran ASI merupakan dua faktor yang dapat mempengaruhi keluarnya ASI. Hormon prolaktin merupakan hormon yang dapat mempengaruhi produksi ASI sedangkan hormon oksitosin merupakan hormon yang mempengaruhi pengeluaran ASI. Salah satu alternatif untuk memperlancar produksi ASI yaitu dengan melakukan pijat oksitosin. Pemijatan oksitosin dilakukan di sepanjang tulang belakang (vertebrae) dengan tujuan untuk merangsang hormon oksitosin setelah melahirkan (Mardiyarningsih, Setyowati, & Sabri, 2011).

Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi refleks oksitosin yaitu pikiran, perasaan dan emosi ibu. Pengeluaran oksitosin dapat terhambat atau meningkat oleh perasaan ibu. Hormon oksitosin 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. Jika ibu memiliki pikiran, perasaan dan emosi yang kuat, maka kemungkinan akan menekan refleks oksitosin dalam menghambat dan menurunkan produksi ASI (Latifah & Wahid, 2015).

Salah satu cara Untuk meningkatkan produksi ASI dapat dilakukan penerapan pijat oksitosin ini, memaksimalkan produksi dan keberlangsungan proses ASI.hasil pijat oksitosin dapat dijadikan sebagai jalan keluar terhadap permasalahan yang dialami oleh ibu menyusui dalam proses pemberian ASI secara berkelanjutan (Doko,Aristiati,& Hadisaputro, 2019)

Berdasarkan analisa tersebut,perlu adanya kajian literatur untuk mengetahui pengetahuan pentingnya pijat oksitosin pada ibu nifas.

## **METODE**

yang digunakan dalam penulisan ini adalah studi Literatur Review dan pencarian sumber yang digunakan yaitu Artikel ini menggunakan metode studi tinjauan pustaka dari jurnal ilmiah dengan penuntun kata kunci. Jurnal ilmiah yang terseleksi sejumlah 6 jurnal, masing-masing jurnal mewakili satu pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI dan memberi informasi yang bervariasi dan literature yang di gunakan dari tahun 2017-2021

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pijat oksitosin adalah tindakan yang dilakukan oleh keluarga terutama adalah suami pada ibu menyusui yang berupa back massage pada punggung ibu untuk meningkatkan hormon oksitosin. Hormon oksitosin juga disebut "hormon kasih sayang" karena hampir 80% hormon ini dipengaruhi oleh pikiran ibu (positif atau negative) (Widuri, 2013).

Pada literatur review ini yang diperoleh dari enam jurnal dan artikel antara tahun 2017 dan 2021 menunjukkan menjelaskan hasil penelitian adanya pengaruh yang signifikan antara pijat oksitosin terhadap produksi ASI. Pijat oksitosin merupakan cara alternatif untuk mengurangi keadaan emosional ibu yang tidak stabil. keadaan tersebut dapat membantu dalam proses pengeluaran ASI. Semua artikel menjelaskan hasil penelitian tentang pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu nifas sehingga dapat digunakan sebagai dasar review jurnal penelitian.

Secara fisiologis pijat oksitosin melalui neurotransmitter akan merangsang medulla oblongata dengan mengirim pesan ke hipotalamus di hipofise posterior hal tersebut merangsang refleksi oksitosin atau refleksi let down untuk mensekresi hormon oksitosin ke dalam darah. Dengan diberikan pijat oksitosin akan lebih memperlancar produksi ASI pada ibu menyusui dan juga memberikan kenyamanan pada ibu (Delima et al., 2016)

Cara pemijatan oksitosin yaitu pemijatan pada sepanjang tulang belakang (vertebrae) ibu sampai tulang costae ke-5 sampai ke-6 dan merupakan cara untuk merangsang hormon prolaktin dan

oksitosin setelah melahirkan. Pijat oksitosin dilakukan untuk merangsang refleksi oksitosin dan refleksi let down. Selain untuk merangsang refleksi let down manfaat memijat oksitosin dapat memberikan kenyamanan pada ibu, mengurangi edema pada payudara mengurangi sumbatan ASI, sehingga ASI dapat keluar dengan sendirinya (Indrasari, 2019).

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan Mera Delima (2016) dengan judul "Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Peningkatan Produksi ASI Ibu Menyusui" bahwa dengan melakukan pijat oksitosin dapat mengurangi bengkak (engorgement), mengurangi sumbatan ASI, dapat memberikan rasa rileks tenang, dan nyaman.

Menurut hasil penelitian yang dilakukan Juliastuti (2018), dengan judul "Pengaruh Pemberian Massage Depan (Brest Care) dan Massage Belakang (Pijat Oksitosin) Terhadap Produksi ASI Ibu Post Partum". Pijat oksitosin merupakan salah satu solusi yang tepat untuk memperlancar ASI yaitu pemijatan di tulang belakang. Pijat ini memberikan rasa nyaman pada ibu setelah mengalami proses persalinan, dapat dilakukan 2-3 menit

Menurut (Rahayu, 2016) manfaat pijat oksitosin yaitu memberikan kenyamanan pada ibu, mengurangi bengkak, mengurangi sumbatan ASI, merangsang pelepasan hormon oksitosin, mempertahankan produksi ASI ketika ibu dan bayi sakit, membantu ibu secara psikologis, menenangkan, tidak stress, membangkitkan rasa percaya diri, membantu ibu agar mempunyai pikiran dan perasaan baik tentang bayinya, meningkatkan ASI, memperlancar ASI, melepas lelah. Hasil penelitian yang dilakukan adalah sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Wiwin Widayanti (2016) dengan judul "The Effectiveness Of Combination Of Oxytocin And Endorphin Massage On Uterine Involution In Primiparous Mothers" dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa manfaat lain dari pijat oksitosin dengan dipadukan pijat endorfin yaitu dapat membantu proses involusi uteri pada ibu post partum.

Penelitian (Nurhidayat Triananingsi et al pada tahun 2019) juga menunjukkan hasil

sebanyak 52 orang yang pengetahuan tentang pijat oksitosin masih kurang dan setelah diberikan pengetahuan tentang pijat oksitosin terdapat 2 (4%) orang yang pengetahuannya belum meningkat.

Bayi baru lahir perlu mendapat perawatan yang optimal sejak dini termasuk pemberian ASI Eksklusif. UNICEF menyebutkan bahwa kematian sekitar 30 ribu anak di Indonesia setiap tahunnya. Dalam menangani masalah ini, Pemerintah telah menetapkan Peraturan Pemerintah No 33 Tahun 2012 Tentang Pemberian Asi Eksklusif, Peraturan Pemerintah tersebut menyatakan bahwa setiap bayi harus mendapatkan ASI eksklusif yaitu. (Lieni Lestari, Melyana Nurul, 2018).

Kelancaran ASI akan sangat berpengaruh terhadap keberhasilan dalam menyusui. Kelancaran ASI dapat menurun pada beberapa hari pertama setelah melahirkan dapat disebabkan karena kurangnya rangsangan hormon prolaktin dan oksitosin (Juliastuti & Sulastri, 2018)

Pijat oksitosin juga mudah dilakukan dengan gerakan yang tidak terlalu banyak sehingga dapat diingat oleh keluarga untuk dilakukan dan tak membutuhkan waktu yang lama. Dukungan dari suami dan keluarga juga berperan penting dalam menyusui. Salah satu wujud dukungan tersebut dapat dilihat dari suami dan keluarga menyetujui untuk melakukan pijat oksitosin sehingga ibu dapat termotivasi untuk menyusui bayinya serta adanya anggota keluarga yang bersedia membantu melakukan pekerjaan rumah yang biasa dilakukan ibu (Asih, 2017).

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil literature review dari enam artikel dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan antara pijat oksitosin terhadap produksi ASI. Pijat oksitosin merupakan cara alternatif untuk mengurangi keadaan emosional ibu yang tidak stabil. keadaan tersebut dapat membantu dalam proses pengeluaran ASI. Semua artikel menjelaskan hasil penelitian tentang pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu nifas sehingga dapat

digunakan sebagai dasar review jurnal penelitian

Saran yang dapat diberikan untuk pelaksanaan literature review selanjutnya adalah sebaiknya database yang digunakan lebih banyak sehingga bisa mendapatkan artikel yang lebih lengkap dan baik, serta batasan tahun pencarian artikel dengan kata kunci yang ditetapkan adalah lima tahun terakhir agar literature lebih update

## **UCAPAN TERIMAKASIH**

Ucapan terimakasih penulis sampaikan kepada pihak-pihak yang telah mendukung dalam penyelesaian artikel ini

## **REFERENSI**

- Astutik, R.Y., (2017). Payudara dan Laktasi. Jakarta : Salemba Medika.
- Umbar Sari, D. (2017). Efektifitas Pijat Oksitosin Terhadap Pengeluaran Asi Di Rsia Annisa Tahun 2017. *JI-KES (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 1(1), 11–17. <https://doi.org/10.33006/ji-kes.v1i1.47>
- Kemendes. (2018). Profil Kesehatan Indonesia.
- Saputri, I. N., Ginting, D. Y., & Zendato, I. C. (2019). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Postpartum. *Jurnal Kebidanan Kestra*, 2(1).
- Herna Rinayanti Manurung, T. S. (2020). PENGARUH PIJAT OKSITOSIN TERHADAP KELANCARAN ASI PADA IBU NIFAS DI PUSKESMAS SITINJO KABUPATEN DAIRI TAHUN 2019. *Excellent Midwifery Journal*, 3(1), 69–78
- Meihartati, T. (2016). Hubungan pijat oksitosin terhadap kelancaran produksi asi ibu postpartum di BPM Ema Triana kabupaten tanah bambu. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, 12(2), 193–197
- Mardiyarningsih, E., Setyowati, & Sabri, L. (2011). Efektifitas Kombinasi Teknik Marmet Dan Pijat Oksitosin Terhadap Produksi Asi Ibu Post Seksio Di Rumah Sakit Wilayah Jawa Tengah.

- Jurnal Keperawatan Soedirman, 6(1), 56–61
- Latifah, J., & Wahid, A. (2015). Perbandingan Breast Care Dan Pijat Oksitosin Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Post Partum Normal. *Perbandingan Breast Care Dan Pijat Oksitosin DK*, 3(1), 34–43.
- Doko, T. M., Aristiati, K., & Hadisaputro, S. (2019). Pengaruh Pijat Oksitosin oleh Suami terhadap Peningkatan Produksi Asi pada Ibu Nifas. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 2(2), 66–86. <https://doi.org/10.31539/jks.v2i2.529>
- Widuri, Hesti. (2013). *Cara Mengelola ASI Eksklusif Bagi Ibu Bekerja*. Yogyakarta : Gosyen Publishing. (Hal 20, 176, 179, 180)
- Delima, M, Arni GZ, Rosya E, (2016). “Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Peningkatan Produksi ASI Ibu Menyusui Di Puskesmas Plus Mandiangin”. *Jurnal IPTEKS Terapan*. Volume 9. 14, 282-293. Diperoleh dari [www.google.com](http://www.google.com). Diakses pada tanggal, 01 April 2019
- INDRASARI, N. (2019). Meningkatkan Kelancaran ASI dengan Metode Pijat Oksitoksin pada Ibu Post Partum. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 15(1), 48. <https://doi.org/10.26630/ikep.v15i1.1325>
- Delima, M., Arni, G., & Rosya, E. (2016). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Peningkatan Produksi Asi Ibu Menyusui Di Puskesmas Plus Mandiangin. *Jurnal Ipteks Terapan*, 9(4), 283–293. <https://doi.org/10.22216/jit.2015.v9i4.1238>
- Juliastuti & Sulastri. (2018). Pengaruh Pemberian Massage Depan ( Breast Care ) Dan Massage Belakang ( Pijat Oksitosin ) Terhadap Produksi Asi. *Jurnal Ilmiah PANNMED*, 12(3), 227–231
- Rahayu D dan Yunarsih, (2018). “Penerapan Pijat Oksitoksin dalam Meningkatkan Produksi ASI Ibu Postpartum”. *Journals of Ners Community*. Volume 09, nomor 01, Juni 2018. Hal 08-14.
- Nurhidayat, T., Jumrah, Syarif, S., & Mukrimah. (2019). Pengaruh Terapi Pijat Oksitosin Terhadap Kelancaran Asi Pada Ibu Nifas Di Puskesmas Caile Kaupaten Bulukumba
- Juliastuti & Sulastri. (2018). Pengaruh Pemberian Massage Depan ( Breast Care ) Dan Massage Belakang ( Pijat Oksitosin ) Terhadap Produksi Asi. *Jurnal Ilmiah PANNMED*, 12(3), 227–231
- Asih, Yusari, (2017). “Pengaruh Pijat Oksitosin terhadap Produksi ASI pada Ibu Nifas”. *Jurnal Keperawatan*. Volume XIII, No. 2, Oktober 2017. Diperoleh dari [www.google.com](http://www.google.com). Diakses pada tanggal 02 Mei 2019