

PENGARUH PIJAT OKSITOSIN DENGAN RELAKSASI MUROTTAL AL-QUR'AN TERHADAP KELANCARAN PENGELUARAN ASI IBU POSTPARTUM: EVIDENCE BASED CASE REPORT (EBCR)

Erika Lu'lu Maknunah¹, Yuni Astuti²

^{1,2} Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Email: erika.lulu.fkik18@mail.umy.ac.id

Abstract

Decreased milk production in the first days after delivery can be caused by low stimulation of the hormones prolactin and oxytocin, these two hormones play an important role in the smooth release of breast milk. One of the actions that can be taken to increase the prolactin hormone is oxytocin massage. The hormone oxytocin is also influenced by the mother's psychology, giving murottal Al-Qur'an can provide a feeling of comfort and calm for postpartum mothers. This research to know the intervention of oxytocin massage with relaxation murottal Al-Qur'an on the smoothness of postpartum mothers' milk production. This type of research is case study research. The focus of this study is the application of oxytocin massage and relaxation of murottal Al-Qur'an. There is an influence on the smoothness of breastfeeding before and after the oxytocin massage intervention with Al-Qur'an murottal relaxation. Oxytocin massage with Al-Qur'an murottal relaxation can facilitate the expulsion of postpartum mothers' milk.

Keywords: oxytocin massage, murottal Al-Qur'an, smoothness of breastfeeding, postpartum

Abstrak

Produksi ASI yang menurun dalam beberapa hari setelah melakukan kelahiran anak bisa disebabkan karena rendahnya rangsangan hormon oksitosin dan prolaktin, kedua hormon tersebut mempunyai peranan penting untuk kelancaran pengeluaran ASI. Tindakan yang bisa dilakukan untuk meningkatkan hormon prolaktin salah satunya adalah dengan pijat oksitosin. Hormon oksitosin juga dipengaruhi oleh psikologis ibu, pemberian murottal Al-Qur'an dapat memberikan perasaan nyaman dan tenang bagi ibu postpartum. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui intervensi pijat oksitosin menggunakan relaksasi murottal Al-Qur'an supaya bisa melancarkan proses keluarnya ASI ibu postpartum. Penelitian yang dilakukan menggunakan jenis penelitian studi kasus. Fokus yang diterapkan pada penelitian yang dilakukan adalah penerapan pijat oksitosin dan relaksasi murottal Al-Qur'an. Terdapat pengaruh terhadap kelancaran pengeluaran ASI sebelum dan sesudah dilakukan intervensi pijat oksitosin menggunakan relaksasi murottal Al-Qur'an. Pijat oksitosin menggunakan relaksasi murottal Al-Qur'an dapat memperlancar pengeluaran ASI ibu postpartum.

Kata kunci: pijat oksitosin, murottal Al-Qur'an, kelancaran pengeluaran ASI, postpartum

A. PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) adalah sebuah sari makanan dengan kandungan nutrisi sempurna dan memiliki formulasi yang setara untuk keperluan konsumsi yang diperlukan oleh bayi, serta sebagai makanan tunggal dengan dapat mencukupi keseluruhan keperluan yang dibutuhkan oleh bayi hingga berusia 6 bulan (Bakara & Susanti, 2019). Dalam memberikan ASI pada bayi mempunyai banyak manfaat, salah satunya sebagai antibody dalam mencegah penyakit infeksi, malnutrisi, serta kematian bayi dan balita (Yuliani *et al.*, 2021).

Produksi ASI yang menurun dalam beberapa hari setelah melakukan kelahiran anak bisa dikarenakan oleh rendahnya rangsangan hormon oksitosin dan prolaktin, kedua hormon tersebut mempunyai peranan penting untuk kelancaran pengeluaran ASI. Selain dengan memeras ASI, diperlukan juga upaya lain dalam menjadikan sebuah rangsangan hormon oksitosin dan prolaktin untuk menyusui bayi setelah melakukan kelahiran. Hal tersebut dapat diterapkan dengan melalui perawatan dan pijat payudara, sering menyusui bayinya meskipun ASI belum keluar, serta melakukan pijat oksitosin (Nurliza *et al.*, 2020).

Pijat oksitosin merupakan aktifitas memijat dengan dilakukan pada kedua sisi tulang belakang yang bertujuan guna menurunkan hormon adrenalin serta memberi rangsangan kepada hormon oksitosin dan prolaktin pasca melakukan kelahiran. Hal ini telah dibuktikan bahwa pijat oksitosin dapat dilakukan atau dibantu orang terdekat ibu, seperti suami ataupun nenek. Tidak hanya dengan hal tersebut saja, pijat oksitosin mempunyai manfaat dalam memberi rasa nyaman terhadap ibu, menekan terjadinya pembengkakan payudara, menekan penyumbatan ASI dan dalam produktifitas ASI tetap terjaga oleh ibu untuk bayi terjadi sakit (Wulandari, 2020).

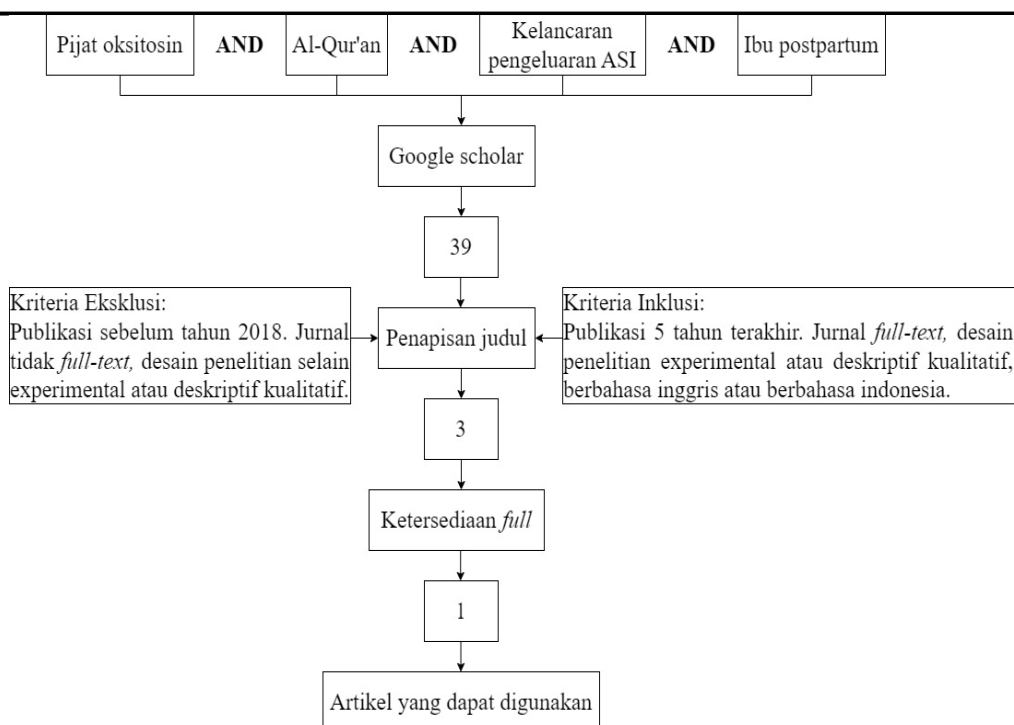
Pentingnya status psikologis untuk mendukung pemberian ASI diperlukan intervensi lain untuk memperbaiki kondisi psikologis ibu, salah

satunya adalah dengan murottal Al-Qur'an. Sebagaimana dalam penjabarannya, Murottal Al-Qur'an adalah sebuah rekaman suara Al-Qur'an dengan frekuensi dan panjang alunan tertentu. Gelombang ini akan mempengaruhi sel-sel otak dalam melakukan produktifitas zat kimia dengan sebutan neuropeptide guna memberikan kenyamanan ataupun rileks pada ibu dan mengembalikan keseimbangan syaraf simpatis dan parasimpatis, sehingga dapat meningkatkan pertahanan melawan penyakit (Mansouri *et al.*, 2017).

B. METODE

Pasien Ny. I berusia 40 tahun, G2P1A0 usia kehamilan 33 minggu di rawat di bangsal Sakinah RSUD PKU Muhammadiyah Yogyakarta dengan diagnosa medis preeklampsia berat. Pasien dilakukan operasi *section caesarea* pada tanggal 03 Februari 2023. Setelah operasi pada hari ke 2, pasien mengeluhkan ASI tidak keluar dalam jumlah banyak, hanya keluar satu tetes jika payudaranya ditekan. Pasien memiliki pengalaman menyusui anak pertamanya selama 5 bulan. Hasil pemeriksaan didapatkan payudara kanan dan kiri teraba keras, tampak bengkak, tidak terdapat luka, aerola berwarna coklat tua dan puting payudara tampak datar.

Penelitian yang dilakukan menerapkan jenis penelitian studi kasus. Fokus yang digunakan pada penelitian yang dilakukan adalah penerapan pijat oksitosin menggunakan terapi relaksasi murottal Al-Qur'an terhadap kelancaran pengeluaran ASI ibu postpartum. Penerapan intervensi dilakukan selama 6 hari pada tanggal 4-9 Februari 2023 setiap pagi dan sore dengan durasi waktu 10-15 menit. Studi kasus ini dilakukan oleh mahasiswa praktikan profesi ners menggunakan acuan *evidence based* jurnal yang diseleksi sesuai dengan kriteria inklusi, sehingga didapatkan jurnal akhir hasil skrining pada skema Gambar 1 berikut.



Gambar 1 Diagram Alur Pemilihan Literature

Berikut telaah kritis dari artikel yang terpilih mencakup *validity*, *importance*, dan *applicability*:

Artikel	Desain Penelitian	Level of Evidence	Validity	Importance	Applicability
Penulis: Eni Indriani, Yasinta Dian Anggoro, Kusumastuti Judul: Penerapan Pijat Rolling Massage Menggunakan Minyak Lavender dengan Relaksasi Murottal Al-Qur'an untuk Kelancaran Pengeluaran ASI Ibu Postpartum	Dalam penelitian yang dilakukan diterapkan menggunakan pendekatan studi kasus dan desain penelitian deskriptif kualitatif.	III	Penelitian yang dilakukan menerapkan pendekatan studi kasus dan metode deskriptif kualitatif terhadap 3 ibu nifas dengan terjadi permasalahan terhadap kelancaran pengeluaran ASI. Proses penelitian dilakukan dalam selang waktu ke-2 sampai hari ke-7 setelah	Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah dilakukan <i>rolling massage</i> dengan minyak lavender menggunakan relaksasi murottal Al-Quran dalam selang waktu 6 hari yang dilakukan pada hari ke-2 hingga hari ke-7, keadaan payudara ibu menjadi kencang dan ASI keluar sebelum menyusui.	Berdasarkan hasil penelitian pada jurnal yang penulis gunakan didapatkan perbedaan kelancaran pengeluaran ASI setelah dilakukan <i>rolling massage</i> digunakan minyak lavender menggunakan relaksasi murottal Al-Qur'an terhadap ibu postpartum, sehingga intervensi tersebut dapat dijadikan alternative untuk kelancaran pengeluaran ASI pada ibu postpartum.

melakukan
kelahiran di pagi
hari (08.00) dan
sore hari
(14.00). Murottal
Al-Quran
dengan
diterapkan
sebuah surah
Ar-Rahman
(ayat 1-78), Al-
Mulk (ayat 1-30),
dan Yasin (ayat
1-83) dengan
cara gentian
dalam beberapa
hari selama
penerapan
penelitian. Irama
murottal yang
diterapkan oleh
Syeikh Misyari
Rasyid.
Pelaksanaannya
menggunakan
durasi 10-15
menit.

Dalam penelitian
yang dilakukan
dengan
penerapan
Observasi
dalam hari ke-2
sampai hari ke-7
adalah mengisi
lembar
observasi dalam
proses yang
dilakukan untuk
mengeluarkan
ASI dalam waktu
1 hari.

Dalam proses
Observasi untuk

menerapkan
proses
produktifitas ASI
dilaksanakan
dalam hari
pertama setelah
ibu melakukan
kelahiran guna
meninjau kondisi
payudara ibu
masih kencang,
cara bayi untuk
menyusu,
kondisi ASI bisa
menetes setelah
menyusui bayi,
frekuensi BAK
dan BAB,
frekuensi
menyusui, waktu
yang diperlukan
oleh bayi untuk
tertidur dan
berat badan bayi
dalam hari ke-2
setelah *rolling
massage* kita
mengevaluasi
BAK dan BAB
bayi, lama tidur,
frekuensi
menyusu dan
berat badan
bayi.

Dalam proses
tersebut
dilakukan
sebuah proses
untuk
mengevaluasi
dalam setiap
harinya
sebagaimana
dilakukan dalam
hari ke-2 hingga

hari ke-7 yaitu
yang disertai
proses mengisap
lembar
observasi
pengeluaran
ASI.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisa artikel yang digunakan sebagai sampel didapatkan hasil yang mendukung pada pemberian pijat oksitosin menggunakan relaksasi murottal Al-Qur'an dalam melancarkan pengeluaran ASI ibu postpartum. Penelitian Indriani *et al* (2021) melakukan penelitian terhadap 3 partisipan dengan terjadi permasalahan pada proses pengeluaran ASI. Kemudian, masing-masing partisipan mendapatkan pijat oksitosin digunakan minyak lavender menggunakan relaksasi murottal Al-Qur'an setiap pagi dan sore selama 6 hari. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya perbedaan kelancaran pengeluaran ASI setelah dipijat oksitosin yang diterapkan dengan minyak lavender menggunakan relaksasi murottal Al-Qur'an pada ibu postpartum.

Mendengarkan murottal Al-Qur'an dapat memberikan rasa nyaman dan rileks pada ibu postpartum. Wahyuningtyas (2020) juga menyebutkan bahwa ibu yang melakukan pijat oksitosin yang mendengarkan murottal Al-Qur'an bisa memberi kelancaran pada proses pengeluaran ASI dengan kondisi cukup, hal ini disebabkan hormon oksitosin bisa dilakukan produktifitasnya dengan cara yang optimal.

Ibu postpartum sering kali mengkhawatirkan produksi ASInya pada hari pertama kelahiran bayi. Perasaan khawatir inilah yang menyebabkan rasa tidak nyaman, tegang, emosil dan kurang percaya diri. Selain itu, ketika ibu postpartum mengalami stress, sehingga menjadikan sebuah kondisi terhambatnya secara refleksi *let down* yang mengakibatkan penurunan produktifitas ASI (Rahayu dan Yunarsi, 2018).

Kelancaran dalam mengeluarkan ASI bisa dilakukan menggunakan cara nonfarmakologi berupa pijat oksitosin. Tindakan ini bisa dilaksanakan dengan proses pemijatan pada wilayah sekitar punggung (*vertebra pars thoratica*) guna memberi rangsangan terhadap proses pengeluaran ASI, yang menjadikan seorang ibu dapat merasa puas, bahagia dan percaya diri, karena dapat memberi ASI kepada bayi yang disusunya. Selain itu, keberhasilan menyusui juga membutuhkan dukungan dari suami dan peranan keluarga (Kholisotin *et al.*, 2019). Peranan orang dekat dan keluarga seperti nenek dari ibu menyusui adalah suatu hal yang begitu diperlukan untuk ibu menyusui (Purnawirawanti dan Astuti, 2020).

Relaksasi murottal Al-Qur'an juga bisa mengurangi beberapa hormon stress, hormon endorfin menjadi lebih aktif dan rasa rileks yang mengalami peningkatan. Sebuah studi oleh Indriyani *et al* (2021) menunjukkan bahwa terapi murottal Al-Qur'an dapat menenangkan hati, sehingga terjadi penurunan stress.

Berdasarkan asuhan keperawatan yang telah dilakukan penulis kepada Ny. I maka penulis akan membahas asuhan keperawatan yang telah diberikan berupa pijat oksitosin menggunakan relaksasi murottal Al-Qur'an, dilakukan di tanggal 4-9 Februari 2023 sebanyak 2 kali dalam satu hari di jam 08.00 WIB dan 14.00 WIB di RSUD Muhammadiyah Yogyakarta. Alat ukur dalam studi kasus ini menggunakan gelas ukur guna melakukan pengukuran terhadap proses pengeluarannya produktifitas ASI dalam proses pijat oksitosin menggunakan relaksasi murottal Al-Qur'an dalam

waktu sebelum dan sesudahnya (Cahyani dan Rejeki, 2020).

Pada tanggal 4 Februari 2023 jam 08.00 WIB, pasien dan suami diajarkan teknik nonfarmakologi untuk memperlancar pengeluaran ASI yaitu pijat oksitosin dengan relaksasi murottal Al-Qur'an dengan surah ar-rahman (ayat 1-78). Pada saat diajarkan, pasien dan suami terlihat memahami pijat oksitosin dengan relaksasi murottal Al-Qur'an. Pasien mengatakan setelah dilakukan pijat oksitosin menggunakan relaksasi murottal Al-Qur'an, pasien merasa lebih rileks dan nyaman. Suami pasien mengatakan pijat oksitosin menggunakan relaksasi murottal Al-Qur'an ini begitu mudah dipraktikkan dan akan melakukannya lagi sesuai yang dianjurkan, yaitu pagi dan sore.

Pada hari pertama, sebelum dilakukan intervensi produksi ASI pasien sebanyak satu tetes lalu setelah dilakukan intervensi produksi ASI pasien sebanyak 40 ml. Hari kedua, produksi ASI pasien sebanyak 50 ml. Hari ketiga, produksi ASI pasien sebanyak 80 ml. Hari keempat, produksi ASI pasien sebanyak 100 ml. Hari kelima, produksi ASI pasien sebanyak 120 ml, dan hari keenam, produksi ASI pasien sebanyak 155 ml.

Pada kasus yang ditemukan diatas menunjukkan bahwa secara teori dan implementasi pada saat dilakukan pijat oksitosin dengan relaksasi murottal Al-Qur'an terdapat perubahan kelancaran pengeluaran ASI pada ibu postpartum, sehingga dapat disimpulkan bahwa pijat oksitosin menggunakan relaksasi terapi murottal Al-Qur'an bisa mempengaruhi kelancaran pengeluaran ASI pada ibu postpartum.

Case report ini memberikan pengetahuan dan pemahaman bahwa secara praktek dan teori mengenai pijat oksitosin menggunakan relaksasi murottal Al-Qur'an begitu berkesinambungan dan memberikan pengaruh yang baik pada ibu postpartum. *Case report* ini juga digunakan sebagai acuan kepada perawat praktisi klinik bahwa pijat oksitosin menggunakan relaksasi terapi murottal Al-Qur'an tersebut bisa digunakan sebagai teknik

nonfarmakologi dalam kelancaran pengeluaran ASI ibu postpartum.

D. PENUTUP

Dalam proses menerapkan pijat oksitosin menggunakan relaksasi murottal Al-Qur'an sangat berpengaruh terhadap kelancaran pengeluaran ASI ibu postpartum.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Bakara, D. M., & Susanti, E. 2019. 'The Effect of Oxytocin Massage Method Using Lavender Essential Oils on The Smooth Production Of Breast Milk At Mother Postpartum In Rejang Lebong Regency' in 1st International Conference on Inter-Professional Health Collaboration (ICIHC 2018). Atlantis Press.
- Cahyani, G. I. A., & Rejeki, S. 2020. Aplikasi Pemberian Pijat Oksitosin terhadap Kelancaran ASI pada Ibu Postpartum. Prosiding Seminar Nasional Unimus, 3.
- Indriyani, E., Kusumastuti., & Anggoro, Y. D. 2021. Penerapan Pijat Rolling Massage Menggunakan Minyak Lavender dengan Relaksasi Murottal Al-Qur'an untuk Kelancaran Pengeluaran ASI Ibu Postpartum. MOTORIK Jurnal Ilmu Kesehatan, 16(01).
- Kholisotin., Munir, Z., & Astutik, L. Y. 2019. Pengaruh Pijat Oksitosin terhadap Pengeluaran ASI pada Ibu Post Partum Primipara di RSIA Srikandi IBI. Jurnal Keperawatan Profesional (JKP), 07(02).
- Nurliza., & Marsilia, I. D. 2020. Pengaruh Pijat Oksitosin dan Breast Care terhadap Produksi ASI Ibu Nifas di Klinik Utama AR Pasar Rebo. Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Kebidanan, 9 (1).
- Purnawirawati, M., & Astuti, Y. 2020. Literature Review: Faktor-faktor yang Mempengaruhi Keberhasilan Pemberian ASI Eksklusif. <http://download.garuda.kemdikbud.go.id>
- Rahayu, D., & Yunarsih. 2018. Penerapan Pijat Oksitosin dalam Meningkatkan Produksi ASI

-
- Ibu Postpartum. Journals of Ners Community, 09(01).
- Wahyuningtyas, D. 2020. Pijat Oksitosin dengan Murottal Al-Qur'an untuk Meningkatkan Produksi ASI pada Ibu Nifas. Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
- Wulandari, N. F. 2020. Happy Eksklusif Breastfeeding. Yogyakarta: Laksana.
- Yuliani, N. R., Larasati, N., Setiawandari., & Nurvitriana, N. C. 2021. Peningkatan Produksi ASI Ibu Menyusui dengan Tatalaksana Kebidanan Komplementer. Seminar Nasional Hasil Riset dan Pengabdian ke-III (SNHRP-III 2021).