

## PENERAPAN PIJAT OKSITOSIN UNTUK MEMPERLANCAR ASI PADA IBU POST PARTUM: STUDI KASUS

Dwi Septi Aprilia<sup>1</sup>, Lisa Musharyanti<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>School Of Nursing, Faculty of Medicine and Health Sciences, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Jl. Brawijaya, Kasihan, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta (55183), Indonesia  
Email: [dwisepti072000@gmail.com](mailto:dwisepti072000@gmail.com)

### Abstract

**Background:** The postpartum phase is a transitional period after pregnancy which begins when the placenta is born and ends when the uterine organs return to their pre-pregnancy state. The problems experienced by postpartum mothers are anxiety, pain in the birth canal or stitches, sleep pattern disturbances, postpartum blues, and irregular milk production. **Objective:** This case study aims to apply the benefits of oxytocin massage to facilitate milk production in post-partum mothers. **Method** This case study uses a descriptive design with a case study approach based on nursing care. The subject of this case study used 1 patient, namely a post-partum mother with difficulty expressing milk. The intervention given was oxytocin massage for 3 days in the morning for 10-15 minutes. **Results:** The result of this case study is that oxytocin massage can facilitate milk production marked by milk production from the first day to the third day an increase in the amount of milk production is evidenced by the frequency of breastfeeding increasing from 2 times perday to 4 times perday. **Conclusion:** Giving oxytocin massage interventions to post-partum mothers has been shown to facilitate milk production. Oxytocin massage can be one of the nursing interventions as education for post-partum mothers who are constrained in giving milk to their children.

**Keywords:** Oxytocin massage, Post-partum, Breast milk

### Abstrak

**Latar Belakang:** Fase postpartum merupakan masa transisi setelah kehamilan yang dimulai saat plasenta lahir dan berakhir ketika organ-organ kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil. Masalah-masalah yang dialami oleh ibu postpartum adalah kecemasan, nyeri pada jalan lahir atau jahitan, gangguan pola tidur, postpartum blues, dan ketidaklancaran produksi ASI. **Tujuan:** Studi kasus ini bertujuan untuk menerapkan manfaat pijat oksitosin untuk memperlancar produksi ASI pada ibu post-partum. **Metode:** Studi kasus ini menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan studi kasus berdasarkan asuhan keperawatan. Subjek dari studi kasus ini menggunakan 1 pasien yaitu ibu post-partum dengan ketidaklancaran pengeluaran ASI. Intervensi yang diberikan adalah pijat oksitosin selama 3 hari di pagi hari selama 10-15 menit. **Hasil:** Hasil dari studi kasus ini adalah pijat oksitosin dapat memperlancar produksi ASI ditandai dengan produksi ASI dari hari pertama sampai hari ketiga mengalami peningkatan jumlah produksi ASI dibuktikan dengan frekuensi menyusui meningkat dari 2 kali perhari menjadi 4 kali perhari. **Kesimpulan:** Pemberian intervensi pijat oksitosin pada ibu post-partum menunjukkan dapat memperlancar produksi ASI. Pijat oksitosin dapat menjadi salah satu intervensi keperawatan sebagai edukasi pada ibu post-partum yang terkendala dalam memberikan ASI kepada anaknya.

**Kata kunci:** Pijat oksitosin, Post-partum, ASI

### A. PENDAHULUAN

Fase postpartum merupakan masa transisi setelah kehamilan yang dimulai saat

plasenta lahir dan berakhir ketika organ-organ kandungan kembali seperti keadaan

sebelum hamil yang berlangsung kurang lebih 6 minggu. Selama masa postpartum ini ibu-ibu mengalami perubahan fisiologis (payudara, lochea, involusi uteri, perineum dan vagina) dan psikologis (*taking in, taking hold, letting go*) (Anbarasi et al., 2022). Masalah-masalah yang dialami oleh ibu postpartum adalah kecemasan, nyeri pada jalan lahir atau jahitan, gangguan pola tidur dan istirahat, *postpartum blues*, dan ketidaklancaran produksi ASI.

Dampak dari ketidaklancaran produksi ASI yaitu payudara menjadi penuh, putting payudara menjadi nyeri, bertambahnya kerentanan terhadap penyakit baik bagi anak maupun ibu, dan pemberian ASI eksklusif menjadi menurun. Data dari (WHO, 2016) menunjukkan bahwa tingkat pemberian ASI eksklusif di dunia baru sekitar 38% dan di Indonesia 96% ibu menyusui bayinya namun hanya 42% bayi di bawah 6 bulan yang mendapat ASI dengan benar. Padahal, menurut rekomendasi WHO pada 6 bulan pertama bayi wajib diberikan kolostrum dan ASI serta diberikan makanan pendamping setelah usia 6 bulan sampai setidaknya 1 tahun (Pinem et al., 2021).

ASI merupakan nutrisi yang sangat baik untuk bayi karena mengandung antibody dan zat kekebalan aktif yang akan mencegah bayi dari infeksi, mengandung vitamin yang membantu meningkatkan daya tahan tubuh bayi, serta dapat meningkatkan tumbuh kembang bayi sehingga dengan pemberian ASI dapat mencegah peningkatan angka kematian bayi dan balita (Pinem et al., 2021).

Cara nonfarmakologi yang dapat digunakan untuk meningkatkan produksi ASI adalah dengan melakukan pijat oksitosin yang dapat memperlancar produksi ASI. Pijat oksitosin bertujuan untuk merangsang hormon oksitosin ibu postpartum yang berada di sepanjang tulang belakang (tulang belakang). Pelepasan oksitosin dimulai dari neurotransmitter yang memicu medula oblongata kemudian mengirimkan sinyal ke hipotalamus di hipofisis posterior melalui sentuhan atau pijatan (Sandriani et al., 2023).

Salah satu manfaat pijat oksitosin yang dapat dirasakan adalah mengeluarkan

hormon oksitosin sehingga sel-sel otot pada saluran penghasil ASI berkontraksi yang menyebabkan ASI keluar dan tubuh ibu menjadi rileks serta mengurangi rasa lelah pasca melahirkan. sehingga pelepasan oksitosin dan ASI menjadi lancar (Sandriani et al., 2023). Pada penelitian yang dilakukan oleh Hayuningsih & Kusmintarti, (2022) didapatkan produksi ASI sebelum dilakukan pijat oksitosin 55% kemudian setelah diberikan pijat oksitosin meningkat menjadi 60%. Kemudian, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Bakara & Susanti, 2019) menjelaskan bahwa terdapat pengaruh pijat oksitosin menggunakan minyak esensial lavender terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu postpartum.

Berdasarkan uraian tersebut diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh pemberian terapi pijat oksitosin untuk memperlancar produksi ASI pada ibu postpartum.

## B. METODE

Metode dalam studi kasus ini menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan studi kasus berdasarkan asuhan keperawatan. Penelitian ini dilakukan di RSUD dr. Tjitrowardoyo kelas B Kabupaten Purworejo dengan subjek penelitian 1 pasien yaitu ibu usia 35 tahun G2P1A0 dengan usia kehamilan saat melahirkan adalah 39 minggu. Subjek penelitian diminta mengisi lembar persetujuan yang bersedia menjadi subjek penelitian (*informed consent*), kemudian melakukan pengkajian post-partum (BUBLHE).

Hasil pengkajian menunjukkan bahwa pengeluaran ASI pada pasien belum lancar sehingga diberikan intervensi nonfarmakologis berupa pijat oksitosin dengan tujuan untuk memperlancar ASI. Pijat oksitosin dilakukan selama 3 hari dengan durasi 10-15 menit. Selama intervensi, pijat oksitosin dilakukan setiap pagi.

Cara melakukan pijat oksitosin yaitu: Melepaskan baju ibu bagian atas dan Bra, Ibu dengan posisi duduk lalu memeluk bantal, Memasang handuk, Melumuri kedua telapak tangan dengan minyak atau baby oil, Memijat

sepanjang kedua sisi tulang belakang ibu dengan menggunakan dua kepalan tangan, dengan ibu jari menunjuk ke depan, Menekan kuat-kuat kedua sisi tulang belakang membentuk gerakan-gerakan melingkar kecil-kecil dengan kedua ibu jarinya, Pada saat bersamaan, memijat kedua sisi tulang belakang ke arah bawah, dari leher ke arah tulang belikat, Mengulangi pemijatan hingga 3 kali. Cara tersebut juga diajarkan kepada keluarga agar nantinya bisa dilakukan secara mandiri dirumah.

### C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil intervensi setelah pasien diberikan pijat oksitosin adalah untuk memperlancar produksi ASI pada ibu post-partum. Pijat oksitosin dapat dilakukan oleh suami atau keluarga yang tinggal serumah dengan pasien. Pijat oksitosin harus dilakukan dengan benar agar ASI dapat keluar. Sebelum melakukan pemijatan, pastikan puting payudara bersih tidak ada kotoran. Sebelumnya, perawat memberikan contoh terlebih dulu kepada suami atau keluarga yang mendampingi agar nantinya mereka dapat melakukan secara mandiri dirumah.

Setelah dilakukan pijat oksitosin selama 3 hari dengan durasi 10-15 menit, ASI keluar sedikit demi sedikit, meskipun belum lancar tetapi sudah lebih baik dari sebelumnya. Pemijatan hari pertama ASI belum dapat keluar sama sekali, payudara terasa kencang. Hari kedua setelah diberikan pijat oksitosin ASI keluar sedikit demi sedikit sampai hari ketiga pengeluaran ASI menjadi lebih banyak. Hal tersebut dibuktikan dengan frekuensi menyusui lebih sering dari hari-hari sebelumnya. Hari pertama ibu hanya bisa menyusui 2-3x/hari dan bayi juga menangis rewel karena ASI tidak lancar. Hari berikutnya ibu bisa menyusui 3-4x/hari. Dari hasil pemberian intervensi pijat oksitosin selama 3 hari, dapat dikatakan bahwa pijat oksitosin dapat membantu untuk memperlancar pengeluaran ASI pada ibu post-partum.

Berdasarkan hasil penelitian, setelah diberikan pijat oksitosin ternyata ASI yang keluar cukup banyak. Penelitian ini sesuai dengan teori (utami, 2013) bahwa melakukan

pemijatan sepanjang tulang belakang (vertebra) pada tulang rusuk kelima-keenam akan merangsang hormon prolaktin dan oksitosin sehingga ASI keluar dengan lancar. Selain memperlancar ASI, pijat oksitosin dapat memberikan kenyamanan pada ibu, mengurangi bengkak (engorgement), mengurangi sumbatan ASI, merangsang keluarnya hormon oksitosin dan mempertahankan produksi ASI.

Ibu juga harus memperhatikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi keberhasilan pijat oksitosin yaitu dengan mendengarkan suara bayi yang dapat memicu aliran produksi ASI. Hal tersebut dapat dipengaruhi secara psikologis dan kondisi lingkungan selama menyusui, kepercayaan diri agar tidak ada persepsi kekurangan ASI. Ibu juga bisa melakukan relaksasi yaitu dengan latihan santai dan menenangkan seperti meditasi, yoga, dan relaksasi progresif yang dapat membantu memulihkan ketidakseimbangan saraf dan hormon sehingga dapat memberikan ketenangan secara alami. Dukungan suami juga sangat penting secara psikologis dapat memberikan rasa nyaman pada ibu sehingga produksi hormon prolactin dan oksitosin meningkat dan ASI keluar.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Sandriani, dkk (2023) dimana efek dari intervensi pijat oksitosin terjadi perubahan produksi ASI, pengeluaran ASI menjadi lebih banyak. Produksi ASI dapat disebabkan oleh 2 faktor, yaitu produksi hormon prolactin dan pelepasan hormon oksitosin (Nurasmi, 2022). Hormon oksitosin dapat keluar dengan cara hisapan dari mulut bayi atau pemijatan pada tulang belakang ibu (pijat oksitosin). Hormon oksitosin berdampak pada pelepasan hormon prolaktin sebagai rangsangan produksi ASI pada wanita selama menyusui. Oleh karena itu, perlu dilakukan stimulasi refleksi oksitosin sebelum ASI dikeluarkan. Bentuk rangsangan yang diberikan pada wanita adalah pijat oksitosin.

### D. PENUTUP

#### 1. SIMPULAN

Berdasarkan studi kasus diatas dapat disimpulkan bahwa pijat oksitosin dapat menjadi salah satu intervensi keperawatan sebagai edukasi pada ibu post-partum yang terkendala dalam memberikan ASI kepada anaknya. Terapi ini dapat digunakan sebagai tindakan keperawatan mandiri untuk melancarkan produksi ASI. Tindakan ini juga dapat dilakukan oleh suami atau anggota keluarga lain karena mudah untuk dilakukan. Tenaga Kesehatan juga dapat menerapkan pijat oksitosin ini sebagai pendekatan komplementer untuk mempermudah ASI keluar pada ibu post-partum.

## 2. SARAN

### a. Bagi responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sarana informasi dan keterampilan dalam memilih terapi yang tepat dalam menangani masalah pada ibu *post-partum* dengan ASI yang tidak lancar.

### b. Bagi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pustaka, bahan kajian serta informasi ilmiah mengenai pengaruh pemberian terapi pijat oksitosin untuk memperlancar produksi ASI pada ibu *post-partum*.

## E. DAFTAR PUSTAKA

- Anbarasi, E., Kalabarathi, S., & Priya, D. P. (2022). Effectiveness of oxytocin massage on promoting lactation among postpartum mothers at Saveetha medical college and hospital, Thandalam, Chennai. *Cardiometry*, 25, 197–203.
- 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. 1st International Conference on Inter-Professional Health Collaboration (ICIHC 2018), 91–94.
- Febriati, L. D., Zakiyah, Z., & Ratnaningsih, E. (2022). Hubungan Pendidikan dan Pekerjaan terhadap Adaptasi Perubahan Psikologi pada Ibu Nifas. *Prosiding Seminar Nasional Multidisiplin Ilmu*, 4(1), 287–294.
- Hayuningsih, S., & Kusmintarti, A. (2022). THE EFFECT OF OXYTOCIN MASSAGE ON BREAST MILK PRODUCTION AMONG BREASTFEEDING WOMEN AT RB CITRA LESTARI BOJONGGEDE BOGOR IN 2022. *Muhammadiyah International Public Health and Medicine Proceeding*, 2(1), 284–290.
- Marbun, A. S., Sapitri, H., & Sipayung, N. (2023). Perawatan Payudara Dalam Masa Puerperium Untuk Memperlancar Pengeluaran ASI. *Jurnal Abdimas Mutiara*, 4(1), 43–48.
- Pinem, S. B., Simamora, L., Manurung, H. R., Sinaga, R., Batubara, Z., & Poddar, R. (2021). The correlation between parity and age to colostrum extraction in postpartum mothers with oxytocin massage and breast acupressure treatment at Mitra Sejati Hospital Medan. *Malaysian J. Med. Heal. Sci*, 17, 22–26.
- Sandriani, S., Fitriani, R., & Rahayu, G. Z. (2023). Effect of Oxytocin Massage on Breast Milk Production in Postpartum Mothers: A Case Study. *Genius Midwifery Journal*, 2(1), 30–38.
- Yuliana, W., & Hakim, B. N. (2020). Emodemo Dalam Asuhan Kebidanan Masa Nifas. Yayasan Ahmar Cendekia Indonesia.
- Nurasmi, N., Irmawati, I., & Setyawati, E. (2022). Kemitraan Bagi Ibu Nifas Dengan Pemberian Pijat Oksitosin Untuk Meningkatkan Produksi Asi Diwilayah Kerja Puskesmas Marawola. *Medani: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 39-44.