

**PENGARUH PIJAT OKSITOSIN TERHADAP PENINGKATAN
PRODUKSI ASI IBU MENYUSUI : A SYSTEMATIC LITERATURE
REVIEW**

Angela Lovendra Naingalis
Program Studi Kebidanan Program Sarjana
Universitas Citra Bangsa
Email: angelinahibur@gmail.com
Abstrak

ASI (Air Susu Ibu) adalah air susu yang dihasilkan oleh ibu dan mengandung semua zat gizi yang diperlukan oleh bayi untuk kebutuhan pertumbuhan dan perkembangan bayi. Upaya mengatasi masalah yang tidak bisa dilakukan pada ibu nifas selain perawatan payudara adalah dengan pijat oksitosin. Pencarian jurnal dilakukan secara elektronik dengan menggunakan beberapa database, yaitu: Portal Garuda dan Google Scholar dari tahun 2013-2022. Kata kuncinya adalah *breastfeeding mother*, *breastmilk production*, *oxytocin massage*. Hasil penelitian artikel terpilih dari 5 jurnal nasional menyimpulkan pijat oksitosin dapat meningkatkan produksi ASI pada ibu post partum.

Kata Kunci : Post Partum, Pijat Oksitosin, Produksi ASI

Abstract

ASI (Breast Milk) is milk produced by the mother and contains all the nutrients needed by the baby for the growth and development needs of the baby. Efforts to overcome problems that cannot be done in postpartum mothers other than breast care is with oxytocin massage. Journal searches were carried out electronically using several databases, namely: Garuda Portal and Google Scholar from 2013-2022. The keywords are breastfeeding mother, breastmilk production, oxytocin massage. The research results of selected articles from 5 national journals concluded that oxytocin massage can increase milk production in post partum mothers.

Keywords: Post Partum, Oxytocin Massage, Breast Milk Production

PENDAHULUAN

ASI (Air Susu Ibu) adalah air susu yang dihasilkan oleh ibu dan mengandung semua zat gizi yang diperlukan oleh bayi untuk kebutuhan pertumbuhan dan perkembangan bayi. ASI eksklusif adalah air susu ibu yang wajib diberikan atau disusukan pada bayinya yang baru lahir sampai pada bayi berusia 6 bulan, tanpa diberikan makanan tambahan apapun pada bayi tersebut, karena selama memberikan asi eksklusif, ibu tidak

perlu memberikan makanan tambahan apapun untuk bayinya, baik air putih, sari buah maupun susu formula. Selama 6 bulan pertama, bayi hanya mendapatkan air susu ibu saja. Air susu ibu yang diberikan secara eksklusif terutama banyak mengandung zat gizi yang sangat bermanfaat bagi bayi karena kurang lebih di hari 1-3 air susu ibu mengandung kolostrum (1)

Menurut *World Health Organization (WHO)* tahun 2012,

setiap tahun terdapat 1- 1,5 juta bayi di dunia yang meninggal karena tidak diberi ASI. Pada tahun 2011 jumlah kematian neonatal ada 180 kasus ASI Eksklusif memiliki kontribusi yang besar terhadap tumbuh kembang dan daya tahan tubuh anak. Anak yang diberi ASI Eksklusif akan tumbuh dan berkembang secara optimal dan tidak mudah sakit. Kajian global “*The Lancet Breastfeeding Series 2016*” telah membuktikan bahwa menyusui eksklusif menurunkan angka kematian karena infeksi sebanyak 88% pada bayi berusia kurang dari 3 bulan, dan kematian anak karena kekurangan gizi sebanyak 2,7%, karena tidak menerima ASI Eksklusif. Selain kematian bayi, akibat dari tidak diberikannya ASI eksklusif dapat menimbulkan diare sebanyak 67%, ISPA sebanyak 39%, serta risiko obesitas sebanyak 42%. Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) 2015-2025 untuk mewujudkan pembangunan kesehatan dan kesejahteraan masyarakat dengan menetapkan 3 strategi standarisasi Nasional, tiga diantaranya yang terkait dengan pemberian ASI eksklusif yaitu menurunkan angka kematian bayi menjadi 24 per 1000 kelahiran hidup, menurunkan angka kematian ibu menjadi 228 per 100 ribu kelahiran hidup, dan menurunkan prevalensi gizi kurang menjadi 15% dan balita pendek menjadi 32% (2).

Produksi ASI merupakan hasil perangsangan payudara oleh hormon prolaktin yang dihasilkan oleh kelenjar hipofise anterior. Bila

bayi menghisap maka ASI akan dikeluarkan dari sinus laktiferus. Proses penghisapan akan merangsang ujung saraf di sekitar payudara untuk membawa pesan ke kelenjar hipofise anterior untuk memproduksi hormon prolaktin. Prolaktin kemudian akan dialirkan ke kelenjar payudara untuk merangsang pembuatan ASI. Peningkatan kadar prolaktin dalam darah akan mencapai puncak pada 45 menit pertama setelah lahir dengan dirangsang oleh pemberian ASI sedini mungkin. Hambatan pemberian ASI Eksklusif pada bayi baru lahir sering disebabkan karena ASI yang belum keluar dan berkurangnya produksi ASI, hal ini karena kurangnya rangsangan hormon prolaktin dan hormon oksitosin yang sangat berperan dalam kelancaran produksi ASI (3).

Pijat oksitosin merupakan salah satu solusi untuk mengatasi ketidaklancaran produksi ASI. Tindakan pijat pada sepanjang tulang belakang dapat mempengaruhi hormon prolaktin yang berfungsi sebagai stimulus produksi ASI pada ibu selama menyusui. Tindakan ini dapat membuat ibu merasa rileks dan melancarkan aliran syaraf serta saluran ASI pada kedua payudara. Pijat oksitosin ini dilakukan untuk merangsang refleksi *Let Down* saat bayi mengisap aerola yang akan mengirimkan stimulus ke neurohipofisis untuk memproduksi dan melepaskan oksitosin secara intermiten. Oksitosin akan masuk ke aliran darah ibu dan merangsang sel otot disekeliling alveoli sehingga

berkontraksi dan membuat ASI yang telah terkumpul didalamnya mengalir ke saluran duktus. Efek pijat oksitosin adalah sel kelenjar payudara mensekresi ASI sehingga bayi mendapatkan ASI sesuai dengan kebutuhan dan berat badan bayi bertambah (4).

Tujuan dari penelitian ini untuk melakukan *review* pada beberapa literatur tentang pengaruh pijat oksitosin untuk meningkatkan produksi ASI. Hasil *review* jurnal ini diharapkan bisa menjadi pedoman dan referensi bagi petugas kesehatan untuk menjadikan pijat oksitosin sebagai intervensi kebidanan dalam melakukan asuhan kepada ibu postpartum dengan permasalahan ASI belum keluar atau produksi ASI yang tidak lancar.

METODE

Jenis Studi ini adalah mendata analisis dengan menggunakan tinjauan literatur (*Literature review*) yang menggali tentang pengaruh pijat oksitosin terhadap peningkatan produksi ASI pada Ibu menyusui. Strategi yang digunakan dalam mencari artikel menggunakan bahasa Indonesia dan bahasa Inggris yang relevan dengan topik. Beberapa database digunakan untuk pencarian secara elektronik antara lain Portal Garuda dan Google Scholar dari tahun 2013 sampai tahun 2022. *Keyword* yang digunakan adalah *breastfeeding mother/* ibu menyusui, produksi ASI/ *breastmilk production*, pijat oksitosin/ *oxytocin massage*. Pencarian menggunakan database dengan keyword diperoleh hasil 5

artikel yang membahas pengaruh pijat oksitosin untuk meningkatkan produksi ASI.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari penelusuran yang dilakukan peneliti menggunakan database Portal Garuda dan Google Scholar ditemukan sebanyak 2020 jurnal yang sesuai dengan kata kunci *breastfeeding mother/* ibu menyusui, produksi ASI/ *breastmilk production*, pijat oksitosin/ *oxytocin massage*, 35 jurnal ditemukan sesuai dengan judul penelitian kemudian 20 jurnal dikeluarkan karena tidak ditemukan artikel yang lengkap, sehingga tersisa 15 jurnal *full text* dilakukan asssamen kelayakan terdapat 10 jurnal *full text* dieksklusi karena duplikasi dan tidak sesuai kriteria inklusi sehingga 5 jurnal *full text* dilakukan *review*.

Dari 5 jurnal yang sudah di *review* menyatakan bahwa ada pengaruh pijat oksitosin untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui. Pijat stimulasi oksitosin akan meningkatkan pengeluaran hormon oksitosin. Pijat stimulasi oksitosin yang dilakukan akan memberikan kenyamanan pada ibu sehingga akan memberikan kenyamanan pada bayi yang disusui. Pijat stimulasi oksitosin 84 merangsang produksi oksitosin oleh hipofise ppsterior (neurohipofise), oksitosin akan masuk kedalam sistem peredaran darah dan menyebabkan kontraksi sel – sel khusus (sel – sel mioepitel) yang mengelilingi alveolus mammae dan duktus laktiferus. Kontraksi sel – sel mioepitel merangsang ASI keluar dari alveolus

melalui duktus laktiferus menuju sinus laktiferus. Pada saat bayi mengisap, ASI di dalam sinus tertekan keluar ke mulut bayi. Pada waktu yang bersamaan merangsang kelenjar adenohipofise sehingga prolaktin masuk pada sistem peredaran darah dan menyebabkan sel – sel acinus dalam alveolus memproduksi ASI (prolaktin refleksi) (4).

Penelitian pertama ditulis oleh (Devi & Sri, 2016), dari hasil review bahwa pijat oksitosin dapat meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui. Hasil uji regresi linier untuk “jumlah ASI” sebagai variabel dependen adalah Nilai $P = 0,039$ ($0,05$) sehingga disimpulkan bahwa pijatan oksitosin dapat meningkatkan jumlah ASI.

Penelitian kedua ditulis Endang, dkk 2016, hasil penelitian menunjukkan bahwa jumlah rata-rata produksi ASI yang menerima perawatan pijat oksitosin adalah 9,6233 mL, sedangkan yang tidak menerima pengobatan adalah 4,4720 mL, dengan nilai $p = 0,0005$. Dapat disimpulkan bahwa pijatan oksitosin efektif untuk meningkatkan produksi ASI ibu nifas.

Penelitian ketiga yang diteliti oleh (Faizatul, 2014), didapatkan hasil uji *statistic Independent sample T Test* didapatkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti pijat oksitosin berpengaruh secara signifikan terhadap pengeluaran ASI.

Penelitian keempat yang diteliti oleh (Any, 2018), setelah dilakukan uji statistik didapatkan p -

value = 0,000, berarti pada α 5% terlihat ada hubungan yang bermakna antara pelaksanaan pijat oksitosin dengan kelancaran pengeluaran ASI pada ibu nifas.

Penelitian ke lima yang dilakukan (Italia, dkk 2018) bahwa ada pengaruh yang signifikan pijat oksitosin terhadap produksi ASI ibu *post partum* dengan nilai p value = $0,004 < 0,05$.

Pijat Oksitosin

Dari beberapa artikel yang didapatkan penulis yang meneliti tentang pengaruh pijat oksitosin untuk melancarkan produksi ASI menjelaskan bahwa dari hasil pemijatan oksitosin yang diberikan pada ibu menyusui dapat meningkatkan produksi ASI. Pijat stimulasi oksitosin akan meningkatkan pengeluaran hormon oksitosin. Pijat stimulasi oksitosin yang dilakukan akan memberikan kenyamanan pada ibu sehingga akan memberikan kenyamanan pada bayi yang disusui. Pijat stimulasi oksitosin 84 merangsang produksi oksitosin oleh hipofise ppsterior (neurohipofise), oksitosin akan masuk kedalam sistem peredaran darah dan menyebabkan kontraksi sel – sel khusus (sel – sel mioepitel) yang mengelilingi alveolus mammae dan duktus laktiferus. Kontraksi sel – sel mioepitel merangsang ASI keluar dari alveolus melalui duktus laktiferus menuju sinus laktiferus. Pada saat bayi mengisap, ASI di dalam sinus tertekan keluar ke mulut bayi. Pada waktu yang bersamaan merangsang kelenjar adenohipofise sehingga

prolaktin masuk pada sistem peredaran darah dan menyebabkan sel – sel acinus dalam alveolus memproduksi ASI (prolaktin refleksi) (4).

Pijat oksitosin melalui neurotransmitter akan merangsang modulla oblongata dengan mengirim pesan hypothalamus 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 (5)

Sejalan dengan Penelusuran hasil penelitian yang dilakukan “*Tiur Wulan, et.al., (2017) tentang Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi Asi Ibu Menyusui*” dengan hasil ada pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI dengan nilai p value 0.000(<,005). Hal yang sama seperti penelitian yang dilakukan oleh Yusari Asih, 2017 tentang Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Nifas, dengan hasil Uji statistik menggunakan chi-square (χ^2) diperoleh p-value= 0,037 (p-value $\leq 0,05$) yang berarti ada pengaruh signifikan antara pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu post partum di BPM Lia Maria Sukarame Bandar Lampung Tahun 2017.

Setelah peneliti melakukan review dari beberapa jurnal yang terpilih serta didukung oleh referensi dapat disimpulkan bahwa pijat oksitosin sangat membantu untuk

meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui.

Peningkatan Produksi ASI Ibu Menyusui

Setelah penulis melakukan review jurnal sebagai besar jurnal menampilkan bahwa pijat oksitosin sangat besar pengaruhnya untuk meningkatkan produksi ASI bagi ibu menyusui. Peningkatan produksi ASI sebagai dampak pemijatan oksitosin ini dapat dijelaskan secara fisiologis pijat oksitosin melalui neurotransmitter akan merangsang medulla oblongata dengan mengirim pesan ke hypothalamus di *hipofise posterior* hal tersebut merangsang refleksi oksitosin atau refleksi *let down* untuk mensekresi hormon oksitosin ke dalam darah. Pijat oksitosin sangat diperlukan oleh ibu menyusui yaitu selain untuk memperlancar produksi ASI, pijat oksitosin juga memberikan kenyamanan pada ibu. Pijat oksitosin yang dilakukan pada ibu nifas dapat membuat rileks dan nyaman, sehingga dapat mengurangi rasa lelah setelah melahirkan terutama pijat yang dilakukan setelah 3 jam postpartum. Ibu nifas yang dilakukan pijat oksitosin mengatakan bahwa selama dilakukannya pijat oksitosin ibu merasa nyaman dan rileks sehingga selama pemijatan ibu merasakan adanya aliran ASI yang menetes keluar (4).

Dengan pijat oksitosin kelenjar hipofise posterior dirangsang untuk memproduksi oksitosin. Oksitosin yang masuk ke sistim peredaran darah merangsang sel-sel mioepitel yang berada di sekeliling

alveolus mammae dan duktus laktiferus berkontraksi. Sel-sel mioepitel yang berkontraksi merangsang alveolus mengeluarkan ASI melalui duktus Laktiferus ke sinus laktiferus. Saat bayi menghisap, ASI yang berada di dalam sinus mengalami tekanan yang menyebabkan ASI keluar ke mulut bayi. Gerakan ASI yang keluar dari sinus disebut *let down*. Pada saat yang sama hal itu juga merangsang kelenjar adenofise yang menyebabkan hormon prolaktin masuk ke sistem peredaran darah, hal ini menyebabkan ASI di produksi oleh sel-sel acinus dalam alveolus (prolaktin reflek)(6)

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sarwinanti (2014) menyatakan ada pengaruh yang signifikan terhadap produksi ASI antara kelompok yang mendapat terapi pijat stimulasi oksitosin dengan yang tidak mendapat terapi pijat stimulasi oksitosin dengan $p=0,000$. Pijat stimulasi oksitosin terbukti dapat meningkatkan kadar hormon prolaktin (produksi ASI) karena meningkatkan rangsangan pada impuls saraf aferen sehingga hormon oksitosin meningkat (*let down reflex*) dengan peningkatan hormon tersebut akan memberikan umpan balik terhadap peningkatan hormon prolaktin (prolaktin refleksi).

Setelah peneliti melakukan review dari beberapa jurnal terpilih serta didukung oleh teori yang ada, dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh pijat oksitosin terhadap

kelancaran dan peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui.

SIMPULAN

1. Pijat oksitosin dapat meningkatkan produksi ASI pada masa menyusui. Pijat oksitosin melalui neurotransmitter akan merangsang modulla oblongata dengan mengirim pesan hypothalamus di *hipofise posterior*, hal tersebut merangsang refleks oksitosin atau refleks *let down* untuk mensekresi hormon oksitosin ke dalam darah, dengan diberikan pijat oksitosin akan lebih memperlancar produksi
2. Manfaat Pijat Oksitosin adalah membantu ibu secara psikologis seperti menenangkan, memberikan rasa nyaman, menghilangkan stress serta melepaskan hormon oksitosin sehingga dapat memperlancar produksi ASI. Mengurangi bengkak pada payudara dan juga mengurangi sumbatan ASI.

DAFTAR PUSTAKA

1. Hesti Widuri. Cara Mengelola ASI Eksklusif Bagi Ibu Bekerja. Yogyakarta: Pustaka Baru; 2013.
2. Kemenkes R.I. Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 33 Tahun 2012 tentang Pemberian Air Susu Ibu Eksklusif. 2015;
3. Heni Setyowati AA& W. Perbedaan Produksi ASI pada Ibu Post Partum setelah pemberian Pijat Oksitosin. J Keperawatan Soedirman.

- 2015;10.
4. Astutik RY. Payudara dan Laktasi. Jakarta: Salemba Medika; 2014.
 5. Rudi H SS. Manfaat Asi Eksklusif Untuk Buah Hati Anda. Yogyakarta: Pustaka Baru; 2014.
 6. Siti. Buku Panduan Ayah Asi. Yogyakarta: Nuha Medika; 2019.