

Efektivitas Kombinasi Pijat Oksitosin dan *Breast Care* terhadap Kelancaran ASI pada Ibu *Post Partum* Normal

Effectiveness of Combination of Oxytocin Massage and Breast Care on The Assistance of ASI in Normal Post Partum

Ulfa Farrah Lisa^{1*}, Noerma Ismayucha²

¹Program Studi D-IV Bidan Pendidik Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ubudiyah Indonesia, Jl. Alue Naga Desa Tibang Kota Banda Aceh

²Program Studi D-III Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ubudiyah Indonesia, Jl. Alue Naga Desa Tibang Kota Banda Aceh

*Korespondensi Penulis: ulfa.feliz@gmail.com

Abstrak

Morbiditas dan mortalitas bayi yang mendapat ASI Eksklusif jauh lebih rendah dibandingkan dengan bayi yang tidak mendapat ASI Eksklusif. Di dunia terdapat 1- 1,5 juta bayi meninggal setiap tahunnya karena tidak mendapat ASI Eksklusif. Target program capaian ASI Eksklusif pada tahun 2014 mencapai 80%, berdasarkan data yang diperoleh dari cakupan pemberian ASI eksklusif pada tahun 2014, di Aceh sebesar 55% dan pada tahun 2015 relatif turun menjadi 53%. Berdasarkan wawancara dengan ibu post partum di Rumah Sakit Ibu dan Anak Banda Aceh, 80 % ibu mengatakan kendala pemberian ASI sering disebabkan karena belum lancarnya ASI setelah melahirkan, sehingga ibu atau keluarga berinisiatif untuk memberi MP-ASI. Pijat Oksitosin dan breast care merupakan salah satu solusi untuk mengatasi ketidaklancaran produksi ASI. Pijatan oksitosin berfungsi meningkatkan hormon oksitosin yang dapat menenangkan ibu sehingga ASI pun keluar. Sedangkan breast care bertujuan untuk melancarkan sirkulasi darah dan mencegah tersumbatnya aliran susu sehingga memperlancar pengeluaran ASI. Artikel ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas kombinasi pijat oksitosin dan breast care terhadap kelancaran ASI pada ibu post partum normal di Rumah Sakit Ibu dan Anak Banda Aceh. Penelitian ini bersifat eksperiment semu (Quasi Exsperimen) dengan pretes- posttest desain yang dilakukan pada 30 orang responden. Uji statistik menggunakan uji Wilcoxon. Hasil analisis menunjukkan terdapat efektivitas kombinasi pijat oksitosin dan breast care terhadap kelancaran ASI sebelum dan sesudah perlakuan, dimana nilai median sebelum diberi perlakuan adalah 2 dengan katagori tidak lancar, dan nilai median sesudah perlakuan adalah 1 dengan katagori lancar, berdasarkan uji statistic terdapat pengaruh yang signifikan dengan p-value = 0,000.

Kata Kunci: pijat oksitosin, breast care, kelancaran ASI, post partum normal

Abstract

The morbidity and mortality of infants who have exclusive breastfeeding is much lower compared to babies who do not receive exclusive breastfeeding. In the world there are 1.5 million babies who die every year because they do not get exclusive breastfeeding. The target of the exclusive ASI achievement program in 2014 reached 80%, based on data obtained from the coverage of exclusive breastfeeding in 2014, in Aceh by 55% and in 2015 relative to

53%. Based on interviews with post partum mothers at the Banda Aceh Mother and Child Hospital, 80% of mothers said the problem of breastfeeding was often caused by the lack of breastfeeding after childbirth, so that the mother or family took the initiative to give MP-ASI. Oxytocin and breast care massage is one solution to overcome the problem of ASI production. Oxytocin massage functions to increase the hormone oxytocin which can soothe the mother so that ASI comes out. While breast care aims to improve blood circulation and prevent blockage of milk flow so that it smoothes out breast milk. This article aims to determine the effectiveness of a combination of oxytocin massage and breast care on the smoothness of breast milk in normal post partum mothers at the Banda Aceh Child and Child Hospital. This research has a Quasi Experiment with a pretest-posttest design conducted on 30 respondents. Statistical test using the Wilcoxon test. The results of the analysis show that there is an effective combination of oxytocin massage and breast care on the smoothness of breast milk before and after treatment, where the median value before being treated is 2 with the category of non-fluent, and the median value after treatment is 1 in the current category, based on statistical tests there is a significant effect with $p\text{-value} = 0,000$.

Keywords: oxytocin massage, breast care, smooth ASI, normal post partum

PENDAHULUAN

Bayi merupakan salah satu kelompok yang rentan terhadap gangguan kesehatan maupun serangan penyakit. Kesehatan bayi dan balita harus dipantau untuk memastikan kesehatan mereka selalu dalam kondisi optimal. Pelayanan kesehatan bayi termasuk salah satu dari beberapa indikator yang bisa menjadi ukuran keberhasilan upaya peningkatan kesehatan bayi dan balita. Salah satu upaya yang diterapkan adalah dengan pemberian air susu ibu (ASI) sedini mungkin dengan cara inisiasi menyusu dini (IMD) dan ASI eksklusif. Bayi yang mendapat ASI Eksklusif morbiditas dan mortalitasnya jauh lebih rendah dibandingkan dengan bayi yang tidak mendapat ASI Eksklusif. Menurut WHO, di dunia terdapat 1-1,5 juta bayi meninggal setiap tahunnya karena tidak mendapat ASI Eksklusif (Perera, et al. 2012).

Upaya peningkatan pemberian ASI telah disepakati secara global, WHO dan UNICEF dalam Deklarasi Innocenti dan Konferensi Puncak untuk anak menetapkan bahwa untuk mencapai status kesehatan ibu dan anak yang optimal, semua wanita harus dapat memberikan ASI saja sampai bayi berusia 4 sampai 6 bulan, memberikan makanan pendamping ASI (MP-ASI) tepat pada waktunya dan terus memberikan ASI sampai anak berusia 2 tahun. Sejalan dengan WHO, menteri kesehatan melalui Kepmenkes RI No. 450/MENKES/IV/2004 menetapkan perpanjangan pemberian ASI secara eksklusif dari 4 bulan menjadi 6 bulan (Grainer, T., 2014).

ASI merupakan makanan yang bergizi sehingga tidak memerlukan tambahan komposisi. Di samping itu, ASI mudah dicerna oleh bayi dan langsung terserap. Diperkirakan 80% dari jumlah ibu yang melahirkan ternyata mampu menghasilkan air susu dalam jumlah yang cukup untuk keperluan bayinya secara penuh tanpa makanan tambahan selama enam bulan pertama. Bahkan ibu yang gizinya kurang baik pun sering dapat menghasilkan ASI cukup tanpa makanan tambahan selama tiga bulan pertama (Grainer, T., 2014).

Menyusui sejak dini mempunyai dampak yang positif baik bagi ibu maupun bayinya. Manfaat memberikan Air Susu Ibu (ASI) bagi ibu tidak hanya menjalin kasih sayang, tetapi dapat mengurangi perdarahan setelah melahirkan, mempercepat pemulihan kesehatan ibu, menunda kehamilan, mengurangi risiko terkena kanker payudara dan merupakan kebahagiaan tersendiri bagi ibu. ASI merupakan salah satu makanan yang sempurna dan terbaik bagi bayi karena mengandung unsur-unsur gizi yang dibutuhkan oleh bayi untuk pertumbuhan dan perkembangan yang optimal (Lawrence, Ruth A & Lawrence, Robert M., 2016).

Terlepas dari manfaat ASI dan banyak upaya yang dilakukan untuk mempromosikan ASI eksklusif namun masih banyak ibu yang tidak memberikan ASI secara eksklusif. Hal ini terkait dengan masalah yang dihadapi ibu saat menyusui. Masalah pemberian ASI eksklusif terjadi pada sistem kesehatan ibu dan bayi, puting susu lecet atau sakit, pembengkakan payudara, produksi ASI tidak mencukupi, social budaya di masyarakat, kurangnya dukungan menyusui dari keluarga dan penyedia layanan kesehatan, periode cuti melahirkan yang singkat, kesulitan yang terkait dengan kombinasi antara pemberian ASI dan tanggung jawab ibu lainnya dan tekanan emosional (Diji, Abigail KA, et al. 2016).

Pengeluaran ASI salah satunya dipengaruhi oleh hormon oksitosin, rangsangan dari isapan bayi saat menyusui akan diteruskan menuju hipotalamus yang memproduksi hormon oksitosin. Selanjutnya hormon oksitosin akan memicu otot-otot halus di sekitar sel-sel pembuat ASI untuk mengeluarkan ASI. Otot-otot tersebut akan berkontraksi dan mengeluarkan ASI (Kosova, F, et al. 2016).

Pijat Oksitosin merupakan salah satu solusi untuk mengatasi ketidaklancaran produksi ASI. Pijatan ini berfungsi meningkatkan hormon oksitosin yang dapat menenangkan ibu sehingga ASI pun keluar. Sedangkan perawatan payudara bertujuan untuk melancarkan sirkulasi darah dan mencegah tersumbatnya aliran susu sehingga memperlancar pengeluaran ASI (Azriani, D & Handayani, S. 2016).

Hasil penelitian Rahayuningsih, T, et al, 2016, didapatkan peningkatan produksi ASI pada kelompok perawatan payudara dan kelompok pijat oksitosin (rata-rata = 17,37, SD = 9,70) lebih besar daripada kelompok kontrol (rata-rata = 1,58, SD = 1,69), dan secara statistik signifikan ($p < 0,001$).

Target program pada tahun 2014 ASI eksklusif mencapai 80%, berdasarkan data yang diperoleh dari cakupan pemberian ASI eksklusif pada tahun 2013 di Indonesia sebesar 54,3% dan pada tahun 2014 relatif turun menjadi 52,4%. Begitu juga dengan di Provinsi Aceh, pada tahun 2014 sebesar 55% dan menurun pada tahun 2015 yaitu menjadi 53%. Angka tersebut masih jauh dari program yang ingin dicapai (Dinas Kesehatan Provinsi Aceh, 2016).

METODE

Penelitian ini bersifat eksperiment semu (quasi exsperimen) dengan pretes- posttest desain. Dilakukan pada 30 orang responden ibu post partum normal di Rumah Sakit Ibu dan Anak Banda Aceh Provinsi Aceh.

Variable independen adalah Kombinasi pijat oksitosin dan breast care, dengan hasil ukur: sebelum dan sesudah perlakuan (pretest-posttest). Variable dependent adalah Kelancaran ASI yang merupakan dengan hasil ukur: 1 untuk lancar dan 2 untuk tidak lancar, cara ukur: melihat pengeluaran ASI, dikatakan lancar jika setelah perlakuan ASI keluar lebih banyak yang ditandai dengan ASI akan menetes dan memancar deras saat dihisap oleh bayi, dikatakan tidak lancar jika setelah perlakuan ASI keluar sama volume nya seperti sebelum perlakuan dan ASI tidak memancar deras saat dihisap oleh bayi. Kemudian data diolah dengan uji bivariat menggunakan uji Wilcoxon.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 30 responden sebelum diberi perlakuan kombinasi pijat oksitosin dan breast care mayoritas ASI tidak lancar, yaitu sebanyak 24 orang (80%), dan dari 30 responden yang telah mendapatkan perlakuan mayoritas ASI menjadi lancar, yaitu 23 orang (76,7%).

Table 1. Distribusi Frekuensi Kelancaran ASI Sebelum dan Sesudah Perlakuan Kombinasi Pijat Oksitosin dan *Breast Care* Pada Ibu Post Partum Normal

No	Katagori	Kriteria	f (n=30)	Presentasi (%)
1.	Sebelum Perlakuan			
	Lancar	1	6	20
	Tidak Lancar	2	24	80
2.	Sesudah Perlakuan			
	Lancar	1	23	76,7
	Tidak Lancar	2	7	23,3

Table 2. Pengaruh Kombinasi Pijat Oksitosin dan *Breast Care* Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu Post Partum Normal

Kombinasi Pijat Oksitosin dan <i>Breast Care</i>	Kelancaran ASI		Nilai p*
	Sebelum	Sesudah	
Median	2	1	0,000
Rentang	1-2	1-2	

*Uji Wilcoxon

Berdasarkan table 2 diperoleh nilai median sebelum perlakuan adalah 2 dan median setelah diberi perlakuan adalah 1, yang artinya kelancaran ASI sebelum perlakuan berkatagori tidak lancar, dan kelancaran ASI setelah perlakuan berkatagori lancar. Hasil uji statistik dengan Wilcoxon, penerapan kombinasi pijat oksitosin dan breast care memiliki efektifitas yang signifikan untuk kelancaran ASI dengan nilai $p = 0,000$.

Hasil uji statistik pada tabel 2 merupakan perbandingan kelancaran ASI antara sebelum perlakuan dengan sesudah perlakuan kombinasi pijat oksitosin dan breast care dengan uji Wilcoxon, besarnya median sebelum perlakuan adalah 2 dengan rentang 1-2, sedangkan sesudah perlakuan adalah 1 dengan rentang 1-2, yang artinya kelancaran ASI sebelum perlakuan berkatagori tidak lancar, dan kelancaran ASI setelah perlakuan berkatagori lancar. Berdasarkan hasil yang didapatkan, kelancaran ASI sebelum diberi perlakuan kombinasi pijat oksitosin dan breast care didapatkan rata-rata ibu post partum mengalami ketidaklancaran dalam pengeluaran ASI yang diberi kode 2, namun setelah diberikan perlakuan didapatkan rata-rata pengeluaran ASI menjadi lancar yang diberi kode 1. Setelah dilakukan uji statistik didapatkan efektifitas yang signifikan, dengan nilai $p=0,000$, yang menunjukkan bahwa

kombinasi pijat oksitosin dan breast care sangat efektif untuk meningkatkan kelancaran ASI pada ibu post partum normal di Rumah Sakit Ibu dan Anak Banda Aceh.

signifikan ($p < 0,001$). Ibu post partum disarankan untuk melakukan perawatan payudara dan pijat oksitosin, guna meningkatkan produksi ASI.

Penelitian ini sejalan dengan teori Suherni, dimana Pijat oksitosin merupakan salah satu solusi untuk mengatasi ketidاكلancaran produksi ASI. Pijat oksitosin merupakan pemijatan pada sepanjang tulang belakang (*vertebrae*) sampai tulang costae kelima keenam dan merupakan usaha untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin setelah melahirkan (Suherni, dkk. 2009).

Selain untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin, manfaat pijat oksitosin adalah memberikan kenyamanan pada ibu, mengurangi bengkak (*engorgement*), mengurangi sumbatan ASI, mempertahankan produksi ASI ketika ibu dan bayi sakit (Kosova, F, et al. 2016).

Hal ini juga sejalan dengan penelitian Patel, dimana ia meneliti tentang pijatan punggung pada ibu post partum selama tiga hari yang terdapat 2 kelompok pada penelitian ini, yaitu kelompok A diberikan perlakuan dan kelompok B tidak diberikan perlakuan (kontrol), hasil penelitian didapatkan bahwa 35% bayi di Grup A merasa puas setelah menyusui pada hari pertama dan hanya 10% bayi dari Grup B merasa puas setelah menyusui, pada hari kedua didapatkan sebanyak 69% dari Grup A dan 43,3% bayi dari Grup B merasa puas setelah menyusui dan pada hari ketiga didapatkan 93% dari Grup A dan 56,6% dari Grup B merasa puas setelah menyusui. Nilai Chi-square dari semua tiga hari adalah 53.947, 24.379 dan 33.513 dan terdapat peningkatan yang signifikan secara statistik dengan nilai $P < 0,05$ pada ketiga hari tersebut (Patel, U & Gedam, DS, 2013).

Begitu juga dengan hasil penelitian Azriani, D & Handayani, S. (2016), menunjukkan bahwa ada pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI dengan nilai $p=0.039$, maka disarankan agar pijat oksitosin dapat digunakan pada perawatan pasca melahirkan.

Menurut Wambach, K & Riordan, J. (2016), *breast care* atau perawatan payudara merupakan perawatan yang dilakukan pada payudara agar dapat menyusui dengan lancar dan mencegah masalah-masalah yang sering timbul pada saat menyusui.

Tujuan dari breast care adalah menjaga kebersihan payudara, terutama kebersihan puting susu agar terhindar dari infeksi, merangsang kelenjar air susu sehingga produksi ASI

lancar, mempersiapkan psikologis ibu untuk menyusui dan dapat mencegah terjadinya bendungan ASI (Lawrence, Ruth A & Lawrence, Robert M., 2016).

Rahayuningsih, T., et al (2016) melakukan penelitian tentang *breast care* dan pijat oksitosin terhadap kelancaran ASI, didapatkan peningkatan produksi ASI pada kelompok perawatan payudara dan kelompok pijat oksitosin (rata-rata = 17,37, SD = 9,70) lebih besar dari pada kelompok kontrol (rata-rata = 1,58, SD = 1,69), dan secara statistic signifikan ($p < 0,001$). Ibu post partum disarankan untuk melakukan perawatan payudara dan pijat oksitosin, guna meningkatkan produksi ASI.

Menurut Rahayuningsih, T, et al, produksi ASI merujuk pada volume ASI yang dikeluarkan oleh payudara. Pengeluaran ASI ini terjadi karena sel otot halus di sekitar kelenjar payudara mengerut sehingga memeras ASI untuk keluar. ASI dapat keluar dari payudara akibat adanya otot – otot yang mengerut yang dapat distimulasi oleh suatu hormon yang dinamakan oksitoksin. Melalui rang- sangan pemijatan payudara atau rangsang-an pada tulang belakang akan merileksasi ketegangan dan menghilangkan stress, dibantu dengan hisapan bayi pada puting susu segera setelah bayi lahir dengan keadaan bayi normal, neurotransmitter akan merangsang medulla oblongata mengirim pesan ke hypothalamus di hypofise posterior untuk mengeluarkan oksitosin sehingga menyebabkan payudara mengeluarkan air susunya (Rahayuningsih, T., et al, 2016).

Penelitian ini, peneliti mengkombinasikan pijat oksitosin dengan perawatan payudara pada ibu post partum normal 1-2 hari, dengan cara melakukan pemijatan oksitosin terlebih dahulu di daerah tulang belakang ibu. Hormone oksitosin dihasilkan oleh hipotalamus, dimana hipotalamus berada di dalam otak manusia, dengan memberikan pemijatan pada daerah belakang dapat memberi kenyamanan pada ibu sehingga merangsang hormon oksitosin. Sum sum pada tulang belakang merupakan penghasil sel darah, dengan adanya pijatan lembut pada daerah tulang beakang juga akan memperlancar aliran darah yang telah dihasilkan oleh sum sum tulang belakang yang dapat merangsang keluarnya hormon oksitosin sehingga dapat memperbanyak produksi ASI pada ibu yang baru melahirkan. Setelah diberikan pemijatan oksitosin, peneliti melanjutkan dengan *breast care*, dimana puting susu ibu terlebih dahulu di kompres dengan minyak zaitun sampai 2-3 menit dan dibersihkan dengan lembut, hal ini dapat mengangkat kotoran pada puting ibu sehingga membuka saluran ASI, kemudian dilanjutkan dengan pemijatan pada payudara sesuai teknik perawatan payudara menggunakan minyak zaitun, hal ini juga dapat memperlancar aliran

darah dan duktus (saluran air susu), teknik ini juga dapat merangsang kelenjar air susu untuk memproduksi ASI lebih banyak.

Kombinasi teknik pijat oksitosin dan breast care ini terbukti bahwa ada peningkatan jumlah pengeluaran ASI sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Kedua teknik ini pada prinsipnya bertujuan membuat otot-otot myoepithel berkontraksi, merelaksasikan pikiran dan menghasilkan hormon oksitosin yang memicu otot-otot halus di sekitar sel-sel pembuat ASI untuk mengeluarkan ASI sehingga ASI menjadi lancar. Dengan mengkombinasikan kedua teknik tersebut maka produksi ASI akan lebih maksimal dan saluran ASI akan terbuka dari sumbatan kotoran yang menempel pada puting sehingga melancarkan pengeluaran ASI pada ibu yang baru melahirkan.

KESIMPULAN

Setelah dilakukan uji statistik menggunakan uji wilcoxon, didapatkan bahwa kombinasi pijat oksitosin dan breast care sangat efektif untuk meningkatkan kelancaran ASI pada ibu post partum normal di Rumah Sakit Ibu dan Anak dengan nilai $p=0,000$.

SARAN

Kepada petugas kesehatan agar dapat menerapkan teknik kombinasi pijat oksitosin dan breast care pada ibu yang baru melahirkan untuk melancarkan ASI ibu, sehingga target program ASI eksklusif dapat tercapai dan dapat menurunkan angka morbiditas dan mortalitas pada bayi sehingga dapat menciptakan generasi penerus yang sehat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada DRPM Kementerian Ristek, Teknologi dan Pendidikan Tinggi yang telah mendanai penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Perera, Priyanta J, et al. 2012. Actual Exclusive Breastfeeding Living in Gampaha District Sri Lanka : A Prospective Observasional Study. *International Breastfeeding Journal*, 7:21. DOI: 10.1186/1746-4358-7-21. Licensee BioMed Central Ltd. 2012
- Grainer, T. 2014. Exclusive breastfeeding: measurement and indicators. *International Breastfeeding Journal*, 9:18. DOI: 10.1186/1746-4358-9-18. Licensee BioMed Central Ltd.
- Lawrence, Ruth A & Lawrence, Robert M. 2016. *Breastfeeding a Guide for the Medical Profession*. Elsevier; USA
- Diji, Abigail KA, et al. 2016. Challenges and Predictors of Exclusive Breastfeeding Among Mothers Attending the Child Welfare Clinic at a Regional Hospital in Ghana: a Descriptive Cross-Sectional Study. *International Breastfeeding Journal*, doi:10.1186/s13006-017-0104-2
- Kosova, F, et al. 2016. The Effect on Lactation of Back Massage Performed in the Early Postpartum Period. *Journal of Basic and Applied Research*, ISSN 2413-7014 Res 2(2): 113-118
- Azriani, D & Handayani, S. 2016. The Effect of Oxytocin Massage on Breast Milk Production. *Dama International Journal of Researchers (DIJR)*, ISSN: 2343-6743, ISI Impact Factor: 0.878 Vol 1, Issue 8, August 2016, Page 47-50
- Rahayuningsih, T, et al. 2016. Effect of Breast Care and Oxytocin Massage on Breast Milk Production: A study in Sukoharjo Provincial Hospital. *Journal of Maternal and Child Health*. e-ISSN: 2549-0257 (online), 1(2): 103-111
- Dinas Kesehatan Provinsi Aceh. 2016. *Profil Kesehatan Provinsi Aceh 2015*. Banda Aceh
- Suherni, dkk. 2009. *Perawatan Masa Nifas*. Fitramaya; Yogyakarta
- Patel, U & Gedam, DS, 2013, Effect of back Massage on Lactation among Postnatal Mothers, *International Journal of Medical Research and Review*. ISSN: 2321-127x, March, 2013/vol 1/issue 1. Available online at: www.ijmrr.in
- Wambach, K & Riordan, J. 2016. *Breastfeeding and Human Lactation*. Jones & Bartlett Learning; USA