

Pengaruh Pijat OKE (Oksitosin Endorfin) Terhadap Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Post Partum Di RSUD Cimacan Tahun 2022

Rahmawati¹
Rositawati²

Akademi Kebidanan Al-Ikhlas Cisarua, Bogor

rahmawaturumaisya@gmail.com rositawatios87@gmail.com

ABSTRAK

Pijat ASI merupakan salah satu solusi untuk mengatasi ketidak lancaran produksi ASI. Pijat ASI adalah pemijatan pada sepanjang tulang belakang (vertebrae) sampai tulang costae kelima-keenam dan merupakan usaha untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin setelah melahirkan. Salah satu upaya untuk memperlancar pengeluaran ASI adalah dengan meningkatkan hormon oksitosin dalam tubuh. Pijat endorfin juga salah satu cara penatalaksanaan untuk meningkatkan pengeluaran ASI dan mengurangi nyeri. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui karakteristik ibu nifas yang dilakukan pijat OKE (Oksitosin Endorfin) terhadap kelancaran ASI di RSUD Cimacan. Jenis penelitian ini dengan penelitian deskriptif menggunakan metode pendekatan kuantitatif. Pelaksanaan penelitian pada 11 April – 23 Juni 2022. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 20 orang. Dengan teknik pengambilan sampel secara *accidental sampling* dan *uji statistic*.

Kata kunci : Pijat Oksitosin, Endorfin, ASI Eksklusif, Ibu Post Partum
Daftar Pustaka : 6 sumber (2008-2017)

PENDAHULUAN

ASI eksklusif adalah pemberian ASI selama 6 bulan Pertama, tanpa tambahan cairan lain dan tambahan makanan padat. Para ahli menemukan bahwa manfaat ASI akan sangat meningkat bila bayi hanya diberi ASI saja selama 6 bulan pertama kehidupannya. ASI dapat membantu menjaga kesehatan bayi dengan kandungan antibody yang dapat mencegah dari infeksi (Roesli Utami,2008).

World Health Organization (WHO) merekomendasikan pada pemberian ASI eksklusif yaitu selama 6 bulan pertama setelah bayi lahir dan setelah itu ditambah dengan MPASI atau makanan pendamping ASI sampai usia 2 tahun. *AmeriAcademy of Pediatrics* (AAP), *Academy of Breastfeeding Medicine* (ABM) dan Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI) merekomendasikan hal yang sama tentang pemberian ASI eksklusif sekurang-kurangnya 6 bulan. Berdasarkan data UNICEF 2013, sebanyak 136,7 juta bayi lahir diseluruh dunia hanya 32,6% dari mereka yang

disusui secara eksklusif selama 6 bulan pertama. Bayi yang tidak diberi ASI eksklusif di Negara industry lebih besar meninggal dari pada bayi yang diberi ASI eksklusif, sementara di Negara berkembang hanya 39% ibu-ibu yang memberikan ASI eksklusif (Ramadhan,2017).

Ibu dianjurkan untuk menyusui selama 6 bulan pertama tanpa memberikan makanan atau minuman lainnya. Pemberian ASI eksklusif 6 bulan pertama dapat mencegah penyakit infeksi seperti diare dan saluran pernapasan, serta menyediakan nutrisi dan cairan yang dibutuhkan bayi untuk mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal (SDKI, 2017).

Dari data Provinsi Jawa Barat tahun 2017 cakupan ASI eksklusif baru mencapai 53,0%. Menurut kabupaten kota, kisaran cakupan ASI eksklusif pada bayi umur 0-6 bulan antara 20,34% di kabupaten Bandung sampai 113,11% di kabupaten Tasikmalaya (Profil Kesehatan Jawa Barat. 2017).

Pengeluaran ASI dapat dipengaruhi oleh dua faktor yaitu produksi dan pengeluaran. Produksi ASI dipengaruhi oleh hormon prolaktin sedangkan pengeluaran dipengaruhi oleh hormon oksitosin. Pijat oksitosin merupakan salah satu solusi untuk mengatasi ketidaklancaran produksi ASI. Ibu yang panik juga penyebab ASI susah keluar, teknik pijat endorphin dipakai untuk meningkatkan relaksasi dengan memicu perasaan nyaman melalui permukaan kulit(Cahyani, 2017).

Massage pada punggung merangsang titik tertentu di sepanjang meridian medulla spinalis yang ditransmisikan melalui serabut saraf besar ke formatio retikularis, thalamus dan sistem limbic tubuh akan melepaskan endorfin, hal ini disebabkan karena pijatan merangsang tubuh untuk merangsang senyawa endorphin yang merupakan pereda rasa sakit dan dapat menciptakan rasa nyaman (Aprillia, 2010).

Pijat "OKE" (Oksitosin Endorphin) yaitu stimulasi untuk membantu produksi dan pengeluaran ASI melalui pijat oksitosin (pijatan atau rangsangan pada

tulang belakang) dan pijat endorphin (dengan belaian lembut terlebih dahulu lalu dilakukan pemijatan di punggung). Dengan dilakukan pemijatan ini ibu akan merasa rileks sehingga dengan begitu hormon oksitosin keluar dan ASI (Cahyani, 2017).

Berdasarkan data tersebut di atas maka peneliti tertarik untuk mengambil judul "Pengaruh Pijat OKE (Oksitosin Endorphin) Terhadap Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Post Partum Di RSUD Cimacan Tahun 2022". Penelitian ini diharapkan pijat OKE dapat diaplikasikan sebagai cara merangsang produksi ASI yang aman, murah, efektif, dan memberikan rasa nyaman kepada ibupostpartum.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen, menggunakan desain penelitian eksperimental dengan jenis pra-eksperiment. Rancangan penelitian yang digunakan adalah rancangan one group pretest-posttest design, pada penelitian ini dilakukan test sebanyak 2 kali, yaitu sebelum diberi perlakuan yang disebut pretest dan sesudah diberi perlakuan yang

disebut post test, dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberikan perlakuan Dengan uji analisa bivariat menggunakan uji T Dependent. Populasi dalam penelitian ini adalah Seluruh ibu post partum berjumlah 513 di RSUD Cimacan pada bulan April-juni Tahun 2022. Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah ibu nifas yang ada di RSUD cimacan sebesar 20 responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik accidental sampling.

Variabel dependent dalam penelitian ini adalah Kelancaran Produksi Asi variabel independent dalam penelitian ini adalah pijat OKE (Oksitosin

Endorphin). Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah kuesioner. Prosedur penelitian ini dilakukan dengan melakukan tahap persiapan, tahap pelaksanaan, tahap mengolah data dan tahap evaluasi.

HASIL PENELITIAN

Bab ini akan di uraikan secara rinci tentang hasil penelitian yang berjudul tentang “Pengaruh Pijat OKE (Oksitosin Endorphin) Terhadap Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Post Partum DiRSUD Cimacan Tahun 2022” Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei 2022 – Juni 2022 di RSUD Cimacan. Pada penelitian ini berjumlah 20 responden. Hasil penelitian akan disajikan dalam data univariat. Data yang akan ditampilkan pada univariat dan data bivariate.

Tabel 4.1
Distribusi Frekuensi Responden Sebelum Pijat OKE (Oksitosin Endorphin) pada Ibu Post Partum di RSUD Cimacan Tahun 2022

| No | Pijat OKE | Frekuensi | Presentase (%) |
|----|--------------|-----------|----------------|
| 1. | Lancar | 0 | 0 |
| 2. | Tidak Lancar | 20 | 100 |
| | Total | 20 | 100,0 |

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan bahwa responden ibu nifas Sebelum pijat OKE (Oksitosin Endorphin) dengan semua karakteristik ibu nifas yaitu terdapat 0 responden dengan kategori lancar (100%) dan Tidak lancar 20 responden (0%).

Tabel 4.2
Distribusi Frekuensi Responden Sesudah Pijat OKE (Oksitosin Endorphin) pada Ibu Post Partum di RSUD Cimacan Tahun 2022

| No | Pijat OKE | Frekuensi | Presentase (%) |
|----|--------------|-----------|----------------|
| 1. | Lancar | 19 | 95 |
| 2. | Tidak Lancar | 1 | 5 |
| | Total | 20 | 100,0 |

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa responden ibu nifas Sesudah pijat OKE (Oksitosin Endorphin) dengan semua karakteristik ibu nifas yaitu terdapat 19 responden dengan kategori lancar (95%). Dan 1 responden Tidak Lancar (5%).

Tabel 4.3
Distribusi Frekuensi Responden Pijat OKE (Oksitosin Endorphin) pada Ibu Post Partum di RSUD Cimacan Tahun 2022

| Variabel | Mean | SD | SE | Pvalue | N |
|-------------------|------|------|------|--------|----|
| Kelancaran ASI | | | | | |
| Sebelum Pijat OKE | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,000 | 20 |
| Sesudah Pijat OKE | 1,95 | 0,22 | 0,05 | | |

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan bahwa nilai mean perbedaan antara produksi ASI sebelum dan sesudah adalah 0,95 dengan standar deviasi 0,224. Hasil 1,00 statistik didapatkan nilai Pvalue 0,000 ($P <$) maka dapat disimpulkan ada pengaruh yang signifikan antara produksi ASI Sebelum dilakukan pijat OKE dan produksi ASI sesudah dilakukan pijat OKE.

PEMBAHASAN

Distribusi Frekuensi Responden Sebelum Pijat OKE (Oksitosin Endorphin)

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan bahwa responden ibu nifas Sebelum pijat OKE (Oksitosin Endorphin) yaitu terdapat 0 responden dengan kategori lancar (100%) dan Tidak lancar 20 responden (0%).

Kurangnya rangsangan hormon prolaktin dan oksitosin menyebabkan penurunan produksi dan pengeluaran ASI pada hari- hari pertama setelah melahirkan yang berpengaruh terhadap kelancaran dan produksi ASI dan produksi. Salah satu solusi untuk mengatasi ketidaklancaran produksi ASI dengan melakukan pemijatan pada daerah tulang belakang leher,punggung atau sepanjang tulang belakang (vertebrae) sampai tulang costae kelima sampai keenam (Suherni, dkk, 2007).

Distribusi Frekuensi Responden Sesudah Pijat OKE (Oksitosin Endorphin) Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa responden ibu nifas Sesudah pijat OKE (Oksitosin

Endorphin) yaitu terdapat 19 responden dengan kategori lancar (95%) dan 1 responden Tidak Lancar (5%). pijatan atau rangsangan pada tulang belakang, neurotransmitter akan merangsang medulla oblongata langsung mengirim pesan ke hypothalamus di hypofise posterior untuk mengeluarkan oksitosin sehingga menyebabkan buah dada mengeluarkan air susunya. Pijatan di daerah tulang belakang ini juga akan merileksasi ketegangan dan menghilangkan stress dan dengan begitu hormon oksitosin keluar dan akan membantu pengeluaran air susu ibu (Hamranani,2010).

Distribusi Frekuensi Responden Pijat OKE (Oksitosin Endorphin) pada Ibu Post Partum di RSUD Cimacan Tahun 2022

Menurut penelitian Tutik Hidayati menunjukkan dari 40 orang ibu menyusui diperoleh sebelum diberikan pijat oksitosin, sebagian besar produksi ASI kurang sebanyak 27 ibu (67,5%). Sedangkan jumlah produksi ASI sesudah massage endorphin dan oksitosin pada sebagian besar cukup sebanyak 26 ibu

(65%). Hasil analisa diperoleh nilai $pvalue=0.000>0,05$, menunjukkan ada penerapan massage endorphin dan oksitosin berpengaruh terhadap produksi ASI pada ibu menyusui bayi usia 0-6 bulan di Desa Gading Kabupaten Probolinggo.

Dari table 4.3 menunjukkan bahwa nilai mean perbedaan antara produksi ASI sebelum dan sesudah adalah 0,95 dengan standar deviasi 0,224. Hasil 1,00 statistik didapatkan nilai Pvalue 0,000. hal ini sesuai dengan teori yang menjelaskan bahwa pijat oksitosin dan endorphin sangat mempengaruhi ASI karena merupakan salah satu intervensi atau penatalaksanaan nonfarmakologis untuk mengurangi rasa nyaman dan membantu pasien relaksasi, relaksasi ini akan merangsang jumlah kadar epinefrin dan nonepinefrin dalam darah menurun, sehingga akan terjadi penegangan otot ketika kelelahan. Dengan pijat oksitosin dan endorphin ini dapat meningkatkan produksi ASI.

KESIMPULAN

1. Produksi ASI sebelum dilakukan pijat OKE (Oksitosin Endorphin) yaitu terdapat 0 responden dengan kategori lancar (100%) dan Tidak lancar 20 responden (0%).
2. Produksi ASI Sesudah pijat OKE (Oksitosin Endorphin) terdapat 19 respondendengan kategori lancar (95%) dan 1 responden Tidak Lancar (5%).

SARAN

1. Bagi Tenaga Kesehatan

Bagi tenaga kesehatan khususnya yang memberikan Pijat OKE (Oksitosin Endorphin) Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu Post Partum disarankan untuk melakukan pendekatan tidak hanya pada ibu melainkan lingkungan sekitar seperti suami, ibu mertua, nenek dan juga keluarga yang tinggal satu rumah dengan ibu.

2. Bagi Ibu Nifas

Dijadikan sumber informasi dan wawasan baru terhadap alternatif solusi pada permasalahan yang muncul di hari – hari pertama pemberian ASI yaitu ASI yang tidak keluar, melalui metode Pijat OKE (Oksitosin Endorphin) Terhadap Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Post Partum.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya diharapkan penelitian ini dapat dikembangkan dengan cara menambah jumlah sampel. Disarankan juga untuk menambah faktor-faktor yang dapat mempengaruhi pengeluaran ASI.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprillia,yesie.2010. *Hipnostetri: Rileks, nyaman dan aman saat hamil & Melahirkan*.Jakarta: Gagas Media.
- Cahyani, Tika Novi. 2017. Pengaruh efektivitas pijat OKE Dalam Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Post Partum Di BPM Kecamatan Jumantono Kabupaten Karanganyar. (11 juni 2022) <http://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/1717/1/Artikel%20%20Tika%20Nori%20Cahyanti%20%28AB1910137%29.pdf>
- Hamranani, S. 2010. Pengaruh pijat oksitosin terhadap involusi uterus pada ibu post partum yang mengalami persalinan lama di rumah sakit wilayah Kabupaten Klaten. Tesis UI: tidak dipublikasikan(2022 juni 08) <http://navelmangelep.wordpress.com/20>
- Profil kesehatan jawa barat Tahun 2017, AKI dan AKB provinsi jawa barat. (2022 juni 08) <http://diskes.jabarprov.go.id/dmdo>
- [cuments](#)
- Ramadhan,rizki. 2017. Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Manajemen Laktasi dengan Keberhasilan Pemberian ASI eksklusif di Kecamatan Kemankon Kabupaten Purbalingga. (2022 Juni 08) <http://repository.ump.ac.id/id/eprint/4422>
- RI, Kementerian Kesehatan. (2017). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2016*.
- Roesli, Utami. 2008. *Inisiasi Menyusui Dini Plus ASI Eksklusif*. Jakarta: Pustaka Bunda
- Suherni, Dkk, 2007. *Asuhan perawatan masanifas*. Jakarta EGC