

EFEKTIVITAS KOMBINASI TERAPI AKUPRESUR DENGAN PIJAT OKSITOSIN TERHADAP LAMA WAKTU PENGELUARAN ASI PADA IBU NIFAS

The Effectiveness of combination the Acupressure Therapy and Oxytocin Massage on the Time of Breastfeeding in Postpartum Women

Feny Novidiyawati, Ita Herawati

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara

Riwayat artikel

Diajukan: 10 Juni 2022

Diterima: 23 July 2022

Penulis Korespondensi:

- Feny Novidiyawati
- Sekolah Tinggi Ilmu
Kesehatan Abdi
Nusantara

e-mail:

fenynovidiyawati@gmail.

com

Kata Kunci:

Acupressure Therapy,
Oxytocin Massage,
Postpartum Mother

Abstrak

Pendahuluan: Faktor penghambat dalam pemberian ASI adalah produksi ASI yang kurang dan pengeluaran yang lambat dapat menyebabkan ibu tidak memberikan bayinya dengan cukup. Ada berbagai cara yang dapat digunakan untuk mempercepat keluarnya ASI pada ibu nifas. Metode yang masih jarang digunakan untuk mempercepat keluarnya ASI dan merangsang produktivitas ASI adalah kombinasi terapi akupresur dan pijat oksitosin. **Tujuan:** Mengetahui efektivitas kombinasi terapi akupresur dengan pijat oksitosin terhadap lama waktu pengeluaran ASI pada ibu nifas. **Metode:** Quasy eksperimen dengan desain hanya posttest kelompok kontrol. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh ibu nifas di Puskesmas Pondok Jagung bulan Maret 2022 sebanyak 40 orang, teknik pengambilan sampel adalah total sampling. **Hasil:** Rata-rata waktu pengeluaran ASI pada kelompok kontrol adalah 2.791 jam dan pada kelompok intervensi kombinasi terapi akupresur dan pijat oksitosin adalah 1.898 jam. Terdapat kombinasi efektif terapi akupresur dengan pijat oksitosin terhadap lama waktu pengeluaran ASI pada ibu nifas dengan p value 0,000. **Simpulan dan Saran:** Terdapat kombinasi yang efektif antara terapi akupresur dengan pijat oksitosin terhadap lama waktu pengeluaran ASI pada ibu nifas. Kombinasi terapi akupresur dan pijat oksitosin dapat dipertimbangkan sebagai salah satu alternatif upaya percepatan menyusui pada ibu nifas.

Abstract

Background: The inhibiting factor in breastfeeding is the lack of milk production and the slow release can cause the mother not to give her baby enough. There are various methods that can be used to accelerate the release of breast milk in postpartum mothers. The method that is still rarely used to accelerate the release of breast milk and stimulate milk productivity is a combination of acupressure therapy and oxytocin massage. **Objective:** Knowing the effectiveness of the combination of acupressure therapy with oxytocin massage on the length of time to express breast milk in postpartum mothers. **Methods:** Quasi experimental with posttest only control group design. The sample in this study were all postpartum mothers at Pondok Jagung Health Center in March 2022 as many as 40 people, the sampling technique was total sampling. **Results:** The average time to express breast milk in the control group was 2,791 hours and in the intervention group the combination of acupressure therapy and oxytocin massage was 1,898 hours. There is an effective combination of acupressure therapy with oxytocin massage on the length of time to express breast milk in postpartum mothers with a p value of 0.000. **Conclusions and Suggestions:** There is an effective combination of acupressure therapy with oxytocin massage on the length of time to express breast milk in postpartum mothers. The combination of acupressure therapy and oxytocin massage can be considered as an alternative effort to accelerate breastfeeding in postpartum mothers.

PENDAHULUAN

Laporan UNICEF menunjukkan sekitar 2,6 juta bayi meninggal pada bulan pertama kehidupan mereka di seluruh negara setiap tahun. Ada beberapa negara yang angka kematian bayinya lebih tinggi dibanding negara lain. Laporan UNICEF mempublikasikan hasil riset yang menemukan negara-negara dengan angka mortalitas bayi baru dilahirkan tertinggi. Lembaga Perserikatan Bangsa-Bangsa itu menemukan negara dengan mortalitas tertinggi di dunia adalah Pakistan. Di negara itu, satu dari 22 bayi meninggal dunia sebelum berusia satu bulan. Posisi kedua dan ketiga ditempati Republik Afrika Tengah dan Afganistan. Sedangkan negara dengan angka mortalitas bayi baru dilahirkan terendah adalah Jepang, hanya satu kematian dari setiap 1.111 kelahiran bayi (UNICEF, 2019).

UNICEF dan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyerukan pemerintah dan semua pemangku kepentingan untuk mempertahankan dan mempromosikan akses kepada layanan yang memungkinkan para ibu untuk tetap menyusui selama pandemi COVID-19. Inisiasi menyusui dini dan menyusui secara eksklusif membantu anak-anak bertahan hidup dan membangun antibodi yang mereka butuhkan agar terlindung dari berbagai penyakit yang sering terjadi pada masa kanak-kanak, seperti diare dan pneumonia. Bukti-bukti juga menunjukkan bahwa anak yang mendapatkan ASI memperlihatkan hasil yang lebih baik pada tes inteligensi, kemungkinan mengalami obesitas dan kelebihan berat badan lebih kecil, dan kerentanan mengalami diabetes semasa dewasa kelak lebih rendah. Peningkatan angka ibu menyusui secara global berpotensi menyelamatkan nyawa lebih dari 820.000 anak usia balita dan dapat mencegah penambahan 20.000 kasus kanker payudara pada perempuan setiap tahunnya (WHO, 2020).

Namun, di Indonesia, hanya 1 dari 2 bayi berusia di bawah 6 bulan yang mendapatkan ASI eksklusif, dan hanya sedikit lebih dari 5 persen anak yang masih mendapatkan ASI pada usia 23 bulan. Artinya, hampir setengah dari seluruh anak Indonesia tidak menerima gizi yang mereka butuhkan selama dua tahun pertama kehidupan. Lebih dari 40 persen bayi diperkenalkan terlalu dini kepada makanan pendamping ASI, yaitu sebelum mereka mencapai usia 6 bulan, dan makanan yang diberikan sering kali tidak memenuhi kebutuhan gizi bayi (WHO, 2020).

Secara nasional, cakupan bayi mendapat ASI eksklusif tahun 2019 yaitu sebesar 67,74%. Angka tersebut sudah melampaui target Renstra tahun 2019 yaitu 50%. Persentase tertinggi cakupan pemberian ASI eksklusif terdapat pada Provinsi Nusa Tenggara Barat (86,26%), sedangkan persentase terendah terdapat di Provinsi Papua Barat (41,12%). Terdapat empat provinsi yang belum mencapai target Renstra tahun 2019, yaitu Gorontalo, Maluku, Papua, dan Papua Barat. Sedangkan cakupan pemberian ASI eksklusif di Kota Bekasi sebesar 70,22% (Kemenkes RI, 2020).

Menurut Riskesdas (2018) cakupan Inisiasi Menyusu Dini (IMD) pada bayi baru lahir sebesar 58,2%. Hal ini meningkat dibanding sebelumnya yaitu 34,5% (Riskesdas, 2013). Sedangkan cakupan ASI Eksklusif 0-5 bulan sebesar 74,5% (Riskesdas, 2018).

ASI eksklusif menurut *World Health Organization* (WHO) adalah memberikan hanya ASI saja tanpa memberikan makanan dan minuman lain kepada bayi sejak lahir sampai berumur 6 bulan. Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan terbaik bagi bayi, khususnya bayi berusia 0-6 bulan, yang fungsinya tidak dapat tergantikan oleh makanan dan minuman apapun. Pemberian ASI merupakan pemenuhan hak bagi setiap ibu dan anak. Bukan rahasia lagi, bahwa anak yang mendapatkan ASI Eksklusif dan pola asuh yang tepat akan tumbuh dan berkembang secara optimal dan tidak mudah sakit. Selain itu, pemberian ASI mampu mempererat ikatan emosional antara ibu dan anak sehingga diharapkan akan menjadi anak dengan ketahanan pribadi yang mampu mandiri (Kemenkes RI, 2019).

Faktor penghambat dalam pemberian ASI adalah produksi ASI itu sendiri. Produksi ASI yang kurang dan lambat keluar dapat menyebabkan ibu tidak memberi bayinya dengan cukup. Selain hormon prolaktin, proses laktasi juga bergantung pada hormon oksitosin, yang dilepas dari hipofise posterior sebagai reaksi terhadap penghisapan puting. Oksitosin mempengaruhi sel mengelilingi alveoli mammae sehingga alveoli berkontraksi dan mengeluarkan air susu yang sudah disekresikan oleh kelenjar mammae, refleksi oksitosin ini dipengaruhi oleh jiwa ibu. Jika ada rasa cemas, stress dan ragu yang terjadi, maka pengeluaran ASI bisa terhambat (Widhiana, 2019).

Upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan produksi ASI, diantaranya adalah

terapi akupresure dan pijat oksitosin. Terapi akupresure atau bisa dikenal dengan terapi totok/ tusuk jari merupakan pemijatan dan stimulasi pada titik-titik tertentu di daerah tubuh (Mukhoirotin, 2018). Akupresue yang digunakan adalah teknik *Accupresure point for lactation*. Pada stimulasi akupresure akan ditransmisikan ke sum-sum tulang belakang dan otak melalui saraf akson. Sehingga terjadi rangsangan sinyal mencapai otak. Aktivasi system saraf pusat (SSP) menyebabkan perubahan neurotransmitter, hormone (termasuk prolaktin dan oksitosin), system kekebalan tubuh, efek biomekanik dan zat biokimia lainnya (endorphin, sel kekebalan tubuh seperti sitokin). Hal tersebut menimbulkan normalisasi modulasi dan efek keseimbangan pada Qi. Dengan demikian akupresur dapat memaksimalkan reseptor prolaktin dan oksitosin serta meminimalkan efek samping tertundanya proses menyusui (Wahyuni, 2018).

Selain itu dilakukan pijat oksitosin yang kegunaannya untuk mempercepat syaraf parasimpatis menyampaikan sinyal ke otak bagian belakang untuk merangsang kerja hormone oksitosin setelah melahirkan dalam mengalirkan ASI agar keluar, tindakan ini dapat mempengaruhi hormone prolaktin yang berfungsi sebagai stimulus produksi ASI ada ibu selama menyusui, selain itu juga dapat meningkatkan kenyamanan ibu (Wulandari, 2019).

Seperti yang ditunjukkan oleh Endriani, dengan melakukan penekatan titik pijat focus untuk mediasi laktasi uleni pada ibu menyusui pada hari ke 3 hingga hari ke 6 akan benar-benar ingin memperluas reseptor prolaktin dan oksitosin. Gosok punggung pada focus pijat titik penekanan dapat membatasi hasil menyusui yang tertunda dan meningkatkan sensasi relaksasi pada ibu sehingga terjadi peningkatan produksi ASI (Rahmawati, 2019).

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti di Puskemas Pondok Jagung Serpong Utara pada bulan Agustus 2020 terhadap 7 ibu postpartum didapatkan 5 ibu pospartum diantaranya mengalami gangguan produksi ASI, masalah ini mengganggu ibu karena besar harapan ibu postpartum memberikan ASI dan bayi dapat merasakan kolostrum dalam 24 jam pertama. Dari latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Efektivitas kombinasi terapi akupresur dengan

pijat oksitosin terhadap lama waktu pengeluaran ASI pada ibu nifas di Puskesmas Pondok Jagung Serpong Utara tahun 2022”.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian menggunakan *Quasi eksperimental* dengan rancangan *posttest only control group design*. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan data primer yaitu data yang diperoleh dari hasil observasi. Instrumen pengambilan data yang digunakan adalah lembar observasi pada ibu nifas. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu nifas di Puskesmas Pondok Jagung pada bulan Maret 2022 sebanyak 40 orang, teknik pengambilan sampel yaitu *total sampling*. Metode analisis yang digunakan adalah analisis univariat dan bivariat dengan *uji Independent Samples Test*.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Lama Waktu Pengeluaran ASI pada Ibu Nifas pada Kelompok Kontrol dan Kelompok Intervensi di Puskesmas Pondok Jagung Tahun 2022

No	Waktu Pengeluaran ASI	Frekuensi	Persentase
1.	Kelompok kontrol		
	Cepat	2	20,0
	Lambat	8	80,0
	Total	10	100,0
2.	Terapi akupresur		
	Cepat	9	90,0
	Lambat	1	10,0
	Total	10	100,0
3.	Pijat oksitosin		
	Cepat	10	100,0
	Lambat	0	0,0
	Total	10	100,0
4.	Kombinsi terapi akupresur dan pijat oksitosin		
	Cepat	10	100,0
	Lambat	0	0,0
	Total	10	100,0

Berdasarkan tabel dapat diketahui bahwa dari 10 responden yang tidak diberi perlakuan (kelompok kontrol) sebagian besar waktu pengeluaran ASI nya lambat sebanyak 8 orang

(80%). Dari 10 responden yang diberikan terapi akupresure sebagian besar waktu pengeluaran ASI nya cepat sebanyak 9 orang (90%). Dari 10 responden yang diberikan pijat oksitosin waktu pengeluaran ASI nya semuanya cepat sebanyak 100%, dan dari 10 responden yang diberikan kombinasi terapi akupresur dan pijat oksitosin waktu pengeluaran ASI nya semuanya cepat sebanyak 100%).

Tabel 2 Rata-Rata Lama Waktu Pengeluaran ASI pada Ibu Nifas pada Kelompok Kontrol dan Kelompok Intervensi di Puskesmas Pondok Jagung Tahun 2022

Waktu Pengeluaran ASI					
Kelompok	N	Mean	Selisih Mean	Min	Max
Terapi akupresur	10	2,8	0,3	2,7	3,0
Pijat oksitosin	10	2,5		2,4	2,7
Kombinasi terapi akupresur dan pijat oksitosin	10	2,8	0,3	2,7	3,0
	10	2,5		2,4	2,7
	10	2,8	0,9	2,7	3,0
	10	1,9		1,6	2,2

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa rata-rata lama waktu pengeluaran ASI pada ibu nifas yang tidak diberi perlakuan diperoleh nilai sebesar 2,8 jam, rata-rata lama waktu pengeluaran ASI pada ibu nifas dengan terapi akupresur diperoleh nilai sebesar 2,5 jam, rata-rata lama waktu pengeluaran ASI pada ibu nifas dengan pijat oksitosin diperoleh nilai sebesar 2,5 jam dan rata-rata lama waktu pengeluaran ASI pada ibu nifas dengan kombinasi terapi akupresur dan pijat oksitosin diperoleh nilai sebesar 1,9 jam.

Tabel 3 Efektifitas Kombinasi Terapi Akupresur dengan Pijat Oksitosin Terhadap Lama Waktu Pengeluaran ASI pada Ibu Nifas di Puskesmas Pondok Jagung Tahun 2022

Jenis Kelompok	Waktu Pengeluaran ASI	Mean	SD	P-value
	Kategori	F		
Kontrol	Cepat	2	2,8	0,1
	Lambat	8		0,000

Kombinasi terapi akupresure dan pijat oksitosin	Cepat	10	1,9	0,2
	Lambat	0		

Berdasarkan tabel 5.4 diatas didapatkan rata-rata waktu pengeluaran ASI pada kelompok kontrol sebesar 2,8 jam dan standar deviasi 0,1, rata-rata waktu pengeluaran ASI pada kelompok kombinasi terapi akupresure dan pijat oksitosin sebesar 1,9 jam dan standar deviasi 0,2. Hasil uji statistik didapatkan *p-value* sebesar 0.000 ($p < 0,05$), yang berarti ada perbedaan yang signifikan antara rata-rata waktu pengeluaran ASI antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi (kombinasi terapi akupresure dan pijat oksitosin). Berdasarkan data diatas dapat disimpulkan bahwa kombinasi terapi akupresure dan pijat oksitosin efektif lebih cepat waktu pengeluaran ASI, karena ada perbedaan yang signifikan nilai rata-rata antara kelompok kontrol dengan kelompok intervensi.

PEMBAHASAN

Distribusi Frekuensi Lama Waktu Pengeluaran ASI pada Ibu Nifas pada Kelompok Kontrol dan Kelompok Intervensi

Dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa dari 10 responden yang tidak diberi perlakuan (kelompok kontrol) sebagian besar waktu pengeluaran ASI nya lambat sebanyak 8 orang (80%). Dari 10 responden yang diberikan terapi akupresure sebagian besar waktu pengeluaran ASI nya cepat sebanyak 9 orang (90%). Dari 10 responden yang diberikan pijat oksitosin waktu pengeluaran ASI nya semuanya cepat sebanyak 100%, dan dari 10 responden yang diberikan kombinasi terapi akupresure dan pijat oksitosin waktu pengeluaran ASI nya semuanya cepat sebanyak 100%).

Waktu pengeluaran ASI pada ibu post sectio caesarea lebih lambat dibanding ibu yang melahirkan normal, hal ini dapat disebabkan oleh posisi menyusui yang kurang tepat, nyeri paska operasi dan mobilisasi yang kurang. Waktu pengeluaran ASI rata-rata pada ibu sectio caesarea adalah 7,68 jam, sedangkan pada persalinan normal rata-rata pengeluaran ASI adalah 2,68 jam (Kartika, 2018).

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Eka Riyanti (2019) yang mengatakan

bahwa sebagian besar responden waktu pengeluaran ASI nya cepat sebanyak 100%.

Menurut asumsi peneliti dari hasil penelitian ini dapat kita ketahui bahwa waktu pengeluaran ASI antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi lebih cepat pada kelompok intervensi (yang diberikan perlakuan terapi akupresur dan pijat oksitosin), yang mana pada kelompok kontrol sebagian besar waktu pengeluaran ASI lambat 80%, sedangkan pada kelompok kontrol waktu pengeluaran ASI cepat 100%. Pada kelompok intervensi yang dilakukan pijat oksitosin waktu pengeluaran ASI nya cepat hal ini dikarenakan pijat oksitosin merupakan salah satu solusi yang tepat untuk mempercepat dan memperlancar produksi dan pengeluaran ASI yaitu dengan pemijatan sepanjang tulang belakang (vertebrae) sampai tulang costae kelima atau keenam. Pijat ini akan memberikan rasa nyaman dan rileks pada ibu setelah mengalami proses persalinan sehingga tidak menghambat sekresi hormone prolaktin dan oksitosin. Pijat oksitosin ini dilakukan untuk merangsang refleksi oksitosin atau refleksi let down, dengan dilakukan pemijatan ini ibu akan merasa rileks, kelelahan setelah melahirkan akan hilang, sehingga dengan begitu hormon oksitosin keluar dan ASI pun cepat keluar

Terapi akupresur merupakan salah satu solusi untuk mengatasi ketidاكلancaran produksi ASI. Teknik ini bisa memaksimalkan reseptor prolaktin dan oksitosin serta meminimalkan efek samping dari tertundanya proses menyusui oleh bayi. Pemberian terapi akupresur untuk ASI sedikit dan tidak lancar dapat dilakukan dengan berbagai cara, diantaranya dengan melakukan pengurutan ringan dari garis tengah badan setinggi puting susu diurut mengitari payudara, lalu melakukan penekanan pada titik-titik akupresur ST 15, ST16, ST18, CV17, SP18, ST36, SI1, dan LI4. Setelah dilakukan pijat oksitosin, dilanjutkan dengan melakukan terapi akupresur pada titik SI1, titik LI4 dan ST3. Ketika dilakukan akupresur, rangsangan pada titik *acupoint* ditransmisikan ke sum-sum tulang belakang dan otak melalui saraf akson, sehingga terjadi rangsangan sinyal mencapai keotak. Aktivasi sistem saraf pusat (SSP) menyebabkan perubahan neurotransmitter, hormon (termasuk prolaktin dan oksitosin), sistem kekebalan tubuh, efek biomekanik, dan zat biokimia lainnya (endorphin, sel kekebalan tubuh seperti sitokin), hal ini dapat memaksimalkan reseptor prolaktin dan oksitosin

serta meminimalkan efek samping tertundanya proses menyusui (Khabibah, 2019).

Rata-rata Waktu Pengeluaran ASI pada Ibu Nifas pada Kelompok Kontrol dan Kelompok Intervensi

Dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa rata-rata lama waktu pengeluaran ASI pada ibu nifas yang tidak diberi perlakuan diperoleh nilai sebesar 2,8 jam, rata-rata lama waktu pengeluaran ASI pada ibu nifas dengan terapi akupresure diperoleh nilai sebesar 2,5 jam, rata-rata lama waktu pengeluaran ASI pada ibu nifas dengan pijat oksitosin diperoleh nilai sebesar 2,5 jam dan rata-rata lama waktu pengeluaran ASI pada ibu nifas dengan kombinasi terapi akupresure dan pijat oksitosin diperoleh nilai sebesar 1,9 jam.

Pada persalinan normal mempunyai produksi ASI cukup dibanding dengan proses persalinan sectio caesaria. Pada persalinan normal rata-rata pengeluaran ASI adalah 2,68 jam, sedangkan pada sectio caesaria rata-rata pengeluaran ASI adalah 7,68 jam. Pada ibu yang melahirkan secara sectio caesaria pengeluaran ASI lebih lambat karena dipengaruhi oleh anestesi yang menghambat hormon oksitosin (Kartika, 2018).

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Eka Riyanti (2019) yang mengatakan bahwa sebagian besar responden dengan waktu pengeluaran ASI nya cepat < 2,68 jam.

Menurut asumsi peneliti dari hasil penelitian ini didapatkan sebagian besar responden yang diberikan perlakuan terapi akupresure dan pijat oksitosin waktu pengeluaran ASI nya < 2,68 jam dan rata-rata waktu pengeluaran ASI nya 1,9 jam. Sedangkan pada kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan apa-apa waktu pengeluaran ASI nya lebih lama yaitu > 2,68 jam dengan rata-rata 2,8 jam. Dengan demikian terapi akupresure dan pijat oksitosin sangat membantu ibu nifas dalam mempercepat pengeluaran ASI supaya bayinya segera mendapatkan ASI.

Efektifitas Kombinasi Terapi Akupresur dengan Pijat Oksitosin Terhadap Lama Waktu Pengeluaran ASI pada Ibu Nifas

Dari hasil penelitian didapatkan rata-rata waktu pengeluaran ASI pada kelompok kontrol sebesar 2,8 jam dan standar deviasi 0,1, rata-rata waktu pengeluaran ASI pada kelompok kombinasi terapi akupresure dan pijat oksitosin

sebesar 1,9 jam dan standar deviasi 0,2. Hasil uji statistik didapatkan *p-value* sebesar 0.000 ($p < 0,05$), yang berarti ada perbedaan yang signifikan antara rata-rata waktu pengeluaran ASI antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi (kombinasi terapi akupresure dan pijat oksitosin). Berdasarkan data diatas dapat disimpulkan bahwa kombinasi terapi akupresure dan pijat oksitosin efektif lebih cepat waktu pengeluaran ASI, karena ada perbedaan yang signifikan nilai rata-rata antara kelompok kontrol dengan kelompok intervensi.

Terapi akupresur merupakan salah satu solusi untuk mengatasi ketidaklancaran produksi ASI. Teknik ini bisa memaksimalkan reseptor prolaktin dan oksitosin serta meminimalkan efek samping dari tertundanya proses menyusui oleh bayi. Akupresur dapat meningkatkan rasa rileks pada ibu nifas. Akupresur dapat meningkatkan kadar endorphin dalam darah maupun sistematis. Stimulasi akupresur dapat membawa hubungan substansi untuk pelepasan zat yang mampu menghambat sinyal rasa sakit ke otak. Efek rangsangan titik akupresur dapat melalui saraf dan dapat melalui transmitter humoral yang belum dapat diterangkan dengan jelas (Rahayu, 2015).

Pijat oksitosin adalah pemijatan pada tulang belakang (costae 5-6 sampai scapula dengan gerakan memutar) yang dilakukan pada ibu setelah melahirkan untuk membantu kerja hormon oksitosin dalam pengeluaran ASI, mempercepat saraf parasimpatis menyampaikan sinyal ke otak bagian belakang untuk merangsang kerja oksitosin dalam mengalirkan ASI agar keluar, tindakan ini dapat mempengaruhi hormon prolaktin yang berfungsi sebagai stimulus produksi ASI pada ibu selama menyusui, selain itu dapat membuat rileks pada ibu dan melancarkan aliran saraf serta saluran ASI pada kedua payudara (Usman, 2019).

Pijat oksitosin ini dilakukan untuk merangsang refleks oksitosin atau refleks let down. Pemijatan ini akan membuat ibu merasa rileks, kelelahan setelah melahirkan akan hilang, sehingga dengan begitu hormon oksitosin keluar dan ASI pun cepat keluar (Mardiyaningsih, 2017). Pijat oksitosin dilakukan dengan durasi 3-5 menit sebanyak 2 kali/hari di waktu pagi dan sore selama 3 hari setelah melahirkan (Italia, 2019). Ketika dilakukan pijat atau *massage* pada tulang belakang, neurotransmitter akan merangsang medulla oblongata langsung mengirim pesan ke hypothalamus di hypofise

posterior untuk mengeluarkan oksitosin yang menyebabkan buah dada mengeluarkan air susunya (Khabibah, 2019).

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Selly Surya Pratiwi (2020) yang mengatakan bahwa hasil uji statistik didapatkan perbedaan produksi ASI pada ibu nifas yang dilakukan kombinasi terapi akupresur dan pijat oksitosin dengan yang dilakukan pijat oksitosin saja ($p = 0,000$) yaitu kombinasi pijat oksitosin dan terapi akupresur lebih efektif dalam meningkatkan produksi ASI.

Menurut asumsi peneliti berdasarkan hasil penelitian bahwa kombinasi terapi akupresur dan pijat oksitosin efektif dalam mempercepat pengeluaran ASI pada ibu nifas, yang mana dari hasil uji statistik didapatkan nilai *p value* 0,000 ($< 0,05$). Kombinasi pijat oksitosin dan terapi akupresur juga terbukti lebih efektif meningkatkan produksi ASI yang lebih banyak, dimana pada saat dilakukan pijat atau *massage* pada tulang belakang, neurotransmitter akan merangsang medulla oblongata langsung mengirim pesan ke hypothalamus di hypofise posterior untuk mengeluarkan oksitosin yang menyebabkan buah dada mengeluarkan air susunya. Stimulasi oksitosin membuat sel-sel mioepitel di sekitar alveoli di dalam kelenjar payudara berkontraksi. Kombinasi kontraksi sel-sel yang efektif menyerupai otot ini menyebabkan air susu keluar melalui duktus dan masuk ke dalam sinus-sinus laktiferus. Rangsangan puting susu tidak hanya diteruskan sampai ke kelenjar hipofisis bagian belakang yang mengeluarkan hormon oksitosin. Refleks oksitosin bekerja sebelum atau setelah menyusui untuk menghasilkan aliran air susu dan menyebabkan kontraksi uterus. Semakin sering menyusui, semakin baik pengosongan alveolus dan saluran sehingga semakin kecil kemungkinan terjadi bendungan susu sehingga proses menyusui makin lancar.

Setelah dilakukan pijat oksitosin, dilanjutkan dengan melakukan terapi akupresur pada titik SI1, titik LI4 dan ST3. Ketika dilakukan akupresur, rangsangan pada titik *accupoint* ditransmisikan ke sum-sum tulang belakang dan otak melalui saraf akson, sehingga terjadi rangsangan sinyal mencapai ke otak. Aktivasi sistem saraf pusat (SSP) menyebabkan perubahan neurotransmitter, hormon (termasuk prolaktin dan oksitosin), sistem kekebalan tubuh, efek biomekanik, dan zat biokimia lainnya (endorphin, sel kekebalan tubuh seperti

sitokin), hal ini dapat memaksimalkan reseptor prolaktin dan oksitosin serta meminimalkan efek samping tertundanya proses menyusui (Khabibah, 2019).

Dari hasil penelitian ini terbukti bahwa kombinasi pijat oksitosin dan terapi akupresur ini jauh lebih efektif untuk mempercepat pengeluaran ASI dan meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas, selain itu ibu nifas juga merasakan beberapa manfaat lainnya seperti berkurangnya stres, meningkatkan kenyamanan atau lebih terasa bugar, serta meningkatkan kesehatan ibu. Pijat oksitosin dan terapi akupresur dilakukan akan memaksimalkan rangsangan pengeluaran hormon oksitosin maupun prolaktin sehingga produksi ASI akan meningkat. Dengan diberikan pijat oksitosin maka merangsang pengeluaran hormon oksitosin yang mengakibatkan kontraksi pada otot polos di dinding alveolus dan dinding saluran kelenjar payudara sehingga ASI dipompa keluar terus menerus dan jumlahnya menjadi berlimpah.

KESIMPULAN

Ada efektifitas kombinasi terapi akupresur dengan pijat oksitosin terhadap lama waktu pengeluaran ASI pada ibu nifas dengan nilai *p value* 0,000. Dapat disimpulkan bahwa terapi akupresur, pijat oksitosin dan kombinasi terapi akupresur dan pijat oksitosin efektif dapat mempercepat pengeluaran ASI

DAFTAR PUSTAKA

- A Eka Riyanti, (2019). *Efektivitas Pijat Oksitosin terhadap Pengeluaran ASI Pada Ibu Post Partum SC Primipara Di RS PKU Muhammadiyah Gombong*. The 10th University Research Colloquium 2019 Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Gombong
- Italia, dkk. (2019). *Pengaruh Pijat Oksitosin terhadap Produksi ASI pada Ibu Postpartum di BPM Meli R. Palembang Tahun 2018*. Jurnal Kesehatan dan Pembangunan
- Kemenkes RI. (2019). *Pedoman Nasional Pelayanan Kedokteran Tata Laksana Nyeri*. Kementerian Kesehatan RI
- , (2020). *Cakupan bayi mendapat ASI eksklusif tahun 2019*. Kemenkes RI : Jakarta
- , (2019) *INFODATIN. Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Khabibah, dkk. (2019). *Pengaruh Terapi Akupresur dan Pijat Oksitosin terhadap Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Postpartum di RSUD Jombang*. Jurnal Edunursing.
- Kartika C, Widyawati, Attamimi A. (2018). *Perbedaan Waktu Pengeluaran ASI antara Ibu Post Partum Persalinan Normal dengan Persalinan Sectio caesarea dengan Anestesi Regional yang Telah Diinisiasi Menyusu Dini*. Univ Gadjah Mada.
- Mardiyaningsih, E. a. al (2017) 'Efektifitas Kombinasi Teknik Marmet dan Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI', *FIK Universitas Indonesia, Jakarta*.
- Mukhoirotin, Khusniyah, Z. and Susanti, L. (2018) 'Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang ASI Eksklusif dengan Perilaku Pemberian ASI Eksklusif di BPM Hj. Umi Salamah Peterongan Jombang', *Jurnal Edu Health*, 5(2), pp. 94–101
- Rahayu, dkk. (2015). *Produksi ASI Ibu dengan Intervensi Acupresure Point Lactation dan Pijat Oksitosin (The Difference in Breastmilk Production between Acupresure Point for Lactation and Oxytocin Massage)*. Jurnal Ners
- Rahmawati, A. dkk. (2019). *Analysis Of Factor Affecting Breasmilk Production on Breastfeeding Working Mother*. Diakses pada 07 November 2021 melalui. <http://jnk.phb.ac.id/index.php/jnk/article/view/213>.
- Riskesdas. (2018). *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*. Jakarta: Departemen Kesehatan Republik Indonesia.

- Selly Surya P, (2020). *Pengaruh Kombinasi Pijat Oksitosin Dan Terapi Akupresur Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Nifas di Praktik Mandiri Bidan Rosita Pekanbaru*
- Usman, H. 2019. *Kombinasi Metode Pijat Woolwich dan Massage Rolling (Punggung) Mempengaruhi Kecukupan ASI pada Ibu Postpartum di Wilayah Kerja Puskesmas Mapane Kabupaten Poso*. Jurnal Bidan Cerdas (JBC).
- UNICEF, (2019). *Ungkap Peran ASI sebagai Antibodi Pertama bagi Bayi*", <https://tirto.id/bwse> <https://tirto.id/unicef-ungkap-peran-asi-sebagai-antibodi-pertama-bagi-bayi-bwse>. Diakses tgl 26/11/2020
- WHO, (2020). *Pekan Menyusui Dunia: UNICEF dan WHO menyerukan Pemerintah dan Pemangku Kepentingan agar mendukung semua ibu menyusui di Indonesia selama COVID-19*. <https://www.who.int/indonesia/news/detail/03-08-2020-pekan-menyusui-dunia-unicef-dan-who-menyserukan-pemerintah-dan-pemangku-kepentingan-agar-mendukung-semua-ibu-menyusui-di-indonesia-selama-covid-19>. Diakses tgl 26/11/2020
- Marrison, S., Colberg, S., Parson, H., & Vinik, A. (2010). *Relation between risk of falling and postural sway complexity in diabetes. Gait & Posture*.
- Wulandari, A.S., dkk. (2019). *Pengaruh Akupresur terhadap Produksi Air Susu Ibu (ASI)*. Jurnal Ners Indonesia
- Widhiania L.Y, (2019). *Perbedaan Produksi Ibu Nifas Pada Metode SPEOS (Stimulasi Pijat Endorphin Oksitosin Dan Sugestif) Dan Metode Marmet The Different Milk Production Of Postpartum Mother With SEOSM Methods (Stimulation of Endorphin Oxytocin and Suggestif Massage) And Marmet Method*. Jurnal Kebidanan Vol.8 No. 1 April 2019
- Wahyuni, E, Rahmaika A, D., Wayan A, I. (2018) 'The Combination of Acupressure and Affirmation Relaxation as an Alternative Method to Increase Breast Milk Production and Breastfeeding Self-efficacy', *Research Journal of Life Science*, 5(1), pp. 66–76. doi:10.21776/ub.rjls.2018.005.01.7.