

**PERBEDAAN LAMA PENGELOUARAN ASI
PADA IBU POST PARTUM YANG
DILAKUKAN PERAWATAN PAYUDARA
DENGAN PIJAT OKSITOSIN**

Yuni Retnowati
(Jurusan Kebidanan, Fakultas Ilmu
Kesehatan, Universitas Borneo Tarakan)
Cintiya Suci Ramadhani
(Jurusan Kebidanan, Fakultas Ilmu
Kesehatan, Universitas Borneo Tarakan)

ABSTRAK

Salah satu upaya dalam merangsang horoman oksitosin dan prolaktin dapat dilakukan perawatan payudara maupun pijat oksitosin. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui Perbedaan lama Pengeluaran ASI pada Ibu Post Partum yang di lakukan Perawatan Payudara dengan Pijat Oksitosin. Desain penelitian eksperimental dengan jenis Quasy-Experimental Design (eksperimen semu) dan rancangan penelitian yang digunakan adalah Posttest Only Control Design, Teknik sampling yaitu aksidental sampling dengan jumlah sampel 30 sampel yang masuk kriteria inklusi, masing-masing 15 sampel untuk perawatan payudara dan pijat oksitosin. Pengumpulan data menggunakan lembar observasi dan analisa data menggunakan Mann-Whitney test. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada Perbedaan Pengeluaran ASI pada Ibu Post Partum yang di lakukan Perawatan Payudara dengan Pijat Oksitosin, hal ini di buktikan dengan nilai p yang di dapatkan hasil uji Mann-Whitney test yaitu 0,043 atau ($p < 0,05$). Terdapat perbedaan signifikan terhadap percepatan pengeluaran ASI pada ibu postpartum yang dilakukan pijat oksitosin lebih cepat di bandingkan perawatan payudara. Penelitian ini merekomendasikan bagi para tenaga kesehatan khususnya bidan untuk memberikan edukasi kepada ibu postpartum tentang perawatan yang dapat dilakuakan untuk mempercepat pengeluaran ASI.

Kata Kunci:
Pengeluaran ASI, Perawatan Payudara,
Pijat Oksitosin.

PENDAHULUAN

Air susu ibu merupakan nutrisi terbaik bagi bayi dengan kandungan gizi paling sesuai untuk pertumbuhan dan perkembangan optimal, ASI mengandung sedikitnya 100 macam zat yang tidak terdapat dalam susu formula. Pemberian ASI eksklusif dari berbagai segi akan menguntungkan, baik bagi bayi juga bagi ibu. (Piter, 2013)

Implementasi dari Konvensi Hak Anak (*Convensi on the right of te child*) di indonesia di tuangkan dalam upaya pemberian makan yang terbaik, bergizi, serta pengasuhan yang optimal yang menjadi dasar ibu untuk menyusui, yang di pertegas dalam hak asasi manusia UU RI No. 39/199 dan Perlindungan Anak No. 23/2002. (Mukadimah. 1989) Peran ASI ini sangat penting, bahkan berpengaruh terhadap resiko kematian. Berdasarkan data penelitian WHO di 6 negara berkembang yang tidak di susui beresiko mengalami kematian sebesar 40%, dan angka kematian meningkat 48% pada bayi berusia kurang dari 2 bulan yang tidak mendapatkan ASI, berdasarkan data dari Depkes terkait hal tersebut pemberian asi menyelamatkan sekitar 1,5 juta bayi per tahun dari kesakitan dan kematian. Demikian Halnya di Indonesia, lebih dari 25.000 bayi dapat di selamatkan dengan pemberian ASI, maka WHO merekomendasikan hanya memberikan ASI saja selama 6 bulan tanpa makanan tambahan. (Sri astuti, 2013)

Proses pembentukan ASI sudah di mulai sejak kehamilan dimana ASI baru keluar setelah ari-ari atau Plasenta lepas. Namun tidak semua ibu postpartum langsung mengeluarkan ASI untuk beberapa ibu postpartum karena pengeluaran ASI merupakan suatu interaksi yang sangat kompleks antara rangsangan mekanik, saraf dan bermacam – macam hormon yang mempengaruhi terhadap pengeluaran Oksitosin. (Sri astuti, 2013) (Soetijiningsih. 2008)

Penurunan produksi ASI pada hari-hari pertama setelah melahirkan dapat disebabkan oleh kurangnya rangsangan hormone prolaktin dan oksitosin yang sangat berperan dalam kelancaran produksi ASI. upaya mengeluarkan ASI untuk beberapa ibu postpartum. Dalam upaya pengeluaran ASI ada 2 hal yang mempengaruhi yaitu produksi dan pengeluaran. Produksi ASI dipengaruhi

oleh hormon prolaktin sedangkan pengeluaran dipengaruhi oleh hormon oksitosin. (Soetijiningsih, 2008)

Perawatan payudara merupakan suatu kebutuhan ibu yang baru saja melahirkan dan suatu tindakan yang penting untuk memperlancar pengeluaran ASI. (Karmiasih, 2016)

Perawatan payudara sering disebut *Breast Care* bertujuan untuk memelihara kebersihan payudara, memperbanyak atau memperlancar pengeluaran ASI sehingga terjadi kesukaran dalam menyusukan bayinya serta mudah untuk di lakukan sendiri. Berdasarkan hasil penelitian Nilamsari, dkk dengan judul Pengaruh Perawatan Payudara Terhadap Kelancaran Eksresi ASI pada Ibu Post Partum di Rumah Besalin Mardi Rahayu Semarang di dapatkan hasil dari 24 responden yang di lakukan perawatan payudara mengalami Ekskresi ASI lancar dan 8 responden mengalami ASI tidak lancar. (Nilamsari, 2014)

Pijat oksitosin merupakan salah satu solusi untuk mengatasi ketidaklancaran produksi ASI. Pijat oksitosin adalah pemijatan pada sepanjang tulang belakang (*vertebrae*) sampai tulang *costae* kelima-keenam dan merupakan usaha untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin setelah melahirkan. Pijatan ini berfungsi untuk meningkatkan hormon oksitosin yang dapat menenangkan ibu, sehingga ASI pun otomatis keluar. (Departemen kesehatan RI, 2003)

Pelaksanaan pijat oksitosin ibu postpartum membutuhkan bantuan dari keluarga atau bidan untuk melakukan pijat, dapat dilakukan sebelum menyusui atau memerah ASI selama 3 – 5 menit, pijatan yang di berikan membuat ibu rileks yang akan merangsang kerja oksitosin untuk memproduksi ASI. (Satriana, 2016)

Berdasarkan hasil penelitian Isnaini dan Diyanti tentang Hubungan Pijat Oksitosin pada Ibu Nifas terhadap pengeluaran ASI di wilayah kerja Puskesmas Raja Basa Indah dengan hasil penelitian diketahui dari 15 responden yang dilakukan Pijat Oksitosin sebanyak 9 ibu nifas (60%) yang pengeluaran ASInya cepat, 5 ibu nifas yang pengeluaran ASInya normal dan ibu yang mengalami pengeluaran asinya lambat sebesar 1 ibu nifas (7%). Dan kelompok yang tidak dilakukan pijat oksitosin 15 responden sebanyak 12 ibu nifas (80%) yang pengeluaran asinya

lambat, 3 ibu nifas (20 %) yang pengeluaran asinya normal dan tidak ada ibu yang mengalami pengeluaran asinya cepat. (Isnaini, 2015) Penelitian yang di lakukan Endah dkk, mengenai Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Pengeluaran Kolostrum pada Ibu Postpartum hasil penelitian, waktu yang pengeluaran kolostrum rata - rata 5,8 jam sedangkan waktu pengeluaran ASI yang tidak di lakukan perlakuan rata – rata 5,89 jam. (Endah SN, 2011)

Berdasarkan latar belakang maka judul dalam penelitian ini adalah "Perbedaan Lama Pengeluaran ASI pada Ibu Post Partum yang di lakukan Perawatan Payudara dengan Pijat Oksitosin". Sedangkan tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah pengeluaran ASI pada Ibu Post Partum yang di Lakukan Perawatan Payudara lebih cepat dari Pijat Oksitosin di Puskesmas Gunung Lingkas Kota Tarakan.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini merupakan penelitian eksperimental dengan jenis *Quasy-Experimental Design* (eksperimen semu) dengan rancangan yang di gunakan adalah *Posttest Only Control Design*. Teknik Teknik pengambilan sample dalam penelitian ini adalah *probability sampling* dengan metode *aksidental sampling*, dimana kriteria sampel semua ibu post partum setelah 2 jam pascalin normal dan belum mengeluarkan ASI yang di lakukan intervensi. Sample pada perlakuan kelompok pertama (perawatan payudara) dan kedua (pijat oksitosin). Analisa data yang di gunakan *Mann – Whitney test*. Alat pengumpulan data dengan lembar observasi. Teknik pengumpulan data dengan data primer. Waktu penelitian bulan Mei 2016 di Puskesmas Gunung Lingkas Kota Tarakan.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa responden yang di lakukan perawatan payudara dengan lama pengeluaran ASI tercepat 1 jam sebanyak 2 responden (26,7%) dan lama pengeluaran ASI terlambat 7 jam sebanyak 4 responden (6,7%) .

Tabel 1. Distribusi Lama Pengeluaran ASI yang dilakukan Perawatan Payudara di Puskesmas Gunung Lingkas tanggal 2 – 29 Mei 2016

Lama Pengeluaran ASI/Jam	Frekuensi	Persen
1 jam	2	13,3%
2 jam	1	6,7%
3 jam	1	6,7%
4 jam	1	6,7%
5 jam	4	26,7%
6 jam	2	13,3%
7 jam	4	26,7%
Total	15	100%

Tabel 2. Distribusi Lama Pengeluaran ASI yang dilakukan Pijat Oksitosin di Puskesmas Gunung Lingkas tanggal 2–29 Mei 2016

Lama Pengeluaran ASI/Jam	Frekuensi	Persen
<1 jam	1	6,7%
1 jam	1	6,7%
2 jam	6	40,0%
3 jam	3	20,0%
5 jam	2	13,3%
6 jam	2	13,3%
Total	15	100%

Berdasarkan tabel analisis di atas diketahui bahwa responden yang dilakukan pijat oksitosin dengan lama pengeluaran ASI tercepat 1 jam sebanyak 2 responden (13,3%) dan lama pengeluaran ASI terlambat 6 jam sebanyak 2 responden (13,3%).

Tabel 3. Perbedaan Pengeluaran ASI yang dilakukan Perawatan Payudara dengan Pijat Oksitosin di Puskesmas Gunung Lingkas tanggal 2 mei – 29 April 2016

Sentral tendensi	Lama pengeluaran ASI pada Perawatan Payudara (jam)	Lama pengeluaran ASI pada Pijat Oksitosin (jam)
Mean	4,73	3,20
Median	5,00	2,00
Minimal	1	1
Maxsimum	7	6

Dari Tabel diatas memperlihatkan rata-rata pengeluaran ASI pada ibu postpartum yang dilakukan perawatan payudara adalah 4,73 jam (kurang dari satu jam) sedangkan responden pijat oksitosin

sebesar 3,20 jam (kurang dari satu hari). Dengan nilai minimum pada lama pengeluaran ASI pada perawatan payudara adalah 1 jam dan nilai maksimum responden 6 jam, nilai minimum responden yang dilakukan pijat oksitosin yaitu 1 jam dan nilai maksimum pada pijat payudara 5 jam.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas Data

Lama Pengeluaran ASI	P	Kesimpulan
Perawatan Payudara	0,043	Tidak normal
Pijat Oksitosin	0,034	Tidak normal

Dari tabel di atas menunjukkan bahwa perawatan payudara dan pijat oksitosin memiliki nilai *p-value* < 0,05, sehingga kesimpulan adalah data berdistribusi tidak normal. Data yang tidak berdistribusi tidak normal dapat di lanjutkan dengan pengujian hipotesa yaitu uji *Mann-whitney test*.

Tabel 5. Hasil uji *Mann-whitney test* beda rata-rata pengeluaran ASI antara Perawatan payudara dengan pijat oksitosin

Lama keluar ASI	<i>Mann-whitney test</i> P	Keputusan
Perawatan payudara	4,73	
Pijat oksitosin	3,20	-2,021 0,043 Ho ditolak

Berdasarkan tabel 4.9 hasil perhitungan nilai *Mann-whitney test* menunjukkan nilai $t = -2,021$, nilai *p-value* 0,043 atau ($\alpha < 0,05$) keputusan yang diambil adalah H_0 ditolak, artinya ada perbedaan lama waktu pengeluaran ASI antara responden yang dilakukan perawatan payudara dengan pijat oksitosin. Dengan nilai rata – rata pengeluaran ASI pada ibu post partum yang dilakukan pijat oksitosis 3,20 jam lebih cepat dibanding dengan perawatan payudara 4,73 jam.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian didapatkan hasil bahwa ibu post partum pada kelompok intervensi pijat oksitosin mengeluarkan ASI lebih cepat di bandingkan ibu post partum yang dilakukan perawatan payudara. Setelah dilakukan analisa data menggunakan *Mann-whitney test* di peroleh nilai $t = -2,021$, nilai *p-value* 0,043 atau ($\alpha < 0,05$) maka H_0 di tolak dan H_a diterima. Hal ini menunjukan

bahwa pengeluaran ASI yang dilakukan pijat Oksitosin yaitu 3,20 jam lebih cepat dibandingkan dengan perawatan payudara 4,73 jam.

Penelitian ini di perkuat dengan hasil penelitian safitri (2015) tentang pijat punggung dan pengeluaran ASI pada ibu post partum hasil perlakuan pijat punggung berpengaruh secara signifikan terhadap percepatan pengeluaran ASI pada ibu post partum.

Pijat oksitosin dilakukan pada sepanjang tulang belakang (*vertebrae*) sampai tulang *costae* kelima-keenam dan merupakan usaha untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin setelah melahirkan.(Depkes.2003) Melalui pijatan atau rangsangan 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.

Dengan pijatan di daerah tulang belakang ini juga akan mereklaksi ketegangan dan menghilangkan stress dan dengan begitu hormon oksitosin keluar dan akan membantu pengeluaran air susu ibu, dibantu dengan isapan bayi pada puting susu pada saat segera setelah bayi lahir dengan keadaan bayi normal.(Ambarwati,2008) Kolostrum yang menetes atau keluar merupakan tanda aktifnya refleksi oksitosin.(PERINASIA, 2007)

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian dari Siti Nurendah dkk di Rumah sakit Muhammadiyah Bandung yang menyimpulkan bahwa terdapat perbedaan jumlah kolostrum antara ibu post partum yang dipijat oksitoksin (kasus) dengan ibu yang tidak dilakukan pijat oksitoksin.

Telah dijelaskan sebelumnya bahwa dalam penelitian ini hipotesis mayor peneliti terbukti yang berarti pijat punggung dapat mempercepat pengeluaran ASI pada ibu post partum. Pijat punggung dapat mempercepat pengeluaran ASI karena dasar dari teknik pijat punggung adalah untuk merangsang refleksi oksitosin . Seperti yang dilansir Depkes RI pijat punggung ini dilakukan untuk merangsang refleksi oksitosin dengan cara memijat pada daerah punggung sepanjang kedua sisi tulang belakang dan dari leher ke arah tulang belikat.²² Telah dikemukakan

sebelumnya bahwa let-down refles penting perannya untuk mengejeksikan ASI.

Dari hasil penelitian Sloane menyebutkan bahwa pelepasan oksitosin dihambat oleh stress emosional, sumber lain mengatakan refleksi ini juga dihambat oleh stress fisik, dan stress psikologis seperti emosi, rasa lelah, rasa malu, rasa khawatir, keadaan bingung, pikiran kacau, takut dan cemas.(Depkes RI.2007)(Sloane,.2003) Sehingga dengan teknik akupressur atau pijat dapat mengurangi sensasi nyeri melalui peningkatan endorfin, yaitu hormon yang mampu menghadirkan rasa rileks pada tubuh secara alami, memblok reseptor nyeri ke otak sehingga dapat membantu pengeluaran hormon oksitosin yang dapat merangsang pengeluaran ASI. Hasil penelitian Yessie menyebutkan pula bahwa tulang belikat merupakan daerah ketegangan otot pada wanita sehingga dilakukan pijatan di daerah tersebut untuk melembakan atau merilekskan atau menghilangkan stress.²⁵

Selain yang telah dijelaskan tersebut, ternyata saat tulang belakang dipijat, timbul refleksi neurogenik yang mempercepat kerja saraf parasimpatis untuk menyampaikan perintah ke otak bagian belakang. Akibat sinyal stimulatorik, lalu ada proses respon potensial aksi oksitosin dilepaskan ke dalam darah sistemik dari hipofisis posterior. Lalu dalam aliran darah oksitosin disampaikan ke organ tujuan yakni sel mioepitel alveoli dan uterus. Setelah sampai di sel mioepitel sekitar alveoli, oksitosin merangsang sel tersebut sehingga kantung alveolus tertekan, tekanan meningkat dan duktus memendek dan melebar. Kemudian diejeksikanlah ASI dari puting susu. Inilah yang membuat responden dalam kelompok intervensi pijat oksitosin mengeluarkan ASI lebih cepat.

Perawatan payudara (*Breast care*) suatu tindakan mengurut atau pemberian ransangan secara teratur pada otot-otot payudara untuk memperbaiki sirkulasi darah, merawat puting payudara agar bersih dan tidak mudah lecet serta memperlancar produksi ASI.(Sri astuti, 2013) Gerakan pada perawatan payudara bermanfaat memperlancar refleksi pada pengeluaran ASI, secara fisiologis perawatan payudara dengan merangsang buah dada akan mempengaruhi hipofise untuk mengeluarkan hormon progesteron dan estrogen lebih banyak lagi dan hormone oksitosin dengan merangsang

kelenjar-kelenjar oksitosin air susu melalui pemijatan.(Ambarwati,2008) Pada perawatan payudara rangsangan yang di berikan terlebih dahulu pada otot-otot halus pada alveoli payudara dimana merangsang hormon oksitosin menyebabkan sel-sel miopitel di sekitar alveoli akan berkontraksi dan mendorong ASI masuk dalam pembuluh ampulla. Perbedaan pemberian rangsangan inilah yang membuat perbedaan lama pengeluaran ASI yang dilakukan pijat oksitosin dengan perawatan payudara.

Pada kenyataan dilapangan masih banyak ibu nifas belum mengetahui faktor yang dapat mempengaruhi pengeluaran ASI, sehingga menghambat pengeluaran ASI. Berdasarkan hasil penelitian Arifin factor yang dapat mempengaruhi dalam pengeluaran ASI adalah faktor psikologi ibu. Apabila ibu dalam keadaan stress maka akan memacu untuk pembentukan adrenalin, sedangkan adrenalin ini sangat berpengaruh dalam vasokonstriksi, akibat dari vasokonstriksi maka akan terjadi ketegangan pada ductus laktiferus dan sumbatan serta ketegangan pada ostium papilare, keadaan di atas akan membuat air susu tidak bisa dialirkan maka payudara akan bengkak.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan hasil terdapat perbedaan signifikan terhadap percepatan pengeluaran ASI pada ibu postpartum yang dilakukan pijat oksitosin lebih cepat di bandingkan perawatan payudara, dengan lama pengeluaran ASI yang dilakukan perawatan payudara rata-rata pengeluaran ASI 4,73 jam.Lama pengeluaran ASI pada ibu yang dilakukan pijat oksitosin dengan nilai rata-rata pengeluaran ASI yaitu 3,20 jam.

Diharapkan hasil penelitian ini dapat di jadikan acuan untuk menyusun program kerja terutama program promosi kesehatan dalam meningkatkan cakupan pemberian ASI pada bayi.Penelitian ini merekomendasikan bagi para tenaga kesehatan khususnya bidan untuk memberikan edukasi kepada ibu postpartum tentang perawatan yang efektif untuk mempercepat pengeluaran ASI.

DAFTAR PUSTAKA

Ambarwati dan Wulandari.2008. Asuhan Kebidanan Nifas. Jogjakarta: Mitra Cendekia Press,.

- Departemen kesehatan RI. Pelatihan Menyusui.Jakarta;Depkes.2003
http://www.depkes.go.id/inde.php?vw=2%pg-vwsec_publikasi_data/. selasa april . 2016.
- Depkes RI.. 2007.Pelatihan Konseling Menyusui. Jakarta : Depkes RI,
- Endah SN, Masinarsah I.2011. Ibu Post Partum Di Ruang Kebidanan Rumah Sakit Muhammadiyah Bandung Tahun. J Kesehat Kartika. 2011;1–9.
- F.Gary Cunningham, et al.2013.Obstetri Williams Volume 1 Edisi 23. Jakarta : McGraw-Hill Educations (Asia) and EGC Medical.
- Guyton & Hall.2007Buku Ajar Fisiologi Kedokteran, Edisi 11, Penerbit Buku Kedokteran, EGC, E-Book
- Hidayat, Aziz Alimul Hidayat.2007.metode penelitian kebidanan teknik analisis data.Jakarta:Salemba Medika,.
- Indriani, D.2009Menejemen Laktasi. Jakarta : IDAI, , Vol. E-Book.
- Isnaini, Nurul, Rama Dianti.2015.Hubungan Pijat Oksitosin pada Ibu Nifas terhadap pengeluaran ASI di wilayah kerja Puskesmas Raja Basa Indah..Vol.2;No.2;hal 91-97.
- Jannah, Nurul.2013.Asuhan Kebidanan Ibu Nifas Buku Panduan Belajar Bidan.Jogjakarta;AR-RUZZ MEDIA,.
- Karmiasih. perawatan payudara. 2016.<https://karmiasih.wordpress.com/2012/10/03/perawatan-payudara-pada-ibu-nifas/>. 22-04,.
- Mardiansih, Eko, Setyowati, Luknis Sabri.2010efektifitas Kombinasi Teknik Marmet Dan Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI Ibu Post Seksio di Rumah sakit Wilayah jawa tengah.;31-37
- Mukadimah.1989. Konvensi Hak-Hak Anak.. 1–23
- Nilamsari, Mardila Ayu, Wagiyono, Elisa.2014. Pengaruh perawatan payudara terhadap kelancaran ekresi ASI pada ibu post partum di rumah bersalin partum di rumah bersalin Mardi Rahayu Semarang..hal:1–8.
- Pieter, bethasaida janiwarty & herri zan.2013.pendidikan Psikologi untuk Bidan-suatu teori dan penerapannya. yogyakarta : rapha,.
- Perwakilan D, Republik R. Undang-Undang No . 39 Tahun 1999 Tentang: Hak Asasi Manusia. 1999;(39).
- Prawiharjodjo, sarwono. 2009ilmu kebidanan. jakarta : BP-SP,.

Pelatihan Konseling Menyusui, PERINASIA (2007), Modul 40 jam standar WHO/UNICEF/DEPKES.

Sri astuti, dkk. 2013..Asuhan Kebidanan Nifas & Menyusui. Jakarta : Erlangga,.

Saleha, Sitti.2009.Asuhan Kebidanan pada Masa Nifas . Jakarta : Salrmba Medika, hal 13.

Satriana, Annisa.2016.pijat oksitosian tersedia dalam <http://theurbanmama.com/articles/pijat-oksitosin.html> di akses 25 april 2016 16:06

Soetijiningsih.2008.Seri Gizi Klinik ASI petunjuk Untuk Tenaga Kesehatan. Jakarta : EGC.

Sloane, Ethel.2003.Anatomi dan Fisiologi untuk Pemula. Jakarta: EGC,