

EFEKTIVITAS PIJAT OKSITOSIN DAN *BREAST CARE* TERHADAP PENINGKATAN ASI PADA IBU POST PARTUM DI PUSKESMAS JAYALOKA

Eli Puspita Sari ¹, Yatri Hilinti ², Ida Samidah ³

^{1,2,3}Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Dehasen Bengkulu

Jl. Merapi Raya No. 42 Kebun Tebeng Kota Bengkulu (085378440663)

ellipsari8@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Perlu adanya upaya untuk meningkatkan pengeluaran ASI, dalam upaya pengeluaran ASI ada dua hal yang mempengaruhi yaitu produksi dan pengeluaran. Produksi ASI dipengaruhi oleh hormon prolaktin sedangkan pengeluaran dipengaruhi oleh hormon oksitosin. Hormon oksitosin akan merangsang ASI keluar melalui rangsangan ke puting susu melalui isapan bayi atau melalui pijatan termasuk pijat oksitosin dan *breast care*

Tujuan: Diketuainya perbedaan efektivitas pijat oksitosin dan *Breast Care* terhadap peningkatan produksi ASI pada Ibu nifas.

Metode: Jenis penelitian ini yaitu pra eksperiment merupakan rancangan penelitian yang masih memungkinkan adanya pengaruh variabel luar dan tidak adanya kontrol yang ketat pada variabel tertentu. Desain Penelitian ini yaitu *two group pretest post test design*. Penelitian ini telah dilakukan di Puskesmas Jayaloka Kabupaten Musi Rawas pada tanggal 15 Mei s.d 15 Juni 2023. sampel pada penelitian ini terdiri dari 26 orang yang terdiri dari 13 orang pada kelompok Pijat Oksitosin dan 13 orang pada kelompok *Breastcare*.

Hasil penelitian: Hasil Penelitian menunjukkan bahwa masing-masing variabel lebih kecil dari pada 0,05 yang artinya ada perbedaan rerata dalam pemberian kedua intervensi. Jadi, dapat disimpulkan bahwa pijat oksitosin lebih efektif dibandingkan dengan *breast care* jika dilihat dari hasil bahwa selisih rata-rata BAK Bayi lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok *breast care*.

Simpulan: Menunjukkan bahwa ada perbedaan rerata dalam pemberian kedua intervensi. Jadi, dapat disimpulkan bahwa pijat oksitosin lebih efektif dibandingkan dengan *breast care* jika dilihat dari hasil bahwa selisih rata-rata BAK Bayi lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok *breast care*.

Kata kunci: Pijat Oksitosin, *Breast Care*, Produksi ASI, Post Partum.

ABSTRACT

Background: There needs to be an effort to increase breast milk production. In efforts to produce breast milk there are two things that influence it, namely production and expenditure. Milk production is influenced by the hormone prolactin while expenditure is influenced by the hormone oxytocin. The hormone oxytocin will stimulate breast milk to come out through stimulation of the nipple through the baby's sucking or through massage, including oxytocin massage and breast care.

Purpose: Knowing the difference in the effectiveness of oxytocin massage and Breast Care to increase milk production in postpartum mothers.

Method: This type of research, namely pre-experimental, is a research design that still allows for the influence of external variables and the absence of strict control on certain variables. The research design is a two group pretest post test design. This research was conducted at the Jayaloka Community Health Center, Musi Rawas Regency from 15 May to 15 June 2023. The sample in this study consisted of 26 people, consisting of 13 people in the Oxytocin Massage group and 13 people in the Breastcare group.

Result: The research results show that each variable is smaller than 0.05, which means that there is a mean difference in the provision of the two interventions. So, it can be concluded that oxytocin massage is more effective than breast care when seen from the results that the difference in the average BAK for babies is higher than the breast care group.

Conclusion: Shows that there is a mean difference in the administration of the two interventions. So, it can be concluded that oxytocin massage is more effective than breast care when seen from the results that the difference in the average BAK for babies is higher than the breast care group.

Keywords: Oxytocin Massage, Breast Care, Breast Milk Production, Post Partum.

PENDAHULUAN

Air Susu Ibu atau ASI adalah sumber gizi terbaik bagi bayi dan batita atau bayi di bawah tiga tahun. ASI adalah makanan yang sempurna baik secara kualitas maupun kuantitasnya dengan tatalaksana menyusui yang benar. ASI eksklusif berdasarkan Peraturan Pemerintah Nomor 33 Tahun 2012 adalah ASI yang diberikan kepada bayi sejak dilahirkan selama enam bulan, tanpa menambahkan dan/atau mengganti dengan makanan atau minuman lain (kecuali obat, vitamin, dan mineral) (Kemenkes RI, 2017).

Pusat Data dan Informasi (Pusdatin) Kemenkes tahun 2015 menunjukkan cakupan ASI eksklusif sebesar 54,3% dari target yang ingin dicapai sebesar 80%. Cakupan ASI di Indonesia mengalami peningkatan menjadi 42% dari 32% (Kementrian Kesehatan, 2017). Di Indonesia, jumlah ibu menyusui sebesar 96% tetapi hanya 42% ibu yang memberikan ASI eksklusif ke bayi berusia di bawah 6 bulan. Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan tahun 2020 menunjukkan cakupan pemberian ASI eksklusif mengalami penurunan 70,33% menjadi 63,44% dari target yang ingin dicapai sebesar 80%.

Kabupaten Musi Rawas merupakan daerah dengan jumlah ibu nifas terbanyak ketiga di Sumatera Selatan dan penyumbang ibu nifas terbesar di

Kabupaten Musi Rawas salah satunya adalah Puskesmas Jayaloka yaitu sebanyak 216 orang ditahun 2022 dan ditahun 2023 sebanyak 82 orang.

Upaya pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan bayi tidak lepas dari banyak kendala yang di alami oleh Ibu, misalnya ibu takut gemuk, sibuk, payudara kendor, dan sebagainya. Ada juga ibu yang ingin menyusui bayinya tetapi ASI yang keluar hanya sedikit atau produksi ASI yang kurang lancar. Produksi ASI yang kurang menjadi alasan bagi ibu untuk berhenti menyusui . Dalam upaya pengeluaran ASI ada dua hal yang mempengaruhi yaitu produksi dan pengeluaran. Produksi ASI dipengaruhi oleh hormon prolaktin sedangkan pengeluaran dipengaruhi oleh hormon oksitosin (Asih, 2021).

Ibu yang jarang atau tidak menyusui bayinya akan menyebabkan refleksi prolaktin terhenti, sehingga sekresi ASI juga akan terhenti, alveoli akan meluruh kemudian seiring menstruasi alveoli akan terbentuk kembali, mekanisme ini mencegah penuhnya payudara yang diperlukan ketika bayi berhenti menyusu atau bahkan tidak menyusuk sama sekali. Sebaliknya ibu yang menyusui bayinya secara sering akan meningkatkan produksi susu 2 kali lipat (Muliawati, 2021).

Pantangan lain yang sering dialami oleh ibu saat menyusui bayi yaitu ibu merasa bahwa produksi ASI yang dihasilkan kurang mencukupi sehingga menghambat aktivitas menyusui, karena bayi sering menangis, bayi tidur tapi tidak nyenyak, bayi sering terbangun, dan bayi terlihat kurus. ASI merupakan makanan terbaik bagi bayi hingga berusia dua tahun. Ketenangan pikiran dan keikhlasan ibu

untuk menyusui bayinya merupakan faktor pendukung yang penting selain persiapan fisik seperti makan dengan gizi seimbang, minum yang cukup, pijat payudara, dan mempelajari manajemen menyusui yang benar (B. N. Sari, 2021).

Produksi ASI yang kurang dapat ditingkatkan dengan dua cara, yaitu farmakologi maupun non farmakologi. Pemberian terapi farmakologi terdiri dari obat-obatan sintetik atau herbal yang dapat meningkatkan produksi ASI. Pemberian terapi non farmakologi misalnya dengan akupunktur, penyinaran infra merah, dan teknik pemijatan. Terapi yang paling mungkin dilakukan oleh keluarga untuk meningkatkan produksi ASI yaitu dengan cara teknik pemijatan (IDAI, 2010 dalam F. N. Sari & Suhertusi, 2020).

Menurut penelitian Ernalinda, Mera dan Gina (2016), menyatakan bahwa kurangnya produksi ASI dapat disebabkan oleh kurangnya rangsangan hormon prolaktin dan oksitosin yang sangat berperan dalam kelancaran produksi ASI. Faktor lain yang mempengaruhi produksi ASI seperti isapan bayi yang tidak sempurna, faktor kejiwaan dan faktor umur.

Perlu adanya upaya untuk meningkatkan pengeluaran ASI, dalam upaya pengeluaran ASI ada dua hal yang mempengaruhi yaitu produksi dan pengeluaran. Produksi ASI dipengaruhi oleh hormon prolaktin sedangkan pengeluaran dipengaruhi oleh hormon oksitosin. Hormon oksitosin akan merangsang ASI keluar melalui rangsangan ke

puting susu melalui isapan bayi atau melalui pijatan (Brier & lia dwi jayanti, 2020) .

Upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan produksi ASI secara praktis dan dapat diterapkan oleh ibu atau keluarga di rumah yaitu dengan cara melakukan pijat oksitosin dan Breast Care. Pijat oksitosin merupakan salah satu solusi untuk mengatasi ketidaklancaran produksi ASI. Pijat oksitosin adalah pemijatan sepanjang tulang belakang (vertebrate) dan merupakan usaha untuk merangsang hormon oksitosin setelah melahirkan. Menurut penelitian Ernalinda, Mera, dan Gina (2016) menyatakan bahwa pijat oksitosin dapat merangsang hormon prolaktin dan oksitosin setelah melahirkan, pijatan ini berfungsi untuk meningkatkan hormon oksitosin yang dapat menenangkan ibu sehingga ASI otomatis akan keluar.

Metode lain selain pijat oksitosin yang dapat diterapkan oleh ibu atau keluarga yaitu dengan cara perawatan payudara atau breast care. Perawatan payudara atau disebut breast care adalah suatu tindakan perawatan, yang dilaksanakan, baik oleh ibu post partum maupun di bantu oleh petugas kesehatan atau orang lain yang dilaksanakan mulai hari pertama atau kedua setelah melahirkan. Gerakan pada perawatan payudara bermanfaat melancarkan pengeluaran ASI, mencegah tersumbatnya saluran susu, dan memperlancar sirkulasi darah. Perawatan payudara tidak hanya dilakukan pada saat melahirkan, tetapi

juga dapat dilakukan pada saat hamil mulai trimester tiga (F. N. Sari & Suhertusi, 2021).

Berdasarkan studi pendahuluan yang penulis lakukan di Puskesmas Jayaloka Kabupaten Musi Rawas bulan Maret tahun 2023 tentang pemberian ASI yang dilakukan pada 5 orang ibu nifas, didapatkan 1 ibu nifas yang menyusui bayinya dengan lancar dan 4 ibu nifas yang menyusui bayinya tidak lancar. Ibu mengatakan ASInya kurang lancar atau produksi ASI kurang dan hampir keseluruhan ibu tidak mengonsumsi suplemen pelancar ASI, tidak melakukan perawatan payudara, dan tidak melakukan pijat ASI, sehingga bayi ada yang diberikan susu formula karena takut nutrisi bayi tidak tercukupi.

Ketidakcukupan produksi ASI merupakan alasan utama seorang ibu untuk menghentikan pemberian ASI secara dini, ibu merasa dirinya tidak mempunyai kecukupan produksi ASI untuk memenuhi kebutuhan bayi dan mendukung kenaikan berat badan bayi. Perawatan yang efektif untuk untuk memperbanyak produksi ASI antara lain dengan melakukan perawatan payudara atau breast care dengan menjaga kebersihan dan massage (memijat) payudara, senam payudara, dan pijat oksitosin.

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Efektivitas Pijat Oksitosin dan Breast Care terhadap Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Nifas di Puskesmas Jayaloka Musi Rawas”

HASIL

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Produksi ASI Ibu Nifas dilihat dari Frekuensi BAK Bayi pada kelompok Pijat Oksitosin dan Breastcare di Puskesmas Jayaloka Musi Rawas

Variabel	Kelompok	N	Mean	SD	Min	Max
BAK Bayi (Sebelum)	Pijat Oksitosin	13	5.08	0.760	4	6
	Breastcare	13	4.6	0.870	3	6
BAK Bayi (Setelah)	Pijat Oksitosin	13	11.31	1.251	10	14
	Breastcare	13	9.92	9.0.954	8	11

Dari tabel 1 diatas dapat diketahui bahwa dari 13 responden kelompok pijat oksitosin sebelum dilakukan intervensi, rata-rata buang air kecil bayinya 5,08 kali sedangkan pada 13 responden kelompok breast care menunjukkan bahwa rata-rata BAK bayi 4,62 kali.

Selain itu juga dapat diketahui bahwa dari 13 responden kelompok pijat oksitosin sesudah dilakukan intervensi menunjukkan bahwa rata-rata BAK bayinya menjadi 11,31 kali sedangkan pada 13 responden kelompok breast care sesudah dilakukan intervensi menunjukkan bahwa rata-rata BAK bayinya menjadi 9,92 kali.

Tabel 52 Tabel Uji Normalitas

Variabel Perlakuan	Kelompok	p-Value	Kesimpulan
BAK Bayi	Pijat	0.054	Normal
	Sebelum		
	Oksitosin		
	Breastcare	0.111	Normal
	Pijat	0.082	Normal
	Setelah		
	Oksitosin		
	Breastcare	0.066	Normal

Berdasarkan tabel diatas didapatkan nilai signifikan (p) hasil sebelum perlakuan pada kedua kelompok yaitu $>0,05$ dan nilai signifikan hasil setelah perlakuan pada kedua kelompok $>0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

Maka untuk melakukan uji perbedaan dapat dilakukan dengan menggunakan uji paired-t-test dan uji independent-t-test. Uji ini dilakukan untuk mengetahui perbedaan hasil sebelum dan sesudah diberikan pijat oksitosin dan breast care, selain itu dapat mengukur perbedaan hasil pretest dan posttest pada kelompok pijat oksitosin dan breast care.

Tabel 3 Rerata Peningkatan Produksi ASI sebelum dan sesudah diberikan pijat oksitosin

Kategori	Pijat Oksitosin	N	Mean	SD	Sig
BAK	Sebelum	13	5.08	0.760	0.000
Bayi	Sesudah	13	11.31	1.251	

Uji Paired Sampel Test

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa pada kelompok pijat oksitosin, rata-rata BAK bayi sebelum dilakukan perlakuan sebesar 5,08 kali kemudian meningkat menjadi 11,31 kali sesudah diberikan pijat oksitosin.

Hasil uji paired sample test dapat dilihat nilai p value =0,000 ($p<0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan terhadap peningkatan produksi ASI pada

ibu nifas sebelum dan sesudah dilakukan pijat oksitosin.

Tabel 4 Rerata Peningkatan Produksi ASI sebelum dan sesudah diberikan breast care

Kategori	Pijat Oksitosin	N	Mean	SD	Sig
BAK	Sebelum	13	4.62	0.870	0.000
Bayi	Sesudah	13	9.92	0.954	

Uji Paired Sampel Test

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa pada kelompok breast care rata-rata BAK bayi sebelum dilakukan perlakuan sebesar 4,62 kali kemudian meningkat menjadi 9,92 kali sesudah diberikan breast care.

Hasil uji paired sample test dapat dilihat nilai p value =0,000 ($p<0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas sebelum dan sesudah dilakukan breast care. Selain itu, dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa telah terjadi peningkatan produksi ASI dilihat dari indikator BAK.

Tabel 5 Efektivitas Produksi ASI pada Ibu Nifas sesudah diberikan pijat bayi dan Breast Care

Kategori	Kelompok	N	Mean	SD	Sig
BAK	Pijat Oksitosin	13	6.23	1.013	0.016
Bayi	Breast Care	13	5.25	0.866	

Uji Independent T-Test

Berdasarkan tabel tersebut menunjukkan bahwa nilai selisih rata-rata BAK Bayi pada kelompok pijat oksitosin sebanyak 6,23 kali dan nilai

selisih rata-rata BAK Bayi pada kelompok *breast Care* sebesar 5,25 kali. Pada kelompok pijat oksitosin dan kelompok *breast care* telah didapatkan nilai *p-value* $0,016 < 0,05$.

Hasil untuk masing-masing variabel lebih kecil dari pada 0,05 yang artinya ada perbedaan rerata dalam pemberian kedua intervensi. Jadi, dapat disimpulkan bahwa pijat oksitosin lebih efektif dibandingkan dengan *breast care* jika dilihat dari hasil bahwa selisih rata-rata BAK Bayi lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok *breast care*.

PEMBAHASAN

1. Produksi ASI pada Ibu Nifas dilihat dari Buang Air Kecil Bayi sebelum diberikan perlakuan pada kedua kelompok intervensi

Pada penelitian yang telah dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Jayaloka didapatkan hasil rata-rata dari 13 responden kelompok pijat oksitosin rata-rata BAK Bayi sebesar 5,08 kali sedangkan pada 13 responden kelompok *breast care* menunjukkan bahwa rata-rata BAK Bayi sebesar 4,62 kali.

Kebutuhan ASI akan menyesuaikan kebutuhan bayi, oleh karena itu sangat dianjurkan untuk menyusui secara on demand artinya sesuai dengan kebutuhan bayi, semakin sering bayi menyusu pada payudara ibu maka produksi dan pengeluaran ASI akan menjadi lebih banyak. Terkait hal

tersebut ibu dapat memperkirakan produksi ASI yang dilihat dari BAK bayi berat badan bayi. Kecukupan bayi dapat diidentifikasi dengan beberapa cara yaitu jumlah BAK dalam satu hari paling sedikit 6 kali, bayi sering BAB berwarna kekuningan, bayi terlihat puas, bayi tidur dengan cukup, bayi paling sedikit menyusu 10 kali dalam 24 jam, payudara ibu terasa lembut setiap kali menyusui, terdengar suara menelan ketika bayi menyusu, dan berat badan bayi bertambah (Ambarwati dan Wulandari, 2010).

Kemampuan ibu untuk memproduksi ASI dan kebutuhan bayi terhadap ASI sangat bervariasi. Oleh karena itu, ibu sulit untuk memprediksi tercukupinya kebutuhan ASI pada bayi. Kebutuhan ASI akan menyesuaikan kebutuhan bayi, maka sangat dianjurkan untuk menyusui secara on demand artinya sesuai dengan keinginan bayi, semakin sering menyusu pada payudara ibu maka produksi dan pengeluaran ASI akan menjadi lebih banyak.

2. Produksi ASI pada Ibu Nifas dilihat dari Buang Air Kecil Bayi sesudah diberikan perlakuan pada kedua kelompok intervensi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Jayaloka, didapatkan hasil bahwa dari 13 responden kelompok pijat oksitosin sesudah dilakukan intervensi menunjukkan bahwa rata-rata BAK bayi sebesar 11,31 kali, sedangkan 13 responden dari kelompok *breast care* sesudah dilakukan intervensi menunjukkan bahwa rata-rata BAK bayi sebesar 9,92 kali.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa seluruh bayi responden telah mengalami peningkatan berat badan bayi namun juga terdapat satu responden yang berat badannya turun saat dilakukan penimbangan akhir, dari 3455 gram menjadi 3450 gram.

3. Produksi ASI pada Ibu nifas dilihat dari BAK Bayi sebelum dan sesudah diberikan perlakuan pijat oksitosin

Berdasarkan tabel 3 Dapat diketahui bahwa pada kelompok pijat oksitosin, rata-rata BAK Bayi sebesar 5,08 kali kemudian meningkat 11.31 kali sesudah diberikan intervensi. Berdasarkan hasil uji beda paired sample test dapat dilihat nilai p value = .000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas sebelum dan sesudah dilakukan pijat oksitosin jika dilihat dari indikator BAK dan berat badan bayi.

Penelitian ini sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Fitriatin Ayu Widiyanti (2014), yang menunjukkan bahwa produksi ASI pada ibu yang dilakukan pijat oksitosin lebih banyak dibandingkan ibu yang tidak dilakukan pijat oksitosin, karena pijat oksitosin merupakan pijatan yang dapat merangsang pelepasan hormone oksitosin dan kerja hormon oksitosin dipengaruhi oleh pikiran dan perasaan ibu, dengan demikian pijat oksitosin dikatakan berhasil apabila ibu sudah merasa tenang dan nyaman pada saat ibu diberikan pijatan oksitosin, pada saat

hormon oksitosin keluar maka akan membantu pengeluaran ASI.

Penelitian ini juga sesuai dengan penelitian Emy Suryani dan Endah (2013), yang menyatakan bahwa ada pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI dengan indikasi berat badan bayi, frekuensi bayi menyusu, frekuensi bayi BAK, dan lama bayi tidur setelah menyusu.

Pemijatan pada daerah punggung (tulang belakang) dapat merangsang hipofise posterior untuk mengeluarkan oksitosin, oksitosin yang sampai pada alveoli akan mempengaruhi sel mioepitelium, kontraksi mioepitelium akan memeras air susu yang dibuat di alveoli dan akan masuk kedalam duktulus, selanjutnya air susu akan mengalir melalui duktus laktiferus masuk ke mulut bayi (Rusli, 2018).

Dengan melakukan pijat oksitosin yaitu melakukan pemijatan sepanjang daerah tulang belakang (*vertebrae*) sampai tulang costae kelima-keenam akan membuat ibu merasa rileks dan nyaman merangsang hormon prolactin dan oksitosin setelah melahirkan (Purnama, 2013). Sesuai teori bahwa ibu yang merasa cemas dan stress dapat mengganggu laktasi sehingga dapat mempengaruhi produksi ASI, dikarenakan menghambat pengeluaran ASI.

Pengeluaran ASI akan berlangsung baik pada ibu yang merasa rileks dan nyaman (Rusli, 2018). Selain itu, menurut penelitian Ernalinda, Mera dan Gina (2016) yang menyatakan bahwa ada pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI, karena ada

perbedaan yang signifikan antara produksi ASI sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Penelitian ini menunjukkan kesesuaian dengan teori, dengan melakukan pijatan pada sepanjang tulang belakang (*vertebrae*) sampai tulang *costae* kelima-keenam akan merangsang hormon prolactin dan oksitosin, sehingga ASI pun otomatis dapat lebih lancar. Selain memperlancar ASI, pijat oksitosin memberikan kenyamanan pada ibu, mengurangi bengkak (*engorgement*), mengurangi sumbatan ASI, merangsang pelepasan hormon oksitosin, mempertahankan produksi ASI.

4. Produksi ASI Ibu Nifas dilihat dari BAK Bayi Sebelum dan Sesudah diberikan Perlakuan pada Kelompok *Breast Care*

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa pada kelompok *breast care*, rata-rata BAK Bayi sebesar 4.62 kali kemudian meningkat 9,92 kali sesudah diberikan. Berdasarkan hasil uji beda *paired sample test* dapat dilihat nilai *p value* = .000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas sebelum dan sesudah dilakukan *breast care*, jika dilihat dari indikator BAK.

Penelitian ini sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Agianto, Juhar dan Abdurrahman (2015), yang menyatakan bahwa dengan melakukan perawatan payudara melalui *breast care* dapat meningkatkan produksi ASI. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Sholichah

(2011) yang menyatakan bahwa ibu post partum yang melakukan perawatan payudara baik pengeluaran ASI nya juga lancar dibandingkan ibu yang tidak melakukan perawatan payudara dengan baik.

Penelitian juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Titik Wijayanti dan Atik (2016), yang didapatkan hasil bahwa rata-rata produksi ASI pada kelompok *breast care* postpartum lebih lancar dibandingkan kelompok tanpa *breast care* postpartum. Menurut Maryunani, *breast care* disebut juga dengan perawatan payudara yang bertujuan untuk memelihara kebersihan payudara, memperbanyak atau memperlancar pengeluaran ASI sehingga dapat dengan mudah untuk proses menyusui (Maryunani, 2012).

Perawatan payudara yang baik dapat meningkatkan produksi ASI. Menurut Harni, Koesno dalam Saragih, menyusui dan merawat payudara adalah satu rangkaian untuk memperbanyak produksi ASI dan menyusui dengan teknik yang benar, sehingga bayi mendapatkan ASI yang cukup. ASI akan mempengaruhi tumbuh kembang bayi dan menentukan kualitas anak dimasa depan. Perawatan payudara ialah membersihkan dan melakukan perawatan payudara sesudah melahirkan untuk melancarkan proses laktasi (Saragih, 2014).

Menurut Saryono dan Pramitasari dalam Sholichah, gerakan pada *breast care* merupakan cara yang efektif untuk meningkatkan volume ASI, dan mencegah bendungan pada payudara (Sari, 2014). Perawatan payudara merupakan suatu

usaha yang dilakukan ibu agar kondisi payudara baik, untuk mencapai keberhasilan menyusui. perawatan payudara bermanfaat merangsang payudara mempengaruhi hipofisis untuk mengeluarkan hormon prolaktin dan oksitosin. Hormon prolaktin dari hipofisis anterior mempengaruhi jumlah produksi ASI, sedangkan hormon oksitosin dari hipofisis posterior mempengaruhi proses pengeluaran ASI. Prolaktin berkaitan dengan nutrisi ibu, semakin asupan nutrisi baik maka produksi ASI yang dihasilkan juga banyak (Sari, 2014).

Dengan adanya perawatan payudara pada hari-hari pertama masa nifas dapat melancarkan aliran darah pada payudara, selanjutnya dapat mengurangi tekanan intraduktal yang diakibatkan oleh ASI yang terkumpul pada duktus laktiferus kemudian penarikan pada puting susu dapat melenturkan dan membuka duktus laktiferus, sehingga memudahkan bayi untuk mengisap ASI.

Penarikan puting juga dapat merangsang ujung saraf sensoris sekitar puting susu, sehingga rangsangan ini dilanjutkan ke hipotalamus melalui medulla spinalis dan mesensephalon. Hipotalamus kemudian akan menekan pengeluaran faktor yang menghambat sekresi prolaktin dan sebaliknya akan merangsang pengeluaran faktor yang memacu sekresi prolaktin. Faktor pemacu sekresi prolaktin akan merangsang hipofise anterior untuk memproduksi prolaktin. Hormon prolaktin

selanjutnya akan merangsang sel alveoli untuk membuat air susu (Rusli, 2018).

Perbedaan Pijat Oksitosin dan Breast Care terhadap Peningkatan Produksi ASI Berdasarkan tabel 5.5 menunjukkan bahwa nilai selisih rata-rata BAK Bayi pada kelompok pijat oksitosin sebanyak 6,23 kali dan nilai selisih rata-rata BAK Bayi pada kelompok breast Care sebesar 5,25 kali. Pada kelompok pijat oksitosin dan kelompok *breast care* telah didapatkan nilai $p\text{-value } 0,016 < 0,05$.

Pada kelompok pijat oksitosin dan kelompok breast care telah didapatkan nilai $p\text{-value } 0,000 < 0,05$. Hasil untuk masing-masing variable lebih kecil dari pada 0,05 yang artinya ada perbedaan rerata dalam pemberian kedua intervensi. Jadi, dapat disimpulkan bahwa pijat oksitosin lebih efektif dibandingkan dengan breast care jika dilihat dari hasil bahwa selisih rata-rata BAK Bayi dan berat badan bayi lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok *breast care*.

Pemijatan pada daerah punggung (tulang belakang) dapat merangsang hipofise posterior untuk mengeluarkan oksitosin, oksitosin yang sampai pada alveoli akan mempengaruhi sel mioepitelium, kontraksi mioepitelium akan memeras air susu yang dibuat di alveoli dan akan masuk kedalam duktulus, selanjutnya air susu akan mengalir melalui duktus laktiferus masuk ke mulut bayi (Rusli, 2018).

Dengan melakukan pijat oksitosin yaitu melakukan pemijatan sepanjang

daerah tulang belakang (vertebrae) sampai tulang *costae* kelima-keenam akan membuat ibu merasa rileks dan nyaman merangsang hormon prolactin dan oksitosin setelah melahirkan (Purnama, 2013).

Menurut Maryunani, breast care disebut juga dengan perawatan payudara yang bertujuan untuk memelihara kebersihan payudara, memperbanyak atau memperlancar pengeluaran ASI sehingga dapat dengan mudah untuk proses menyusui (Maryunani, 2012). Perawatan payudara yang baik dapat meningkatkan produksi ASI. Menurut Harni, Koesno dalam Saragih, menyusui dan merawat payudara adalah satu rangkaian untuk memperbanyak produksi ASI dan menyusui dengan teknik yang benar, sehingga bayi mendapatkan ASI yang cukup. ASI akan mempengaruhi tumbuh kembang bayi dan menentukan kualitas anak dimasa depan. Perawatan payudara ialah membersihkan dan melakukan perawatan payudara sesudah melahirkan untuk melancarkan proses laktasi (Saragih, 2014).

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian Efektivitas Pijat Oksitosin dan *Breast Care* terhadap peningkatan ASI pada Ibu Post Partum di Puskesmas Jayaloka Kabupaten Musi Rawas Sumatera Selatan dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rerata dalam pemberian kedua intervensi. Jadi, dapat disimpulkan bahwa pijat oksitosin lebih efektif dibandingkan dengan breast care jika dilihat dari hasil bahwa selisih rata-rata

BAK Bayi lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok *breast care*.

Diharapkan pada peneliti selanjutnya, dalam melakukan penelitian serupa dapat mengurangi keterbatasan yang peneliti lakukan saat ini, baik dalam hal, alat ukur, keterbatasan dalam pengumpulan data dari responden, terlebih jika peneliti selanjutnya dapat menggunakan analisis multivariat dengan membandingkan beberapa variabel sehingga didapat data yang lebih variatif yang dapat dijadikan masukan dalam menyusun rencana tindakan kebidanan, serta dengan jumlah sampel yang lebih banyak, menambahkan referensi dan penelitian terkait yang lebih banyak

REFERENSI

1. Alfaridh, A. Y., Azizah, A. N., Ramadhaningtyas, A., Maghfiroh, D. F., Amaria, H., Mubarakah, K., Arifatuddina, M., Shafira, N., Widyasanti, N., Kumala, S. S., & Nurwahyuni, A. (2021). Peningkatan Kesadaran dan Pengetahuan tentang ASI Eksklusif pada Remaja dan Ibu dengan Penyuluhan serta Pembentukan Kader Melalui Komunitas "CITALIA." Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat (Pengmaskemas), 1(2), 119–127.
2. Ardhiyanti, L. P., & Rosita, E. (2021). Hubungan kelelahan ibu pospartum dengan motivasi pemberian asi pada ibu postpartum. Health Science Development Journal, 2(2), 1–9.
3. Asih, Y. (2021). Bantal menyusui memengaruhi motivasi, musculoskeletal disorder pada ibu menyusui produksi ASI,

- breastfeeding pillow affects motivation, breastmilk production , and musculoskeletal disorder in breastfeeding mothers. *Jurnal Kesehatan*, 12(3), 435–445.
4. Brier, J., & lia dwi jayanti. (2020). No 1 Title. 21(1), 1–9. <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM/article/view/2203>
5. Fadli, W. M., & Indriani. (2022). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Involusi Uteri pada Ibu Postpartum Hari 1-3 di RSUD Kabelota. 5(Januari), 361–370.
6. Febriyona, R., & Tuna, M. (2018). Prosiding Seminar Nasional 2018 Pengaruh Konsumsi Jantung Pisang Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Masa Nifas. 2015, 225–234.
7. Herlinda, S. W. (2014). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Penurunan Tfu Pada Ibu Nifas Di Bpm Wilayah Kerja Puskesmas Basuki Rahmat Kota Bengkulu. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 1(69), 5–24.
8. Istirokhatun, T., & Aulia, M. (2017). Potensi *Chlorella Sp.* untuk Menyisihkan COD dan Nitrat dalam Limbah Cair Tahu. 14(2).
9. Latifah, J., Wahid, A., & Agianto. (2015). Perbandingan Breast Care Dan Pijat Oksitosin. 3(1), 34–43.
- 10.
11. Lexy, J. M. (2014). Metode Studi kasus Kualitatif. 25–29.
12. Mardiya, R., & Rahmita, H. (2022). Efektifitas Senam Nifas Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu Postpartum Di Bpm (Bidan Praktik Mandiri) Rosita Pekanbaru. 8(2), 41–47.
13. Marlina, Li., & Hilmawan, R. G. (2020). Hubungan Pemberian ASI Eksklusif dengan Kembalinya Menstruasi di Wilayah Kerja Puskesmas Purbaratu Kota Tasikmalaya. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 16(1), 127–134.
14. Muliawati, D. (2021). Pengetahuan Ibu Hamil tentang Breast Care dan Pijat Oksitosin pada Ibu Masa Nifas. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 12(02), 192–198.
https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0,5&qsp=3&q=manfaat+pijat+oksitosin+ibu+hamil&qst=bb#d=gs_qabs&t=1658062242504&u=%23p%3D5_9SKHzjdzYJ
15. Nurahmawati, D., Mulazimah, M., Ikawati, Y., Agata, D. D., & Pratika, R. (2021). Penyuluhan Perawatan Payudara Pada Ibu Nifas Pasca Persalinan Dini Dalam Memberikan ASI Eksklusif Di Rumah Sakit Angkatan Darat Di Kota Kediri. *Abdimas: Papua Journal of Community Service*, 3(2), 61–67.
<https://doi.org/10.33506/pjcs.v1i2.1416>
16. Ranggi Trisnanda Putri, M., Eka Widyastuti, D., & Yessy Mareta, M. (2019). The Effectiveness Of Providing Health Education For Lactation Preparation On Knowledge And Behavior Of Breast Care In Third Trimester Pregnant Women. 000.
17. Restyani, I., Isyti, I., & Widyastuti, W. (2021). Penerapan Senam Nifas Terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri : Literature Review Prosiding Seminar Nasional

- Kesehatan 2021 Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat. 603–607.
18. Retnaningtyas, E., Suhita, B. M., Febriani, N., Martiana, Serianti, Noviyanti, & Selviana. (2022). Upaya Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Melalui Edukasi Mengenai Teknik Perawatan Payudara dan Manfaat Asi. *ADI Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 38–43. <https://doi.org/10.34306/adimas.v3i1.808>
 19. Rosdiana, R., Anggraeni, S., & Jamila, J. (2022). Pengaruh Senam Nifas Dan Mobilisasi Dini Terhadap Involusi Uterus Pada Ibu Post Partum. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 13(1), 98. <https://doi.org/10.26751/jikk.v13i1.1276>
 20. Sari, B. N. (2021). Program studi ilmu keperawatan sekolah tinggi ilmu kesehatan hang tua surabaya 2021.
 21. Sari, F. N., & Suhertusi, B. (2020). Senam Nifas Upaya Percepatan Involusi Uterus pada Ibu Postpartum. *Jurnal Abdidas*, 1(3), 149–156.
 22. Sari, F. N., & Suhertusi, B. (2021). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Involusi Uterus Ibu Post Partum The Effect of Postpartum Gymnastics on Uterine Involution in Post Partum. *Jurnal Midewifery*, 5(2), 211–216.
 23. Sinaga, E. L. S. (2017). Hubungan keletihan ibu post partum dengan motivasi pemberian asi pada ibu postpartum 7-14 hari di posyandu wilayah kerja puskesmas Muara Enim. *Universitas Airlangga*, 19–24.
 24. Syahida, A., & Safarna, N. (2022). Edukasi Kesehatan Tentang Pentingnya Melakukan Breast Care Pada Masa Nifas di Desa Sungai Pauh Tanjung Kota Langsa. 2(1), 21–25.