

Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Pekerja Di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Raya Dalam Kabupaten Kubu Raya

Indri Erwhani^{1*}, Sufiana², Hidayah³, Sri Ariyanti⁴

^{1,4}Departement Manajemen Keperawatan STIK Muhammadiyah Pontianak

²Mahasiswa STIK Muhammadiyah Pontianak

³Departemen Anak dan Maternitas STIK Muhammadiyah Pontianak

indri@stikmuhptk.ac.id¹, Xuviana27@gmail.com², hidayah@stikmuhptk.ac.id³
sriariyanti.mkep4444@gmail.com⁴

Abstract

Background: *Mother's milk (ASI) is the most perfect, practical, cheap and clean baby food because it is drunk directly from the mother's breast. Breast milk production is influenced by internal and external factors. Efforts that can be made by mothers and families to exclusively breastfeed and increase milk production are by optimizing the production of the hormone oxytocin, one of the things that mothers can do after giving birth is oxytocin massage. Oxytocin massage is a massage along the spine (vertebrae to the fifth-sixth rib). Oxytocin massage was performed on postpartum mothers with a duration of 3 minutes and the frequency of giving massage 2 times a day.*

Objective: *To analyze the effect of oxytocin massage on breast milk production for working mothers in the working area of Sungai Raya Dalam Public Health Center, Kubu Raya Regency.*

Research method: *Quasi-experimental design pre-test and post-test nonequivalent controls group. The sampling technique used consecutive sampling technique by using 24 research respondents. The data analysis used was univariate bivariate analysis using the Wilcoxon-test.*

Results: *After measuring milk production before and after oxytocin massage on working mothers with the Wilcoxon-test test, the p-value is $0.000 < 0.05$, so it can be concluded that there is a significant difference between breast milk production before and after being given oxytocin massage.*

Conclusion: *There is a difference in the average milk production before and after oxytocin massage for working mothers in the Sungai Raya Dalam Public Health Center in Kubu Raya Regency.*

Keywords:

Pijat Oksitosin
Produksi ASI

Abstrak

Latar belakang: Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan bayi yang paling sempurna, praktis, murah dan bersih karena langsung diminum dari payudara ibu. Produksi ASI dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Upaya yang dapat dilakukan ibu dan keluarga untuk memberikan ASI secara eksklusif dan meningkatkan produksi ASI adalah dengan mengoptimalkan produksi hormon oksitosin, salah satu yang dapat dilakukan ibu setelah melahirkan adalah dengan pijat oksitosin. Pijat oksitosin merupakan pemijatan sepanjang tulang belakang (tulang vertebrae sampai tulang costae kelima-enam). Pijat oksitosin dilakukan pada ibu postpartum dengan durasi 3 menit dan

frekuensi pemberian pijatan 2 kali sehari.

Tujuan: Menganalisis pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu pekerja di wilayah kerja Puskesmas Sungai Raya Dalam Kabupaten Kubu Raya.

Metode penelitian: *Quasi experimen design pre-test and post-test nonequivalent controls group.* Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *consecutive sampling* dengan menggunakan 24 responden penelitian. Analisis data yang digunakan yaitu analisis univariat *bivariate* menggunakan uji *Wilcoxon-test*.

Hasil penelitian: Setelah dilakukan pengukuran produksi ASI sebelum dan sesudah dilakukan pijat oksitosin pada ibu pekerja dengan uji *Wilcoxon-test* didapatkan nilai $p\text{-value } 0,000 < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan terdapat perbedaan bermakna antara produksi ASI sebelum dan sesudah diberikan pijat oksitosin.

Kesimpulan: Ada perbedaan rerata produksi ASI sebelum dan sesudah pijat oksitosin pada ibu pekerja di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Raya Dalam Kabupaten Kubu Raya.

***Corresponding Author:**

Indri Erwhani
Prodi Ners
STIK Muhammadiyah Pontianak
E-mail: indri@stikmuhptk.ac.id

1. PENDAHULUAN

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI, 2013) menyebutkan Air Susu Ibu Perah (ASIP) merupakan substansi yang penting bagi ibu, terutama ibu yang beraktivitas di luar rumah dan harus meninggalkan bayinya beberapa saat. Program peningkatan pemberian Air Susu Ibu (ASI) khususnya ASI eksklusif merupakan program prioritas. ASI juga merupakan sumber kehidupan bagi anak yang sangat penting dalam pertama kehidupan, karena mengandung zat gizi yang paling sesuai dengan kebutuhan yang sedang dalam tahap percepatan tumbuh kembang, terutama pada 2 tahun pertama kehidupan dan memberikan seperangkat zat perlindungan pada bayi dari berbagai penyakit akut dan kronis (Jauhari *et al.*, 2018).

Data *World Health Organization* (WHO) tahun 2018 masih menunjukkan rata-rata angka pemberian ASI eksklusif di dunia baru berkisar 38 persen. Di Indonesia hanya 42% dari bayi yang berusia di bawah 6 bulan yang mendapatkan ASI eksklusif (Ikatan Bidan Indonesia, 2018). Data Kemenkes RI (2020) menyebutkan cakupan bayi mendapat ASI eksklusif sebanyak 67,74% di tahun 2019 dan 66,02% di tahun 2020 (Gernas, 2021).

Pemberian ASI eksklusif selain bermanfaat bagi bayi juga bermanfaat bagi ibu diantaranya sebagai kontrasepsi alami dan menjaga kesehatan ibu dengan mengurangi risiko terkena kanker payudara serta membantu ibu untuk menjalin ikatan batin kepada anak. Selain itu Pemberian ASI dapat membantu mengurangi pengeluaran keluarga karena tidak membeli susu formula yang harganya mahal (Walyani, 2015).

Produksi ASI dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Kadir, 2014) menyatakan bahwa faktor internal yang mempengaruhi produksi ASI meliputi kondisi fisik, inisiasi menyusui dini (IMD), psikologis, pengetahuan ibu, pendidikan ibu dan pekerjaan ibu. Sedangkan faktor eksternal diantaranya masalah keluarga, ketahanan pangan, peran media, keterlibatan pemerintah dan peran profesional kesehatan. Hasil penelitian (Haryani *et al.*, 2014) juga menjelaskan bahwa faktor-faktor yang menjadi penyebab tidak diberikannya ASI eksklusif pada bayi adalah karena ibu sibuk bekerja, pendidikan ibu yang rendah, gencarnya periklanan tentang penggunaan susu formula, ASI yang tidak keluar, adanya persepsi bahwa bayi tanpa diberi makanan tambahan akan menjadi lapar dan pengetahuan ibu tentang ASI yang kurang.

Penelitian (Lestari, dkk, 2017) juga menyebutkan bahwa alasan tidak memberikan ASI eksklusif diantaranya karena ibu kembali bekerja. Bagi ibu pekerja tentu hal ini menjadi perhatian untuk menyesuaikan jadwal pekerjaan dan tugasnya dalam memantau dan memberikan nutrisi pada bayi. Selain faktor bekerja, ASI tidak keluar juga menjadi faktor seorang ibu berhenti memberikan ASI. Pada ibu yang bekerja, mengetahui manajemen laktasi adalah hal penting selain faktor hormon

(prolaktin dan oksitosin). Sihombing (2018) menyatakan ibu bekerja yang tidak memberikan ASI eksklusif dikarenakan kurangnya pengetahuan ibu. Pengetahuan yang benar tentang menyusui dan dukungan lingkungan kerja akan membantu ibu yang bekerja dapat memberikan ASI secara eksklusif.

Berbagai upaya yang dapat dilakukan ibu dan keluarga untuk memberikan ASI secara eksklusif dan meningkatkan produksi ASI adalah dengan mengoptimalkan produksi hormon oksitosin dengan pijat oksitosin. Pijat oksitosin merupakan pemijatan sepanjang tulang belakang (tulang vertebrae sampai tulang *costae* kelima-enam). Pijat ini dilakukan pada ibu postpartum dengan durasi 3 menit dan frekuensi 2 kali sehari. Pijat ini tidak harus dilakukan oleh petugas kesehatan tetapi dapat dilakukan oleh suami atau keluarga yang lain. Mekanisme kerja dalam pelaksanaan pijat oksitosin merangsang saraf dikirim ke otak sehingga hormon oksitosin dapat dikeluarkan dan mengalir ke dalam darah kemudian masuk ke payudara dan menyebabkan otot-otot sekitar alveoli berkontraksi dan membuat ASI mengalir (Lestari, 2017).

Penelitian (Albertina *et al.*, 2015) menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara pijat oksitosin dengan kelancaran produksi ASI. Hal di atas sejalan dengan penelitian (Apreliasari dan Risnawati, 2020) menyatakan bahwa terdapat pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI. Didukung oleh (Italia dan Yanti, 2019) menemukan bahwa pijat oksitosin berpengaruh terhadap produksi ASI pada ibu post partum. Kondisi ini dikarenakan dengan melakukan pijat oksitosin dapat merangsang hormon prolaktin dan oksitosin serta dapat melancarkan sirkulasi darah sehingga dapat mencegah penyumbatan saluran ASI. Dengan melakukan pijat oksitosin secara rutin pada ibu post partum maka akan melancarkan produksi ASI ibu.

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di Puskesmas Sungai Raya Dalam Kabupaten Kubu Raya pada salah satu petugas kesehatan, menyatakan bahwa Puskesmas memiliki beberapa program yang terintegrasi untuk peningkatan produksi ASI salah satunya melalui program perbaikan gizi bayi dan balita. Sedangkan hasil wawancara pada 3 orang ibu pekerja yang menyusui, didapatkan dua orang ibu menyatakan kurang memahami tentang pijat oksitosin dan tidak adanya dukungan dari keluarga atau suami serta pemenuhan hak ASI eksklusif masih jauh dari harapan. Berdasarkan fenomena di atas peneliti tertarik melakukan penelitian tentang “Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI pada Ibu Pekerja di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Raya Dalam Kabupaten Kubu Raya”.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian *Quasy experimental* dengan pendekatan *pre-test and post-test nonequivalent controls grp* yaitu peneliti melakukan intervensi pada satu kelompok tanpa pembandingan. Metode sampling yang digunakan pada penelitian ini *non probability sampling (sample non random)* dengan menggunakan pendekatan *consecutive sampling*.

Pengumpulan data dilakukan dengan melihat lembar observasi produksi ASI *pretest* dan *posttest* responden. Dengan lama waktu pemberian intervensi pijat oksitosin selama 3 hari. Analisa data yang digunakan ialah analisa univariat dan bivariat dengan uji *Wilcoxon Test*.

3. PEMBAHASAN

Hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian dari responden bekerja sebagai buruh tani sebesar 37,5%. Hasil observasi dan hasil pemahaman penulis dari membaca di tuangkan sebagai pendapat bagi ibu yang bekerja, upaya pemberian ASI sering kali mengalami hambatan lantaran singkatnya masa ketemu dengan balita, sehingga berdampak pada produksi ASI. Didukung hasil penelitian dari Timporok dkk., (2018) menemukan bahwa terdapat korelasi negatif yang signifikan, hal itu dapat dilihat bahwa semakin sibuk ibu dalam bekerja semakin sedikit ibu yang memberikan ASI. Hal ini menunjukkan bahwa ada kecenderungan pada ibu yang bekerja tidak memberikan Air Susu Ibu karena sedikitnya kesempatan untuk memberikan ASI secara eksklusif yang dengan kewajiban dalam melaksanakan pekerjaan dan akan berdampak pada produksi ASI yang dikeluarkan.

Fitriani dkk (2018) menemukan ibu yang bekerja tidak memiliki waktu yang cukup untuk memberikan ASI kepada bayinya, selain itu cuti melahirkan yang terlalu singkat yaitu kebijakan pemerintah hanya memberikan cuti melahirkan selama 3 bulan dan tidak adanya ruang ditempat kerja untuk menyusui atau memompa ASI. Hal ini menjadi penyebab ibu sulit untuk memberikan ASI pada bayinya. Trianita dan Nopriantini (2018) menjelaskan bahwa ibu bekerja cenderung tidak terlalu memperhatikan perawatan terhadap bayinya dan kurang sabar dalam menyusui bayinya sehingga kegagalan dalam proses menyusui sering disebabkan karena timbulnya beberapa masalah, baik masalah pada ibu maupun bayi.

Hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian dari responden berpendidikan SMA sebanyak 45,8%. Hasil observasi dan hasil pemahaman penulis dari membaca di tuangkan sebagai pendapat dengan pendidikan yang baik seseorang akan memperoleh pengalaman yang diterima oleh pemikiran yang kritis, sehingga akan dapat menambah wawasan. Tingkat pendidikan yang tinggi juga memungkinkan seseorang untuk lebih terbuka, karena dengan pengetahuan dan tingkat intelegensi yang dimiliki menjadi salah satu faktor keberhasilan seseorang dalam memahami suatu informasi terutama dalam hal ini informasi tentang menyusui. Didukung hasil penelitian Saraung dkk (2017) menjelaskan bahwa pendidikan responden merupakan salah satu unsur penting yang menentukan keadaan gizi keluarga. Orang yang memiliki dasar pendidikan yang tinggi lebih mudah mengerti dan memahami informasi yang diterimannya bila disbanding dengan orang yang berpendidikan lebih rendah.

Sejalan dengan pendapat Trianita dan Nopriantini (2018) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa seseorang dengan tingkat pendidikan tinggi tidak selalu mempunyai pengetahuan yang baik, dalam hal ini adalah pengetahuan tentang teknik menyusui, karena pengetahuan tentang teknik menyusui adalah pengetahuan yang spesifik, bukan pengetahuan secara umum. Selain itu dukungan keluarga juga dapat menjadi faktor seseorang dalam berperilaku. Widiyanto dkk (2012) menemukan semakin rendah pendidikan semakin rendah kemampuan dasar seseorang dalam berfikir untuk pengambilan keputusan khususnya dalam pemberian susu formula pada bayi usia 0 – 6 bulan.

Data hasil penelitian yang ditunjukkan pada tabel 4.1 didapatkan bahwa sebagian besar dari responden memiliki jumlah anak lebih dari 1 (multipara) sebesar 87,5%. Hasil observasi dan hasil pemahaman penulis dari membaca di tuangkan sebagai pendapat paritas ibu mempengaruhi pengalaman dan kesehatan ibu dalam memberikan ASI. Ibu yang memiliki pengalaman yang baik dalam menyusui pada anak pertama maka akan menyusui secara benar pada anak selanjutnya. Namun jika pada anak pertama ibu tidak memberikan ASI dan ternyata anaknya tetap sehat maka pada anak selanjutnya ibu merasa bahwa anak tidak harus diberi ASI. Hal ini menunjukkan bahwa ibu yang berparitas rendah belum memiliki pengalaman dalam memberikan ASI, selain itu ibu beranggapan bahwa produksi ASI pada anak pertama dan kedua belum produktif secara optimal sedangkan pada anak ketiga produksi ASI sudah maksimal sehingga kemungkinan ibu memberikan ASI lebih baik pada anak ketiga.

Didukung hasil penelitian Saraung (2017) menyatakan bahwa jumlah persalinan yang pernah dialami ibu memberikan pengalaman dalam memberikan ASI dan mengetahui cara untuk meningkatkan produksi ASI sehingga tidak ada masalah bagi ibu dalam memberikan ASI. Pada ibu yang baru pertama kali melahirkan dan ibu yang lebih dari dua kali melahirkan anak seringkali menemukan masalah dalam memberikan ASI. Masalah yang sering muncul yaitu puting susu lecet akibat kurangnya pengalaman yang dimiliki atau belum siap menyusui secara fisiologi dan perubahan bentuk serta kondisi puting susu yang tidak baik.

Pranajaya dan Rudiyananti (2013) menyebutkan seorang yang baru melahirkan pertama kali biasanya mempunyai pengetahuan dan pengalaman yang kurang dalam hal menyusui, sedangkan ibu yang telah melahirkan lebih dari sekali tentu sudah mempunyai pengalaman dalam hal menyusui sehingga manajemen laktasi akan dijalankan dengan baik. Selain itu kesiapan psikologis antara primipara dan multipara sangat berbeda. Seorang primipara lebih mudah merasa cemas dan labil kondisi psikologisnya hal ini akan mempengaruhi pengeluaran hormon yang berperan dalam produksi ASI.

Hasil penelitian juga menunjukkan sebagian besar responden berusia dewasa sebesar 95,8%. Hasil observasi dan hasil pemahaman penulis dari membaca di tuangkan sebagai pendapat dalam kurun waktu reproduksi sehat produksi ASI akan cukup karena fungsi alat reproduksi masih dapat bekerja secara optimal. Ibu yang berusia < 20 tahun masih belum matang dalam fisik dan psikologisnya sehingga kemungkinan akan adanya gangguan dalam produksi ASI besar. Ibu yang berusia 35 tahun dianggap mengalami penurunan produksi karena alat reproduksinya maupun organ tubuh lainnya sudah mengalami penurunan.

Didukung oleh Rahmawati & Prayogi (2017) rentang usia ideal untuk bereproduksi termasuk memproduksi ASI adalah usia 20–35 tahun, namun pada usia 20–25 tahun termasuk dalam usia muda yang kematangan psikologisnya masih kurang sehingga banyak ibu menunjukkan respon takut, bingung, dan gugup saat bayi menangis. Ketidaktenangan respon psikologis ibu tersebut dapat mempengaruhi produksi ASI karena menghambat reflek prolaktin dan oksitosin. Pada usia diatas 35 tahun sudah mulai terjadi penurunan fungsi hormon reproduksi tetapi pada usia tersebut kematangan emosi sudah tercapai dan biasanya ibu sudah mempunyai berbagai pengalaman dalam pemberian ASI baik dari diri sendiri maupun orang lain. Sedangkan Pranajaya dan Rudiyananti (2013) menyimpulkan bahwa umur yang terbaik bagi ibu untuk memproduksi ASI adalah saat usia reproduksi sehat namun ibu yang tidak pada usia reproduksi sehat juga dapat memproduksi ASI dengan baik asal didukung dengan kecukupan gizi.

Sebagian besar responden memilikilamanya bekerja pada kategori lama sebesar 54,2%. Hasil observasi dan hasil pemahaman penulis dari membaca di tuangkan sebagai pendapat menyusui sambil bekerja memang mempunyai tantangan tersendiri. Yang pertama adalah bagaimana ibu bekerja dapat tetap mempertahankan produksi ASInya dan yang kedua adalah bagaimana tata laksana pemberian ASI perah (ASIP) yang tepat selama ibu bekerja, sehingga tidak menimbulkan masalah dalam menyusui dan kebutuhan anak tetap terpenuhi dengan ASI. Semakin sering menyusui dan memerah ASI, semakin banyak pula produksi ASI oleh payudara, begitu juga sebaliknya, jika ibu menunda-nunda dalam pemberian ASI payudara jadi tidak akan aktif memproduksi ASI.

Didukung oleh hasil penelitian Rahmawati dan Prayogi (2017) lama kerja dalam penelitian ini diukur termasuk dengan waktu perjalanan yang dibutuhkan ibu untuk berangkat dan pulang dari tempat kerja. Terdapat hubungan signifikan antara lama kerja dengan produksi ASI ($p=0,001$). Semakin lama ibu bekerja, semakin sedikit kesempatan ibu untuk menyusui bayinya sehingga frekuensi menyusui menjadi kurang.

Paramita (2016) menemukan bahwa lama jam kerja dapat mempengaruhi frekuensi pemberian ASI oleh ibu bekerja dimana wanita yang memiliki jam kerja lebih sedikit lebih sering memberikan ASI dari pada wanita yang memiliki jam kerja lebih banyak. Jumlah jam kerja dapat menentukan lama pemberian ASI pada ibu bekerja. Pekerjaan tersebut adalah jenis pekerjaan tetap bagi ibu yang memiliki kebijakan jam kerja yang kemungkinan dapat menghabiskan waktu dalam sehari. Bagi ibu yang bekerja sebagian besar waktunya tersita dalam bekerja, sehingga waktu yang digunakan untuk menyusui bayinya akan berkurang sehingga produksi ASI tidak banyak yang dikeluarkan.

Produksi ASI pada ibu pekerja sebelum dan sesudah diberikan intervensi pijat oksitosin

Analisis hasil uji wilcoxon terdapat perbedaan bermakna nilai kecukupan ASI sebelum dan sesudah diberikan pijat oksitosin. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan menganalisis pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu pekerja di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Raya Dalam Kabupaten Kubu Raya. Sampel penelitian ini sebanyak 24 orang. Hampir seluruh dari responden untuk melakukan pijat oksitosin di bantu oleh suami. Pada penelitian ini suami berperan penting dalam mendukung kelancaran pengeluaran ASI. Para suami rata-rata menanyakan cara dalam berpartisipasi mendukung istri dalam memberikan ASI. Peneliti mengajarkan teknik pijat oksitosin yang benar, menjelaskan kapan sebaiknya dilakukan. Semua hal yang penting yang harus diperhatikan dalam melakukan pijat oksitosin dan ditunjukkan dengan melakukan pemijatan pada ibu secara bertahap yang disaksikan oleh suami dan orang tua/mertua dengan seksama.

Sejalan dengan teori yang ada bahwa pijat oksitosin untuk ibu menyusui berfungsi untuk merangsang hormon oksitosin agar dapat memperlancar ASI dan meningkatkan kenyamanan ibu (Asih, 2017). Menurut Rahayu (2016) pijat oksitosin merupakan salah satu solusi untuk mengatasi ketidاكلancaran 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. Pijat ini dilakukan untuk merangsang refleks oksitosin atau refleks pengeluaran ASI. Ibu yang menerima pijat oksitosin akan merasa lebih rileks.

Hasil penelitian didapatkan bahwa ada perbedaan bermakna antara nilai produksi ASI sebelum dan sesudah diberikan pijat oksitosin dengan nilai sig 0,000. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Lestari (2017) ada pengaruh yang signifikan antara pemberian pijat oksitosin dengan produksi ASI. Mekanisme kerja dalam pelaksanaan pijat oksitosin merangsang saraf dikirim ke otak sehingga hormon oksitosin dapat dikeluarkan dan mengalir kedalam darah kemudian masuk ke payudara dan menyebabkan otot-otot sekitar alveoli berkontraksi dan membuat ASI mengalir. Peran keluarga juga sangat dibutuhkan dalam pelaksanaan pijat oksitosin, dengan harapan jika pulang ke rumah dan kembali bekerja, ibu tetap dapat mendapatkan pijat oksitosin sebagai usaha untuk meningkatkan produksi ASI.

Hanum (2015) mengungkapkan bahwa pijat oksitosin dapat mempengaruhi faktor psikologis sehingga meningkatkan relaksasi dan tingkat nyaman pada ibu, sehingga memicu produksi hormon oksitosin dan mempengaruhi produksi ASI. Efek pijat oksitosin adalah sel kelenjar dipayudara mensekresikan ASI sehingga bayi mendapatkan ASI sesuai dengan kebutuhan yaitu berat badan bayi bertambah, urine bayi per - 24 jam 30 - 50 mg (6-8 kali), BAB bayi 2-5 kali, bayi tertidur selama 2-3 jam. Efek terhadap produksi ASI, produksi ASI lebih banyak dan ASI keluar lancar lebih awal yaitu pada hari ke-2. Sedangkan responden yang tanpa dilakukan pijat oksitosin memiliki produksi ASI yang sedikit, meskipun ASI keluar namun ASI keluar lebih lama yaitu pada hari 3-4.

Kandini (2017), menjelaskan proses terjadinya pelepasan ASI berada dibawah kendali neuro-endokrin yang mana terjadi bila ada rangsangan sentuhan serta kenyamanan tubuh dan ketenangan pikiran ibu. Untuk menimbulkan kenyamanan ibu salah satunya dengan cara pijat oksitosin yaitu pemijatan sepanjang tulang belakang untuk membuat ibu nyaman dan pikiran rileks. Saat tubuh dan pikiran

nyaman atau rileks maka hipotalamus dengan mudah melepaskan “rem” penahan oksitosin kemudian memerintahkan kelenjar hipofisis posterior mengeluarkan hormone oksitosin. Oksitosin yang dihasilkan oleh kelenjar hipofisis merangsang kelenjar-kelenjar susu, mengencangkan otot halus disekitar alveoli. Oksitosin sampai pada alveoli menyebabkan kontraksi sel-sel (sel myoepithel) yang mengelilingi alveolus mammae dan ductus lactiferous. Kontraksi tersebut akan memeras air susu yang telah terbuat keluar dari alveoli dan masuk ke system dukstus yang untuk selanjutnya mengalir melalui duktus laktiferus menuju sinus lactiferous sehingga ASI keluar atau mengalir.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Suryani, dkk (2013) menjelaskan hasil bahwa kecukupan pemberian ASI juga di tunjukan oleh perilaku bayi dimana bayi biasanya akan tenang, tidak rewel dan tidur pulas. Namun perlu di perhatikan juga bahwa kesuksesan pemberian ASI juga dipengaruhi oleh tingkat nyaman ibu dimana secara tidak langsung akan mempengaruhi produksi ASI yang meliputi puting susu lecet, pembengkakan dan nyeri. Masalah ini dapat di kurangi jika ibu dapat menyusui bayinya dengan benar dan sering, oytosin dikeluarkan ketika ibu merasa nyaman, mendapatkan cukup sentuhan, cukup temperatur dan tidak ada stress atau ibu dalam kondisi relax.

Hasil observasi dan hasil analisa penulis simpulkan bahwa pijat oksitosin mempunyai efek yang sangat diperlukan dalam mengatasi masalah produksi dan kecukupan ASI karena pijat oksitosin mampu memberikan stimultan untuk memunculkan ransangan yang membuat rileks, pijat oksitosin merangsang saraf dikirim ke otak sehingga hormon oksitosin dapat dikeluarkan dan mengalir kedalam darah kemudian masuk ke payudara dan menyebabkan otot-otot sekitar alveoli berkontraksi dan membuat ASI mengalir. Waktu pemberian pijat oksitosin dari keseluruhan responden didapatkan saat pagi hari sebelum pergi bekerja dan saat malam hari setelah pulang bekerja. Berdasarkan hasil wawancara sebagian responden mengatakan disaat pagi hari ibu belum merasakan lelah dan lebih rileks untuk menyediakan kebutuhan nutrisi bayi dan pada malam hari ibu sudah tidak ada lagi aktivitas lain sehingga memiliki kesempatan untuk dilakukan pijat oksitosin.

4. KESIMPULAN DAN SARAN/REKOMENDASI

4.1 Kesimpulan

1. Hasil penelitian didapatkan responden sebagian besar berumur 14 Hasil analisis univariat didapatkan bahwa sebagian dari responden bekerja sebagai wirausaha, responden menyelesaikan pendidikan SMA, responden memiliki jumlah anak multipara, responden berusia dewasa dan rentang kerja responden dengan kategori lama.
2. Hasil analisis univariat ditemukan bahwa terdapat perbedaan produksi ASI perah antara pre dan post intervensi. Adanya peningkatan jumlah produksi ASI sebelum dan setelah pijat oksitosin dikarenakan mekanisme kerja dalam pelaksanaan pijat oksitosin merangsang saraf dikirim ke otak sehingga hormon oksitosin dapat dikeluarkan dan mengalir kedalam darah kemudian masuk ke payudara dan menyebabkan otot-otot sekitar alveoli berkontraksi dan membuat ASI mengalir.
3. Ada perbedaan rerata produksi ASI sebelum dan sesudah pijat oksitosin pada ibu pekerja di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Raya Dalam Kabupaten Kubu Raya. Hasil observasi dan hasil analisa penulis simpulkan bahwa pijat oksitosin mempunyai efek yang sangat diperlukan dalam mengatasi masalah produksi dan kecukupan ASI karena pijat oksitosin mampu memberikan stimultan untuk memunculkan ransangan yang membuat rileks, pijat oksitosin merangsang saraf dikirim ke otak sehingga hormon oksitosin dapat dikeluarkan dan mengalir kedalam darah kemudian masuk ke payudara dan menyebabkan otot-otot sekitar alveoli berkontraksi dan membuat ASI mengalir.

4.2 Saran/Rekomendasi

1. Hasil penelitian ini dijadikan sebagai referensi bahan literatur dan dapat memberikan informasi serta dapat dijadikan perbandingan jika ingin melakukan penelitian tentang pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu pekerja di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Raya Dalam Kabupaten Kubu Raya serta memperkenalkan terapi non farmakologis berupa pijat oksitosin pada ibu pasca bersalin. Sedangkan bagi peneliti diharapkan penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan kreatifitas peneliti untuk mengetahui pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI.
2. Perlunya penelitian lanjutan Hasil penelitian ini sebagai acuan untuk pengembangan pelayanan kesehatan khususnya keperawatan yang komprehensif dengan cara terjun ke masyarakat untuk memberikan pelayanan dan intervensi mandiri berupa pijat oksitosin untuk meningkatkan kepedualian orang tua berupa ASI untuk anaknya. Diharapkan petugas kesehatan khususnya petugas kesehatan di Puskesmas Sungai Raya Dalam Kabupaten Kubu Raya dapat menjalankan implementasi mengenai kebijakan program ASI Eksklusif dari pemerintah pada Puskesmas dengan

- baik, ketika dukungan maupun motivasi yang diberikan kepada sang Ibu untuk memberikan ASI Eksklusif kepada anak
3. Hasil penelitian ini dapat dijadikan masukkan atau sumber informasi serta dasar pengetahuan bagi para mahasiswa keperawatan dan dapat dijadikan sebagai materi latihan dalam menangani permasalahan produksi ASI dengan menggunakan pijat oksitosin pada ibu menyusui. Mahasiswa diberikan pembelajaran berbagai tindakan secara mandiri yang bisa dilakukan untuk meningkatkan produksi ASI.
 4. Penelitian ini dapat dijadikan acuan untuk menentukan rancangan penelitian selanjutnya dengan menggunakan berbagai metode penelitian. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai salah satu terapi pendamping non farmakologis untuk merangsang peningkatan produksi ASI. Peneliti menyarankan agar penelitian selanjutnya dapat mengembangkan serta memberikan intervensi keperawatan mandiri yang dianggap sebagai terapi alternatif yang dapat meningkatkan produksi ASI sehingga penderita tidak tergantung terhadap pengobatan pelanjar ASI.

REFERENSI

1. Albertina, M., Melly., Shoufiah, R, 2015. Hubungan Pijat Oksitosin dengan Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Post Partum Seksio Sesarea hari ke 2-3. *Jurnal Husada Mahakam*, III (9): 452-522.
2. Asih, Y. 2017. Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Nifas. *Jurnal Keperawatan*, xiii (2): 209-214.
3. Dewi, F.I.R. 2017. Perceived Social Support Dan Breastfeeding Self Efficacy Pada Ibu Menyusui Asi Eksklusif. *Jurnal Ilmiah*, 12 (2): 108-119.
4. Jauhari, I., Fitriani, R., Bustami, 2018. Perlindungan Hak Anak terhadap Pemberian Air Susu Ibu (ASI). Yogyakarta: Deepublish.
5. Kandini,S., Suwanti, E., Handayani, R. 2017. Hubungan Pijat Oksitosin Dengan Kecukupan ASI Di Wilayah Kerja Puskesmas Karangdowo. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional*, 2 (2): 104-109.
6. Kemenkes, RI, 2013. Mari Dukung Menyusui dan Bekerja. Jakarta: Infodatin.
7. Kemenkes, RI, 2020. Profil Kesehatan Indonesia. Jakarta: Infodatin.
8. Lestari, N, 2017. Pijat Oksitosin pada Ibu Postpartum Priimipara terhadap Produksi ASI dan Kadar Hormon Oksitosin. *Jurnal Ners dan Kebidanan*, 4 (2): 120-124.
9. Novayelindia, R, 2012. Telaah Literatur: Pemberian ASI dan Ibu Bekerja. *Jurnal Ners Indonesia*, 2 (2): 177-184.
10. Paramita, I. 2016. Hubungan Antara Jenis Pekerjaan Ibu dengan Keberhasilan Pemberian ASI Eksklusif 6 Bulan Pertama di Puskesmas Rangkah Surabaya. UIN.
11. Pranajaya, R., Rudiyantri, N. 2013. Determinan Produksi Asi Pada Ibu Menyusui. *Jurnal Keperawatan*, ix (2): 227-237.
12. Pratiwi, W.M., Taufiq, Z, 2017. *Diary Pintar; Bunda Menyusui dan MP-ASI*. Jakarta: PT Alex Media Komputindo.
13. Rahmawati, A., Prayogi, B. 2017. Analysis of Factors Affecting Breastmilk Production on Breastfeeding Working Mothers). *Jurnal Ners dan Kebidanan*, 4 (2): 134-140.
14. Rahayu, A.P. 2016. *Panduan Praktikum Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta: Deepublish Ramadhy,
15. Saraung, M.W., Rompas, S., Bataha, Y.B, 2017. Analisis Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Produksi ASI pada Ibu Postpartum di Puskesmas Ranotana Weru. *E-Journal Keperawatan*, 5 (2): 1-8.
16. Sihombing, S, 2018. Hubungan Pekerjaan dan Pendidikan Ibu dengan Pemberian ASI Eksklusif di Wilayah Kerja Puskesmas Hinai Kiri Tahun 2017. *Midwife Journal*, 5 (1): 40-45.
17. Suryani E, Astuti E. 2013. Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI Ibu Postpartum di BPM Wilayah Kabupaten Klaten. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan*, 2(2): 123-128
18. Timporok, A.G., Wowor, P.M., Rompas, S. 2018. Hubungan Status Pekerjaan Ibu Dengan Pemberian Asi Eksklusif di Wilayah Kerja Puskesmas Kawangkoan. *E-Journal Keperawatan*, 6 91): 1-6.
19. Walyani, E. S, 2015. *Perawatan Kehamilan dan Menyusui Anak Pertama agar Bayi Lahir dan Tumbuh Sehat*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
20. Widiyanto, S., Aviyanti, D., Tyas, M. 2012. The Correlation of Mother's Education and Knowledge About Exclusive Breastfeeding With The Attitude To Give Exclusive Breastfeeding. *Jurnal Kedokteran Muhammadiyah*, 1 (1): 25-29