



## Efektifitas Pijat Oksitosin dalam Pengeluaran ASI

Prasasti Noviyana, Pinem Herlida Lina, Solaa Diana, Untoro Dwi, Nuraeni Eni, A Fransisca, Sirait Lataminarni, H Waliy Rani, Alferina Ruth, Solihat Welmi

Program Studi S1 Keperawatan Ekstensi, STIKes Mitra Keluarga

### Article Info

#### Article History:

Accepted May 19 th 2022

#### Key words:

Post partum mother,  
Oxytocin massage, breast  
milk production

### Abstract

**Background:** breast milk (ASI) is formed during pregnancy and breast milk is produced naturally by the body, which is the best food for babies. Lack of milk production is one of the reasons why mothers decide to give formula milk to their babies. Based on the 2018 Indonesian health profile, the coverage of infants at the provincial level who received exclusive breastfeeding in Indonesia was 68.74% while the coverage for the province of West Sumatra was still below the accumulated coverage of Indonesia's exclusive breastfeeding by province, which was 68.11%. **Purpose** of this study was to determine the effectiveness of oxytocin massage in expressing breast milk. **Design** of this study used the Literature review method, search journals using the Google Scholar data base with the keywords " post partum mother ,Oxytocin massage, breast milk production ". There were 10 articles that met the inclusion criteria. **Result** of this study is that by using the oxytocin massage technique, it will increase the success of exclusive breastfeeding.

## PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) adalah anugerah Tuhan untuk bayi yang tidak dapat digantikan oleh makanan atau minuman apapun. ASI terbentuk sejak masa kehamilan dan ASI diproduksi secara alami oleh tubuh, merupakan makanan terbaik bagi manfaat psikologis bagi kesehatan bayi. Air Susu Ibu hanya dapat diproduksi oleh payudara ibu pada saat masa menyusui. United nation children (UNICEF) dan World Health Organization (WHO) merekomendasikan pemberian ASI eksklusif sampai bayi berumur 6 bulan. dan harus diberikan pada bayi baru lahir sampai bayi berusia 6 bulan, yang

disebut ASI eksklusif kemudian dapat dilanjutkan sampai bayi berusia 2 tahun.

Susu buatan manusia dihasilkan dari sumber Hewani dan Nabati namun tidak ada satupun yang dapat menyamai komponen dan kualitas ASI. Seorang ibu dalam masa menyusui bisa memproduksi hingga satu liter ASI per hari. Bayi mengkonsumsi antara 200 hingga 250 ml setiap kali menyusui (Romlah, 2019).

Kurangnya produksi ASI menjadi salah satu penyebab ibu memutuskan memberikan susu formula pada bayinya. Adanya rasa tidak percaya diri dan kekhawatiran,

Corresponding author:

Prasasti Noviyana

[noviyana.prasasti93@gmail.com](mailto:noviyana.prasasti93@gmail.com)

Jurnal Ilmu Keperawatan Maternitas, Vol 5 No 1, May 2022

DOI: <http://dx.doi.org/10.32584/jikm.v5i1.1437>

e-ISSN 2621-2994

menyebabkan terhambatnya pengeluaran hormon oksitosin. Hormon ini berdampak pada pengeluaran hormon prolaktin sebagai stimulasi produksi ASI.

Payudara ibu masa menyusui bisa memproduksi jumlah ASI sesuai dengan kebutuhan sang bayi. ASI eksklusif memiliki kontribusi yang besar terhadap tumbuh kembang dan daya tahan tubuh anak. Anak yang diberi ASI eksklusif akan tumbuh dan berkembang secara optimal dan tidak mudah sakit (Romlah, 2019).

Cakupan ASI eksklusif di dunia tahun 2015 hanya mencapai 40% hal tersebut lebih rendah dari target MDG's yaitu 80%. Berdasarkan Data World Breastfeeding Trends Initiative (WBTI) mencatat hanya 27,5% ibu yang memberikan ASI eksklusif, sehingga Indonesia menempati peringkat 49 dari 51 negara. Padahal target global peningkatan pemberian ASI eksklusif hingga 50% pada tahun 2025. Data mencatat sebesar 60,87% cakupan ASI eksklusif di Kota Yogyakarta pada tahun 2016. (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia 2021).

Global "The Lancet Breastfeeding Series, 2019" telah membuktikan, menyusui eksklusif menurunkan angka kematian karena infeksi sebanyak 88% pada bayi berusia kurang dari 3 bulan, 2) sebanyak 31,36% (82%) dari 37,94% anak sakit, karena tidak menerima ASI eksklusif. Air Susu Ibu eksklusif berguna dalam pencegahan Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR), stunting, menurunkan resiko obesitas dan penyakit kronis.3 Air Susu Ibu eksklusif memiliki banyak manfaat yang bisa didapatkan, baik bagi ibu maupun bagi bayi. Air Susu Ibu eksklusif secara tidak langsung dapat mengurangi Angka Kematian Bayi (AKB) yang disebabkan oleh berbagai penyakit yang sering menimpa bayi seperti diare dan radang pada paru serta mempercepat pemulihan saat sakit.

Salah satu cara untuk mengatasi ketidاكلancaran produksi ASI yaitu dengan

melakukan pijat oksitosin. Hormon oksitosin akan keluar melalui rangsangan ke puting susu melalui isapan mulut bayi atau melalui pijatan pada tulang belakang ibu bayi, dengan dilakukan pijatan pada tulang belakang ibu akan merasa tenang, rileks, meningkatkan ambang rasa nyeri dan mencintai bayinya, sehingga dengan begitu hormon oksitosin keluar dan ASI pun cepat keluar (Ibrahim 2021). Pijat oksitosin adalah pemijatan pada tulang belakang yang di mulai pada tulang belakang servikal (cervical vertebrae) sampai tulang belakang torakalis dua belas, dan merupakan usaha untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin setelah melahirkan. Pijatan ini berfungsi untuk merangsang refleksi oksitosin atau reflex let down, selain itu untuk meningkatkan hormon oksitosin yang dapat menenangkan ibu, sehingga ASI dapat keluar dengan sendirinya (Wulandari, 2018).

## **METODE**

Pencarian literature dilakukan dengan mengidentifikasi semua jenis artikel mengenai efektifitas pijat oksitosin terhadap pengeluaran ASI. Database yang digunakan adalah google scholar. Kriteria inklusi : jurnal dari tahun 2016 sampai tahun 2021, tersedia full text dan terindex SINTA 1-4 , kriteria eklusi : tidak tersedia full text, bukan jurnal penelitian, tidak terindeks SINTA.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Berdasarkan hasil penelusuran didapatkan 10 artikel yang membahas tentang efektifitas pijat oksitosin terhadap pengeluaran ASI. Beberapa penelitian telah membuktikan suatu upaya yang dapat dilakukan dalam membantu pengeluaran ASI dengan teknik non farmakologi yaitu pijat oksitosin.

Sumber yang digunakan diambil dari beberapa jurnal dalam 5 periode terakhir, meliputi :

Tabel 1. Ekstrasi data

No	Nama penulis dan tahun publikasi	Judul penelitian	Desain penelitian	Populasi dan sampel	Intervensi utama	Intervensi pembanding	Hasil
1.	Halimatus Saidah, Dewi Kartika Sari (2021)	Perbedaan efektifitas pemberian buah kurma dan pijat oksitosin terhadap produksi asi ibu menyusui 0-6 bulan.	Desain penelitian ini adalah penelitian Pre-Experimenta l dengan pendekatan desain Two Group Pretest-Posttest design.	Populasi dalam penelitian ini adalah ibu menyusui 0-6 bulan yang produksi ASInya tidak lancar dengan jumlah 32 responden, teknik pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling.	Pijat oksitosin yang dilakukan selama 2-3 menit secara rutin 2 kali dalam sehari	Pemberian buah kurma sebanyak 9,3 gram setiap hari tepatnya pada pagi, siang, malam sesudah makan	Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah diberikan kurma sebagian besar (75%) produksi ASI lancar, sedangkan setelah pijat oksitosin semua responden (100%) produksi ASI lancar. Hasil analisis dengan uji Wilcoxon menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian kurma terhadap peningkatan produksi ASI (P_value 0,001) dan pengaruh pijat oksitosin terhadap peningkatan produksi ASI (P_value 0,000). Hasil uji statistik menggunakan Mann Whitney menunjukkan adanya perbedaan efektivitas pemberian kurma dengan pijat oksitosin terhadap produksi ASI.
2.	Diah Heny Purwati (2018)	Perbedaan Pijat Oksitosin Dan Kompres Hangat Terhadap Waktu Keluarnya ASI pada Ibu Post Operasi Sectio Caesarea di Ruang Rawat Inap A RS Wava	Jenis penelitian ini adalah penelitian Quasi Experimenta l dengan pendekatan post test only design	Populasi dalam penelitian ini adalah ibu post operasi sectio caesaria RS Wava Husada. jumlah sampel 33 responden pijat oksitosin dan 33 responden kompres hangat.	Pijat oksitosin	Pemberian kompres hangat	Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan waktu keluarnya ASI pertama pada pijat oksitosin dan kompres hangat. Didapatkan nilai signifikansi whitman u test sebesar 0,001 yang berarti P Value < 0,05. Dapat disimpulkan ada perbedaan yang

		Husada Kepanjen Malang					signifikan antara pijat oksitosin dengan kompres hangat terhadap waktu keluarnya ASI pertama pada ibu post operasi sectio caesaria di Rawat inap A RS Wawa Husada.
3.	Hotmaria Julia Dolok Saribu , Wasis Pujiati (2017)	Pengaruh pijat oksitosin dan perawatan payudara terhadap pengeluaran ASI pada Primigravida Trimester III	Penelitian ini menggunakan metode penelitian pra-eksperimen dengan rancangan one group pretest posttest yaitu rancangan tanpa kelompok pembanding (kontrol) tetapi sudah dilakukan observasi pertama (Pretest) yang memungkinkan menguji perubahan-perubahan yang terjadi setelah adanya eksperimen	Fatmawati Ibrahim, 2020	Penerapan Pijat Oksitosin	Pijat marmet	Ada efektifitas yang bermakna antara Perawatan Payudara dengan nilai Pvalue < 0,05) dan Pijat Oksitosin dengan nilai dengan p value 0,000 terhadap kelancaran pengeluaran ASI. Dapat disimpulkan Pijat Oksitosin lebih efektif terhadap kelancaran pengeluaran ASI dengan Uji Wilcoxon diperoleh $\rho$ Value $0,000 < 0,05$ ( $\rho$ value < $\alpha$ 0,05).
4.	Ranny Septiani, Martini, Lia Fitri Andini (2019)	Efektivitas pijat oksitosin dan aromaterapi clary Sage terhadap onset laktasi	Jenis penelitian kuantitatif, rancangan yang digunakan adalah quasi eksperimen dengan pendekatan non equivalent control group	Populasi pada penelitian ini adalah seluruh ibu postpartum yang belum mengeluarkan kolostrum 2 jam setelah melahirkan dengan jumlah sampel sebanyak 38 orang yang dibagi dalam dua kelompok	Pijat oksitosin	Kombinasi Aromaterapi clary sage dan pijat oksitosin	Hasil penelitian meunjukkan rata-rata onset laktasi pada kelompok pijat oksitosin dan aromaterapi clary sage adalah 4,21 jam, sedangkan pada kelompok pijat oksitosin adalah 6,37 jam. Hasil uji statistik bivariat menunjukkan hasil p value $0.000$ ( $p \leq \alpha 0.05$ ).
5.	Hadriani, Rahma Hadati (2019)	Efektivitas Pijat Oksitosin Dan Breast	Penelitian ini adalah penelitian quasi eksperimen	Populasi penelitian adalah seluruh ibu bersalin di wilayah	Pijat oksitosin	Breast care	Perbedaan rerata pengeluaran ASI kelompok pijat oksitosin dan breast care adalah

	Care Pada Ibu Bersalin Terhadap Pengeluaran ASI Di Puskesmas Kamonji	dengan desain the posttest only control group.	Puskesmas Kamonji. Sampel penelitian dibagi menjadi dua kelompok yaitu 15 responden kelompok pijat oksitosin dan 15 responden kelompok breast care, sehingga total adalah 30 orang.			8.62 jam. Nilai significancy (p-value) adalah 0.044 menunjukkan bahwa ada perbedaan pengeluaran ASI antara responden yang diberikan pijat oksitosin dan breast care.	
6.	Fatmawati Ibrahim (2021)	Penerapan Pijat Oksitosin dan Marmet untuk Meningkatkan Produksi ASI Ibu Nifas	Penelitian ini menggunakan metode Quasi Experiment yang dilakukan dari bulan Juni sampai dengan Juli 2018.	Populasi pada penelitian ini adalah ibu nifas di Kabupaten Boalemo. Sampel pada penelitian ini adalah ibu nifas normal yang berada di Puskesmas Kabupaten Boalemo berdasarkan kriteria inklusi berjumlah 20 responden yang dipilih secara purposive sampling	Pijat oksitosin dilakukan dengan cara 22 memijat pada bagian punggung ibu post partum hari ke 1-3 pada sisi tulang belakang (vertebra) sampai ke tulang belikat (costa 5-6), sesuai standar prosedur pijat oksitosin	Teknik marmet dilakukan pada ibu post partum hari ke 1-3 dengan cara kombinasi yakni memerah dan memijat, menggunakan Standar Prosedur Teknik Marmet.	Hasil uji wilcoxon didapatkan nilai mean pre and post test pijat oksitosin adalah 4,7 dengan value 0,005 dan teknik marmet nilai mean 4,5 dengan p-value 0,004. Kesimpulan, pijat oksitosin lebih efektif dibanding teknik marmet terhadap produksi ASI Ibu nifas di Puskesmas.
7.	Tabita Mariana Doko, Kun Aristiati, Suhoryo Hadisaputro (2019)	Pengaruh pijat oksitosin oleh suami terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas	Penelitian ini menggunakan metode quasy eksperiment dengan pendekatan rancangan non equivalent control group design Instrumen penelitian yang digunakan pada penelitian ini meliputi	Populasi target 126 responden yang dipilih berdasarkan kriteria inklusi yaitu : Ibu tidak menggunakan kontrasepsi hormonal, umur 15 – 35 tahun, usia kehamilan aterm (37-42 minggu), berat badan lahir $\geq$ 2500 gram dengan lahir	Pada kelompok intervensi diberikan pijat oksitosin oleh suami 2x sehari pagi dan sore selama 15 menit sampai hari ke 14. Pemijatan sepanjang kedua sisi tulang belakang	Sedangkan pada kelompok kontrol diberikan breast care yang dilakukan oleh responden sendiri dan dipantau oleh peneliti, breast care dilakukan 2x sehari pagi dan sore selama 15 menit sampai hari ke 14	Hasil penelitian, pemberian pijat oksitosin oleh suami berpengaruh terhadap peningkatan produksi Air Susu Ibu (ASI) dengan indikator berat badan bayi ( $p < 0,05$ ). Simpulan, pemberian pijat oksitosin oleh suami dapat meningkatkan produksi Air Susu Ibu (ASI) pada

			lembar observasi pijat oksitosin, lembar observasi breast care dan lembar observasi bayi dengan melakukan pengamatan atau observasi langsung terhadap subjek penelitian yaitu penimbangan berat badan bayi (BB bayi), frekuensi menyusui, lama tidur bayi, frekuensi buang air besar (BAK), frekuensi buang air kecil (BAK), dan istirahat tidur ibu.	cukup bulan. Perhitungan tersebut, total seluruh sampel berjumlah 40 orang. Berdasarkan estimasi jumlah minimal sampel diatas, maka pada penelitian ini menggunakan 40 sampel yang akan dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol.	ibu dengan menggunakan dua telapak tangan, dengan ibu jari menunjuk ke depan. Area tulang belakang leher. Cari daerah dengan tulang yang paling menonjol, namanya prosesus spinosus/cervical vertebrae 7. Tindakan terapi pijat oksitosin oleh suami ini diajarkan pada suami oleh peneliti/enumerator sesuai dengan Standard Operating Procedure (SOP) yang telah dibuat sebelumnya serta responden diberikan evaluasi ulang setelah diajarkan breast care oleh peneliti/enumerator.	ibu nifas yang dilihat dengan berat badan bayi hari, frekuensi menyusui, lama tidur bayi, frekuensi Buang Air Besar bayi (BAB), frekuensi Buang Air Kecil bayi (BAK), dan istirahat tidur ibu.	
8.	Triana Indrayani, Anggita PH (2019)	Pengaruh Pijat Oksitosin dan Pijat Payudara Terhadap Produksi	Desain penelitian ini menggunakan metode Pre eksperiment	Populasi dalam penelitian ini yaitu ibu primipara dengan	Pijat oksitosin	Pijat payudara	Hasil: Uji Wilcoxon pada perawatan payudara menunjukkan bahwa p value < $\alpha$ (0,001 < 0,05),

		ASI Ibu Post partum di RB Citra Lestari Kecamatan Bojonggede Kota Bogor Tahun 2018	al dengan desain PreTest -Posttest With Control Group Designs	persalinan normal dengan jumlah responden sebanyak 20 responden Teknik pengambilan sampel kasus adalah dengan accidental sampling			sedangkan pijat oksitosin terhadap pengeluaran ASI pada ibu nifas memiliki nilai p value 0,000. Menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pijat oksitosin dan massage payudara terhadap pebgeluaran ASI
9.	Yeni Aryani, Zuchrah Hasan, Pratiwi Atik Asari (2019)	Perbedaan pijat Woolwich dan pijat oksitosin terhadap kelancaran asi pada ibu nifas hari ke1-3 di praktik mandiri bidan dince safrina kota pekanbaru	Jenis penelitian ini adalah quasi experimentd engan rancangan two group posttest design,	Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu nifas normal di PMB Dince Safrina, sampel diambil dengan metodepurposive sampling, jumlah responden 30 orang ibu nifas, kelompok intervensi pijat woolwich 15responden dan kelompok intervensi pijat oksitosin 15 responden	Pijat oksitosin	Pijat woolwich	Hasil penelitian didapatkan rata-rata pijat woolwich adalah 9,00 dan rata-rata pijat oksitosin adalah 9.93. Hasil uji statistik Mann Whitney Udengan taraf signifikansi 95% didapatkan hasil bahwa ada perbedaan kelancaran ASI antara ibu yang dilakukan pijat woolwich dan ibu yang dilakukan pijat oksitosin dengan p -value : 0.001.
10.	Zuhrotunida , Yunita (2017)	Perbedaan pijat oksitocin dan breastcare terhadap waktu pengeluaran ASI di RSIA Dinda Tangerang	Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian adalah metode Quasy Eksperimend engan Rancangan NonEquivalent Control Group Design (pretest dan posttest group kontrol).	Popuasi pada penelitian ini ialah ibu nifas di RSIA Dinda Tangerang. Sampel pada penelitian ini adalah sebagian ibu post SC pada bulan maret 2016 yang berada di Ruang Nifas RS DINDA TANGERAN G sebanyak 32 ibu yang diambil	Kelompok intervensi dalam penelitian ini adalah ibu post sectio caesarea yang dilakukan pijat oksitosin	Kelompok kontrol dalam penelitian adalah ibu post sectio caesarea yang dilakukan breast care	Dilakukan uji statistic diketahui efektifitas yang kuat antara pijat oksitosin pada ibu dengan post sc terhadap pengeluaran ASI, hal ini dibuktikan dengan p-value 0, 000 (<0,05) dengan nilai r korelasi sprearmen sebesar 0,689. Disimpulkan bahwa dengan melakukan pijat oksitosin maka akan

---

dengan Teknik Non probability sampling dengan purposive sampling	mempercepat ibu dalam enegeluaran ASI.
--	--

---

## Pembahasan

Produksi ASI dipengaruhi oleh hormon prolaktin sedangkan pengeluaran dipengaruhi oleh hormon oksitosin. Hormon oksitosin akan keluar melalui rangsangan ke puting susu melalui isapan mulut bayi atau melalui pijatan pada tulang belakang ibu bayi, dengan dilakukan pijatan pada tulang belakang ibu akan merasa tenang, rileks, meningkatkan ambang rasa nyeri dan mencintai bayinya, sehingga dengan begitu hormon oksitosin keluar dan ASI pun cepat keluar.

Dalam penelusuran kami juga menyimpulkan bahwa Pengeluaran ASI dapat dipercepat dengan tindakan non farmakologis yaitu melalui pijatan dengan kombinasi Aroma terapi Lavender, dan penggunaan minyak essential clary sage (*Salvia Sclarea*), Pijat oksitosin ialah pemijatan yang dilakukan pada tulang belakang pada daerah punggung. Pijat oksitosin dilakukan pada ibu setelah melahirkan untuk membantu kerja hormon oksitosin dalam pengeluaran ASI, mempercepat syaraf parasimpatis menyampaikan sinyal ke otak bagian belakang untuk merangsang kerja oksitosin dalam mengalirkan ASI agar keluar. Tindakan massage dapat mempengaruhi hormone prolactin yang berfungsi sebagai stimulus produksi ASI pada ibu selama menyusui. Tindakan ini juga dapat membuat rileks pada ibu dan melancarkan aliran syaraf serta saluran ASI pada kedua payudara (Aryani, 2019).

Hasil penelitian tentang back massage dengan menggunakan minyak essential clary sage terhadap produksi ASI menunjukkan terdapat pengaruh dari back massage dengan menggunakan minyak

essential clary sage terhadap produksi ASI pada ibu nifas pasca sectio sesarea. Teknik sentuhan dan pijatan dapat mengaktivasi serabut A -  $\beta$  dan konduksi lambat subpopulasi serabut C di dalam tubuh. Sehingga berhubungan dengan pelepasan hormon oksitosin dari hipofisis posterior. Aktivasi dari serabut A -  $\beta$  dan serabut C menginduksi perubahan pada konteks insular yang merupakan bagian otak yang berhubungan dengan emosi dan interpretasi dari stimuli taktil [7]. Wanita yang diberikan back massage dapat meningkatkan kadar hormon oksitosin, menurunkan kadar beta - endorphine, serta menurunkan kadar hormon adenokortikotropin (ACTH). Hormon oksitosin berperan penting dalam proses menyusui/ laktasi. Pengeluaran hormon oksitosin sangat dipengaruhi oleh hisapan bayi untuk membantu mengeluarkan ASI dari sinus laktiferus ke puting susu. Pijat punggung dalam penelitian ini menggunakan minyak esensial Clary sage dengan dosis 1% dicampur dengan VCO murni. Sampai saat ini belum ditemukan penelitian untuk mengevaluasi penggunaan minyak esensial Clary sage (*salvia sclarea*) terhadap produksi ASI. Penggunaan minyak esensial Clary sage (*salvia sclarea*) sampai saat ini digunakan untuk terapi relaksasi, dan untuk menurunkan kecemasan, terutama pada penderita dismenorhea,

Sementara itu hasil dari intervensi aroma terapi lavender terhadap kelancaran asi menunjukkan hasil Penggunaan minyak esensial aroma therapy lavender dapat membantu ibu untuk relaksasi dan kenyamanan sehingga diharapkan produksi ASI dapat meningkat Aromaterapi lavender termasuk linalool dan linalyl acetate, yang memiliki efek antidepresan dan asiolitik (Septiani, 2019). Lavender Dalam penelitian



ini aromaterapi lavender sebagai intervensi untuk kelancaran perkembangan ASI pada ibu nifas menunjukkan standar deviasi sebesar 9,74. Namun perawatan aromaterapi lavender ini sangat ideal untuk relaksasi ibu nifas dengan mencapai peningkatan kualitas tidur yang signifikan. Berdasarkan Septiani (2019), menghirup aromaterapi lavender mungkin memiliki efek relaksasi pada sistem saraf pusat hipotalamus, yang terletak di sistem saraf pusat, membantu meningkatkan perkembangan hormon oksitosin, yang berpengaruh pada peningkatan produksi ASI (Septiani, 2019). Selain itu, aromaterapi lavender juga dapat menyebabkan pelepasan oksitosin dengan memodifikasi homeostasis reseptor dopamin subtype D3 dan proliferasinya. (Asiyah & Wigati, 2015). Dengan memberikan aromaterapi lavender melalui inhalasi mengaktifkan saraf penciuman dan bereaksi terhadap hipotalamus untuk mengaktifkan sistem limbik dan sistem hipofisis anterior sedemikian rupa sehingga kelenjar adrenal meminimalkan sekresi ACTH dan kortisol, menekan respon simpatis dan pelepasan asetilkolin dan meningkatkan sistem parasimpatis (Widyarti et al., 2020). Sehingga bisa memberikan efek relaksasi, penenang dan meningkatkan mood (Suciawati 2018).

Minyak lavender untuk meningkatkan produksi ASI Ibu post partum (Septiani, 2019). Frekuensi produksi ASI sebelum diberikan aromatherapy lavender dan breastcare terbanyak dalam penelitian ini adalah produksi asi tidak lancar yaitu 16 responden atau sebesar 76,2% dari keseluruhan responden. Frekuensi produksi ASI setelah diberikan aromatherapy lavender dan breastcare terbanyak dalam penelitian ini adalah produksi asi lancar yaitu 19 responden atau sebesar 90,5% dari keseluruhan responden. Adanya pengaruh produksi ASI pada ibu sebelum dan sesudah pemberian aromatherapy lavender dan breastcare dengan nilai Z sebesar 3.742 dengan p value (asymptotic 2 tailed) sebesar 0,000 p value.

Berdasarkan penelusuran yang kami lakukan dapat disimpulkan dari 10 jurnal yang kami survey, kelancaran ASI bisa disebabkan oleh beberapa factor yang diduga menjadi penyebab bayi tidak mendapatkan ASI dengan baik, salah satunya adalah faktor ibu. Keengganan ibu untuk menyusui kekhawatiran ibu mengenai perubahan payudara setelah menyusui, rasa sakit saat menyusui, kelelahan saat menyusui, dan merasa ASI nya tidak cukup mengakibatkan penurunan produksi ASI. Pengeluaran ASI dapat dipengaruhi oleh dua faktor yaitu produksi dan pengeluaran.

Pijatan atau rangsangan pada tulang belakang, neurotransmitter akan merangsang medulla oblongata langsung mengirim pesan ke hypothalamus di hypofise posterior untuk mengeluarkan oksitosin yang menyebabkan payudara mengeluarkan ASI dalam proses laktasi, sekresi hormon oksitosin dapat dirangsang dengan melibatkan sentuhan seperti pijatan (Herna, 2019)

Oksitosin adalah hormon yang dapat membuat rileks, menurunkan tekanan darah dan kadar kortisol (hormon yang berpengaruh terhadap stres). Oksitosin dapat meningkatkan ambang rasa nyeri, memiliki efek menurunkan kecemasan, serta dapat merangsang berbagai interaksi sosial yang positif. Oksitosin dilepaskan oleh berbagai jenis stimulasi sensorik seperti sentuhan dan kehangatan serta mekanisme psikologi. Ini berarti bahwa dengan interaksi sosial yang positif seperti melibatkan sentuhan dan dukungan psikologi dapat membantu sekresi hormon oksitosin. Menurut teori mengatakan bahwa, oksitosin juga berperan penting dalam memfasilitasi berbagai fungsi fisiologis seperti menginduksi rasa nyeri persalinan dan laktasi (Aprilianti 2019). Stimulasi oksitosin membuat sel-sel mioepitel di sekitar alveoli di dalam kelenjar payudara berkontraksi. Kontraksi sel-sel menyebabkan ASI keluar melalui duktus dan masuk ke dalam sinus sinus laktiferus. Refleks let-down dapat

dirasakan sebagai sensasi kesemutan atau dapat juga ibu tidak merasakan sensasi apapun. Tanda-tanda lain let-down adalah tetesan ASI dari payudara ibu dan ASI menetes dari payudara lain yang tidak sedang diisap oleh bayi (Umbar Sari 2017).

Penggunaan minyak esensial aroma therapy lavender dapat membantu ibu untuk relaksasi dan kenyamanan sehingga diharapkan produksi ASI dapat meningkat. Aromaterapi lavender termasuk linalool dan linalyl acetate, yang memiliki efek antidepresan dan asiolitik. Aromaterapi clary sage yang dihirup secara inhalasi, dapat mempengaruhi psikologis ibu. (Septiani, 2019).

## KESIMPULAN

Hasil study literatur yang dilakukan penulis tentang terapi non farmakologi berupa pijat oksitosin dapat direkomendasikan untuk membantu pengeluaran ASI. Dan menjadi indikator bagi perawat untuk memberikan intervensi mandiri kepada ibu menyusui agar memperlancar pengeluaran ASI, sehingga perlu di pertimbangkan untuk diberikannya pelatihan khusus bagi tenaga Kesehatan berupa pijat oksitosin pada ibu post partum.

## REFERENSI

Aprilianti, Cia. 2019. "Pijat Laktasi Dan Pijat Oksitosin Terhadap Onset Laktasi Di Kota Palangka Raya." *JIDAN (Jurnal Ilmiah Bidan)* 6 (1): 31-37. <https://doi.org/10.47718/jib.v6i1.629>.

Aryani, Yeni, Zuchrah Hasan, and Pratiwi Atikasari. 2019. "Perbedaan Pijat Woolwich Dan Pijat Oksitosin Terhadap Kelancaran Asi Pada Ibu Nifas Hari Ke 1 - 3 Di Praktik Mandiri Bidan Dince Safrina Kota Pekanbaru." *Jurnal Ibu Dan Anak* 7 (1): 10-16. <http://jurnal.pkr.ac.id/index.php/JIA/article/view/220>.

Doko, Tabita Mariana, Kun Aristiati, and Suhoryo Hadisaputro. 2019. "Pengaruh Pijat Oksitosin Oleh Suami Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Nifas." *Jurnal Keperawatan Silampari* 2

(2): 66-86. <https://doi.org/10.31539/jks.v2i2.529>.

Hadriani, Hadriani, and Rahma Hadati. 2019. "Efektivitas Pijat Oksitosin Dan Breast Care Pada Ibu Bersalin Terhadap Pengeluaran Article History: Public Health Faculty Received in Revised Form 12 July 2019 Universitas Muslim Indonesia Accepted 12 July 2019 Address: Available Email: Phone: Menyusu" 2 (3): 218-30.

Herna Rinayanti Manurung, Tiurmaida Sigalingging. 2019. "Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu Nifas Di Puskesmas Sitingjo Kabupaten Dairi Tahun 2019." *Excellence Midwifery Journal* 3 (1): 69-78.

Ibrahim, Fatmawati. 2021. "Penerapan Pijat Oksitosin Dan Marmet Untuk Meningkatkan Produksi ASI Ibu Nifas." *Journal Midwifery Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Gorontalo* 6 (2): 73. <https://doi.org/10.52365/jm.v6i2.317>.

Indrayani, Triana, and Anggita Ph. 2019. "Pengaruh Pijat Oksitosin Dan Pijat Payudara Terhadap Produksi ASI Ibu Postpartum Di RB Citra Lestari Kecamatan Bojonggede Kota Bogor Tahun 2018 Website: [Http://Jurnal.Strada.Ac.Id/Jqwh](http://Jurnal.Strada.Ac.Id/Jqwh) | Email: [Jqwh@strada.Ac.Id](mailto:Jqwh@strada.Ac.Id) *Journal for Quality in Women ' s Health*" 2 (1): 65-73. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v1i2.30>.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2021. "Laporan Kinerja Kementerian Kesehatan Tahun 2020." Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Tahun 2021, 1-224.

Purwati, D H. 2018. "Perbedaan Pijat Oksitosin Dan Kompres Hangat Terhadap Waktu Keluarnya ASI Pada Ibu Post Operasi Sectio Caesarea Di Ruang Rawat Inap A RS Wawa Husada ...." *Kenededes Midwifery Journal*. <http://jurnal.stikeskenedes.ac.id/index.php/KMJ/article/view/116>.

Romlah, Romlah, and Anjelina Puspita Sari. 2019. "Faktor Risiko Ibu Menyusui Dengan Produktif Asi Di Puskesmas 23 Ilir Kota Palembang." *JPP (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang)* 14 (1): 32-37. <https://doi.org/10.36086/jpp.v14i1.285>.

Saidah, Halimatus. 2021. "perbedaan efektifitas pemberian buah kurma dan pijat oksitosin terhadap produksi asi ibu menyusui 0-6 bulan." *Nuevos Sistemas de Comunicación e Información*, 2013-15. <https://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/akper/article/view/17439>.

Saribu, Hotmaria Julia Dolok, and Wasis Pujiati. 2017. "Pengaruh Pijat Oksitosin Dan Perawatan Payudara Terhadap Pengeluaran ASI Pada Primigravida Trimester III." *Jurnal Keperawatan* 7 (2): 756-65.

Septiani, Ranny, Martini Martini, and Lia Fitri Andini. 2019. "Efektivitas Pijat Oksitosin Dan Aromaterapi Clary Sage Terhadap Onset Laktasi." *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik* 14 (2): 211. <https://doi.org/10.26630/jkep.v14i2.1309>.

Suciawati, Anni. 2018. "Efektifitas Pijat Oksitosin Terhadap Pengeluaran ASI Pada Ibu Nifas." *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat* 7 (04): 201-6. <https://doi.org/10.33221/jikm.v7i04.169>.

Umbar Sari, Dewi. 2017. "Efektifitas Pijat Oksitosin Terhadap Pengeluaran Asi Di Rsia Annisa Tahun 2017." *Jl-KES (Jurnal Ilmu Kesehatan)* 1 (1): 11-17. <https://doi.org/10.33006/ji-kes.v1i1.47>.

Wulandari, Priharyanti, Kustriyani Menik, and Aini Khusnul. 2018. "Peningkatan Produksi ASI Ibu Post Partum Melalui Tindakan Pijat Oksitosin." *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia [JIKI]* 2 (1): 33. <https://doi.org/10.31000/jiki.v2i1.1001>.

Zuhrotunida, Zuhrotunida, and Yunita Yunita. 2017. "Perbedaan Pijat Oksitocin Dan Breastcare Terhadap Waktu Pengeluaran Asi Di Rsia Dinda Tangerang." *IMJ (Indonesian Midwifery Journal)* 1 (1): 54-60. <https://doi.org/10.31000/imj.v1i1.148>.