

JURNAL PENELITIAN KEPERAWATAN

Volume 6, No. 1, Januari 2020

Efek Relaksasi Genggam Jari terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi

Manfaat *Brain Gym (BR)* Sebagai Intervensi Keperawatan dalam Meningkatkan *Quality Of Life (QoL)* Lansia yang Mengalami Dimensia

Clasic Triage as a Triage System Increases Response Times of Patient Management in Emergency Departments

Efek *Triage Emergency Severity Index (ESI)* Terhadap *Length Of Stay* di Instalasi Gawat Darurat RSUD Islam Harapan Anda Kota Tegal

Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif dalam Menurunkan Nyeri Sendi pada Lansia di Posyandu Lansia

Pengaruh Pijat Oksitosin terhadap Kecukupan Air Susu Ibu pada Ibu Postpartum

Prokrastinasi Akademik Mahasiswa dalam Penyusunan Tugas Akhir di STIKES RS Baptis Kediri Ditinjau dari *Self Efficacy*

Kepatuhan Kunjungan *Antenatal Care* pada Ibu di Wilayah Kerja Puskesmas

Hubungan Antara Persepsi Perawat terhadap Administrasi Pengobatan dengan Proses Pemberian Obat di Ruang Bedah Dalam

Diterbitkan oleh
STIKES RS. BAPTIS KEDIRI

Jurnal Penelitian Keperawatan	Vol.6	No.1	Hal 1 - 69	Kediri Januari 2020	2407-7232
----------------------------------	-------	------	---------------	------------------------	-----------

JURNAL PENELITIAN KEPERAWATAN

Volume 6, No. 1, Januari 2020

Penanggung Jawab

Selvia David Richard, S.Kep., Ns., M.Kep

Ketua Penyunting

Srinalesti Mahanani, S.Kep., Ns., M.Kep

Sekretaris

Desi Natalia Trijayanti Idris, S.Kep., Ns., M.Kep

Bedahara

Dewi Ika Sari H.P., SST., M.Kes

Penyunting Ahli:

Dr. Titih Huriah, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kom (Universitas Muhammadiyah
Yogyakarta)

Sara Lee Campblell (Lee University)

Charlotte Webb (Lee University)

Penyunting Pelaksana

Srinalesti Mahanani, S.Kep., Ns., M.Kep

Desi Natalia Trijayanti Idris, S.Kep., Ns., M.Kep

Heru Suwardianto, S.Kep., Ns M.Kep

Kili Astarani, S.Kep., Ns., M.Kep

Erlin Kurnia, S.Kep., Ns., M.Kes

Maria Anita Yusiana, S.Kep., Ns., M.Kes

Sirkulasi

Ovin Valentia Pangemanan, S.Psi

Diterbitkan Oleh:

STIKES RS. Baptis Kediri

Jl. Mayjend Panjaitan No. 3B Kediri

Email: uupppmstikesbaptis@gmail.com

Link:

JURNAL PENELITIAN KEPERAWATAN

Volume 6, No. 1, Januari 2020

DAFTAR ISI

Efek Relaksasi Genggam Jari Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi Kristiana Praselia Handayani Raimonda Amayu Ida Vitani Elsy Kurnia	1 - 7
Manfaat <i>Brain Gym (BR)</i> sebagai Intervensi Keperawatan dalam meningkatkan <i>Quality of life (QOL)</i> Lansia yang Mengalami Dimensia Emirensiana Anu Nono Maria Karolina Selo	8 - 13
<i>Clasic Triage as a Triage System Increases Response Times of Patient Management in Emergency Departments</i> Deni Irawan Ahmad Zulfa Juniarto Nana Rochana	14 - 19
Efek <i>Triage Emergency Severity Index (ESI)</i> Terhadap <i>Length Of Stay</i> di Instalasi Gawat Darurat RSUD Islam Harapan Anda Kota Tegal Deni Irawan Woro Hapsari Yohan Tedy Kurniawan	20 - 27
Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif dalam Menurunkan Nyeri Sendi pada Lansia di Posyandu Lansia Selvia David Richard Dyah Ayu Kartika Wulan Sari	28 - 34
Pengaruh Pijat Oksitosin terhadap Kecukupan Air Susu Ibu pada Ibu Postpartum Kili Astarani Desi Natalia Trijayanti Idris	35 - 44
Prokrastinasi Akademik Mahasiswa dalam Penyusunan Tugas Akhir Ditinjau dari <i>Self Efficacy</i> Dyah Ayu Kartika Wulan Sari	45 - 54
Kepatuhan Kunjungan <i>Antenatal Care</i> pada Ibu di Wilayah Kerja Puskesmas Aries Wahyuningsih Kusuma Dewi Palupi	55 - 59
Hubungan Antara Persepsi Perawat terhadap Administrasi Pengobatan dengan Proses Pemberian Obat di Ruang Bedah Dalam Fitri Dwi Astuti	60 - 69

PENGARUH PIJAT OKSITOSIN TERHADAP KECUKUPAN AIR SUSU IBU PADA IBU POSTPARTUM

THE EFFECT OF OXYTOCIN MASSAGE ON SUCCESS OF BREASTFEEDING IN POSTPARTUM MOTHER

Kili Astarani*, Desi Natalia Trijayanti Idris*

*Dosen Prodi Keperawatan Program Sarjana STIKES RS Baptis Kediri

Jl. Mayjend Panjaitan No 3B Kediri 64102

Email: astaranikili79@gmail.com

ABSTRAK

Masa nifas atau periode post partum adalah masa yang dimulai sejak plasenta dan selaput janin (menandakan akhir periode intra partum) keluar hingga kembalinya traktus reproduksi wanita kembali seperti keadaan semula (sebelum hamil). Perubahan fisiologis yang terjadi pada post partum diantaranya adalah kelancaran produksi Air Susu Ibu. Tujuan dari penelitian ini adalah menganalisis pengaruh pijat oksitosin terhadap kecukupan Air Susu Ibu pada ibu post partum di Puskesmas Balowerti dan Puskesmas Ngletih di Kota Kediri. Desain penelitian yang digunakan adalah Pra Experiment Design bentuk *one-group pra-post test design*. Populasi penelitian ini adalah Ibu Post Partum sebanyak 15 orang di Puskesmas Balowerti dan di Puskesmas Ngletih. Variabel Independen Pijat Oksitosin, Variabel dependent adalah kecukupan Air Susu Ibu post partum. Pengumpulan data dilakukan dengan pengukuran Kecukupan Air Susu Ibu post partum sebelum dan sesudah pijat oksitosin. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. Hasil penelitian sebelum dilakukan pijat oksitosin kecukupan Air Susu Ibu tidak cukup sebesar 14 responden (80%). Setelah Dilakukan pijat oksitosin maka didapatkan kecukupan Air Susu Ibu cukup sebanyak 11 responden (73,3%) dengan nilai $p = 0,002$. Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan ada pengaruh pijat oksitosin pada ibu postpartum terhadap kecukupan ASI pada bayi di Puskesmas Balowerti dan NgletihKediri.

Kata Kunci: Pijat Oksitosin, Kecukupan Air Susu Ibu, Post partum

ABSTRACT

The puerperium or postpartum period is a period that starts from the placenta and the fetal membrane (signaling the end of the intrapartum period) out until the return of the female reproductive tract to its original state (before pregnancy). Physiological changes that occur in the postpartum include the smooth production of breast milk. The purpose of this study was to analyze the effect of oxytocin massage on the adequacy of breast milk in postpartum mothers in Balowerti Health Center and Ngletih Health Center in Kediri City. The research design used was Pre Experiment Design in the form of a one-group pre-post test design. The population of this study was 15 Post Partum mothers at the Balowerti Puskesmas and Ngletih Puskesmas. Independent Variable Oxytocin Massage, The dependent

variable is the adequacy of postpartum breast milk. Data collection was carried out by measuring the adequacy of postpartum breast milk before and after oxytocin massage. Data analysis is using the Wilcoxon Signed Rank Test. The result of the study before massage oxytocin adequacy of breast milk is not enough for 14 respondents (80%). After doing oxytocin massage, it was found that there was sufficient sufficiency of breast milk of 11 respondents (73.3%) with a value of $p = 0.002$. The conclusion of this study shows that there is an influence of oxytocin massage on postpartum mothers on the adequacy of breast milk in infants at Balowerti and Ngletih Kediri Puskesmas.

Keyword: *Oxytocin Massage, Mother's Breast Milk Adequacy In Baby, Postpartum*

Pendahuluan

Masa nifas atau periode post partum adalah masa yang dimulai sejak plasenta dan selaput janin (menandakan akhir periode intra partum) keluar hingga kembalinya traktus reproduksi wanita kembali seperti keadaan semula (sebelum hamil) (Sulistyawati, 2009). Perubahan fisiologis yang terjadi pada post partum diantaranya adalah involusi uteri dan kelancaran produksi air susu ibu. Proses involusio uteri dimulai setelah plasenta lahir akibat kontraksi otot-otot polos uterus. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi proses involusio uteri diantaranya adalah mobilisasi dini, status gizi, parietas usia dan menyusui (Marmi, 2012). Air susu ibu diproduksi atas hasil kerja gabungan antara hormon dan refleks, ketika bayi mulai menghisap air susu ibu akan terjadi dua refleks yang akan menyebabkan air susu ibu keluar. Hal ini disebut dengan refleks pembentukan atau refleks prolaktin yang dirangsang oleh hormon prolaktin dan refleks pengeluaran air susu ibu. Dalam kondisi normal, pada hari pertama dan kedua sejak bayi lahir air susu ibu yang dihasilkan sekitar 50 – 100 ml sehari. Jumlahnya meningkat hingga 500 ml pada minggu ke dua (Prasetyono, 2009).

Cakupan pemberian air susu ibu eksklusif pada bayi 0–6 bulan turun dari 62,2% tahun 2007 menjadi 56,2% pada tahun 2008, namun meningkat lagi pada

tahun 2009 menjadi 61,3%. Berdasarkan hasil kegiatan Pemantauan Status Gizi indikator Kadar Gizi di Jawa Timur tahun 2010, pemberian air susu ibu eksklusif pada bayi usia satu bulan setelah kelahiran di Jawa Timur hanya 56,4% dan di Kabupaten Kediri sebesar 58,3% (Dinkes Kabupaten Kediri, 2010). Sedangkan berdasarkan kelompok umur, kejadian kematian maternal terbanyak adalah pada usia produktif (20-34 tahun) sebesar 66,96%, kemudian pada kelompok umur >35 tahun sebesar 26,67% dan pada kelompok umur <20 tahun sebesar 6,37% (Depkes RI, 2012). AKI disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya karena perdarahan. Perdarahan menjadi penyebab utama kematian ibu di Indonesia (Depkes RI, 2011). Hasil studi pendahuluan melalui wawancara yang dilakukan pada bidan di Puskesmas Balowerti dan Puskesmas Ngletih di Kota Kediri, mereka mengatakan tidak pernah melakukan pijat oksitosin pada saat memberikan perawatan kepada ibu post partum. Baik untuk merangsang kontraksi uterus, mengatasi perdarahan, maupun merangsang keluarnya ASI. Mereka lebih cenderung menggunakan terapi *breast care* dan terapi farmakologi seperti oksitosin intra-muskular.

Pada ibu post partum, saraf memerintahkan otak untuk mengeluarkan dua hormon, yaitu prolaktin dan oksitosin. Prolaktin merangsang alveoli untuk menghasilkan lebih banyak air susu,

sedangkan oksitosin menyebabkan sel – sel otot disekitar alveoli berkontraksi, mendorong air susu masuk ke saluran penyimpanan, dan akhirnya bayi dapat menghisapnya. Semakin bayi menghisap, semakin banyak susu yang dihasilkan. Pada proses laktasi terdapat dua refleks yang berperan, yaitu refleks prolaktin dan refleks aliran (*Let Down Refleks*) yang timbul akibat perangsangan puting susu dikarenakan isapan bayi. Refleks Aliran (*Let Down Refleks*) yaitu sekresi atau pengeluaran air susu ibu, impuls saraf, puting susu, hipofisis posterior, oksitosin, kontraksi otot polos supaya air susu ibu keluar. (Wulanda, 2012). Sebagai makanan pertama bayi, Air Susu Ibu adalah nutrisi sempurna untuk bayi dan mendekatkan hubungan emosi antara ibu dan bayi. Air Susu Ibu juga memberi perlindungan karena air susu ibu bermanfaat memperkuat imunitas alami bayi yang baru lahir. Hasil penelitian menunjukkan bahwa bayi yang diberi Air Susu Ibu secara khusus akan terlindung dari serangan penyakit sistem pernapasan dan pencernaan. Hal itu disebabkan zat – zat kekebalan tubuh di dalam Air Susu Ibu memberikan perlindungan langsung untuk melawan serangan penyakit (Novianti, 2009).

Salah satu peran perawat ialah dapat memberikan pendidikan kesehatan tentang pijat oksitosin. Pijat oksitosin merupakan pijat untuk merangsang refleks oksitosin atau refleks pengeluaran Air Susu Ibu. Ibu yang menerima pijat oksitosin akan merasa lebih rileks (Monika, 2014). Pijat oksitosin dapat dilakukan sebagai salah satu metode untuk merangsang produksi air susu ibu yang nantinya akan dapat memberikan kecukupan gizi bagi bayi serta memperkuat bonding antara ibu dan bayi, selain itu oksitosin sangat berperan dalam proses involusi uterus. Sebagaimana ditulis Lun, *et al* (2002) dalam *European Journal of Neuroscience*, bahwa perawatan pemijatan berulang bisa meningkatkan produksi hormon oksitosin. Melihat dari fenomena diatas maka peneliti ingin meneliti tentang pengaruh pijat

oksitosin terhadap kecukupan Air Susu Ibu pada ibu post partum di Puskesmas Balowerti dan Puskesmas Ngletih di Kota Kediri.

Metodologi Penelitian

Jenis penelitian adalah *Pre-Experiment* yang bertujuan untuk melihat pengaruh pijat oksitosin terhadap kecukupan Air Susu Ibu pada ibu post partum di Puskesmas Balowerti dan Puskesmas Ngletih di Kota Kediri. Desain penelitian ini adalah *Pra Experiment Design bentuk one group pra-posttest design* yaitu suatu pengukuran hanya dilakukan pada saat sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Populasi penelitian ini adalah Ibu Post Partum di Puskesmas Balowerti dan di Puskesmas Ngletih. Sampel pada penelitian ini ditentukan berdasarkan kriteria inklusi yaitu karakteristik umum subyek penelitian dari suatu populasi target yang terjangkau oleh peneliti. Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah Ibu post partum yang dirawat di Puskesmas Balowerti dan Puskesmas Ngletih di Kota Kediri yang bersedia diteliti. Ibu post partum menyusui pada hari ke 2 – 5. Teknik sampling yang digunakan adalah *quota sampling* dengan besar sampling sebanyak 15 orang. Variabel Independen Pijat Oksitosin, Variabel dependent adalah kecukupan Air Susu Ibu post partum. Pengumpulan data dilakukan dengan pengukuran Kecukupan air susu ibu post partum sebelum dan sesudah pijat oksitosin. Peneliti melakukan pengumpulan data sebanyak 2 kali pengukuran yaitu sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Terapi dilakukan sebanyak 2 kali dalam sehari selama 3 hari pada kelompok perlakuan. Selanjutnya di hari terakhir dilakukan pengukuran dengan lembar observasi. Data yang terkumpul kemudian di analisis data menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*.

Hasil Penelitian

Tabel 1. Karakteristik Data Umum Responden Ibu Post Partum di Puskesmas Balowerti dan Puskesmas Ngletih tanggal Juni- Juli 2019 (n = 15)

Karakteristik	Jumlah Responden	Persentase (%)
Usia Ibu Post Partum (tahun)		
16 – 20	2	13,3
21 – 25	2	13,3
26 – 30	4	26,7
31 – 35	5	33,4
> 35	2	13,3
Total	15	100,00
Hal - hal yang dilakukan selama kehamilan		
Perawatan payudara	8	53,4
<i>Hypnobreastfeeding</i>	0	0,00
Tidak ada	7	46,6
Total	15	100,00
Partus ke -		
Pertama	5	33,3
Kedua	7	46,7
Ketiga	3	20
Keempat	0	0,00
Kelima	0	0,00
Kelima	0	0,00
Total	15	100,00
Berat Badan Bayi Baru Lahir		
2.5 kg	1	6,7
2.8 kg	6	40
2.9 kg	1	6,7
3 kg	5	33,3
3.4 kg	2	13,3
Total	15	100,00

Berdasarkan Tabel 1 didapatkan hasil Responden paling banyak berusia 31 – 35 Tahun sebanyak 5 Responden (33,4 %). Sebagian besar responden mendapatkan pendidikan kesehatan perawatan payudara saat masa kehamilan

sebanyak 8 Responden (53,4%), responden terbanyak melakukan persalinan ke dua yaitu 7 Responden (46,7%), didapatkan berat badan bayi baru lahir terbesar ialah 3,4 kg sedangkan berat badan terkecil ialah 2,5 kg.

Tabel 2. Kecukupan Air Susu Ibu di Puskesmas Balowerti dan Puskesmas Ngletih Kota Kediri tanggal Juni – Juli 2019 (n = 15)

Kecukupan Air Susu Ibu Post Partum	Jumlah	Persentase (%)
Cukup	1	20
Tidak Cukup	14	80
Total	15	100,00

Berdasarkan tabel 2 di atas dijelaskan bahwa sebagian besar

kecukupan air susu ibu responden tidak terpenuhi sebanyak 14 responden (80%).

Tabel 3. Indikator Kecukupan Air Susu Ibu di Puskesmas Balowerti dan Puskesmas Ngletih Kota Kediri tanggal Juni Juli 2019 (n = 15)

Indikator	Indikator Kecukupan Air Susu Ibu				Jumlah	
	Ya		Tidak		F	%
	f	%	F	%		
Kencing Bayi	11	73,30	4	26,70	15	100
BAB Bayi	3	20,00	12	80,00	15	100
Kepuasan Bayi	13	86,70	2	13,30	15	100
Jumlah Menyusui	13	86,70	2	13,30	15	100
Payudara terasa kosong	7	46,70	8	53,30	15	100

Berdasarkan tabel 3 di atas dijelaskan bahwa kecukupan air susu ibu mayoritas responden tidak terpenuhi dengan indikator BAB bayi belum sering dan belum berwarna kekuningan “berbiji”

sebanyak 12 responden (80,00%) dan payudara terasa kosong setelah bayi selesai menyusui sebanyak 7 responden (46,70%).

Tabel 4. Pengaruh Pemberian Pijat Oksitosin Pada Ibu Post Partum Terhadap Kecukupan Air Susu Ibu Pada Bayi di Puskesmas Balowerti dan Puskesmas Ngletih di Kota Kediri Juni – Juli 2019 (n = 15)

Kecukupan AirSusu Ibu	Sebelum Pijat Oksitosin		Sesudah Pijat Oksitosin	
	F	%	F	%
Cukup	1	20	11	73,3
Tidak Cukup	14	80	4	26,7
Total	15	100,00	15	100,00

Berdasarkan tabel 4 di atas dijelaskan bahwa sebelum dilakukan pijat oksitosin, kecukupan air susu ibu yang tidak terpenuhi sebanyak 14 responden

(80%) setelah dilakukan pijat oksitosin, kecukupan air susu ibu yang terpenuhi sebanyak 11 responden (73,3%).

Tabel 5. Hasil Uji Statistik “*Wilcoxon Signed Ranks Test*” mengenai Pengaruh Pemberian Pijat Oksitosin pada Ibu Post Partum Terhadap Kecukupan Air Susu Ibu pada Bayi di Puskesmas Balowerti dan Puskesmas Ngletih di Kota Kediri (n = 15)

Variabel	Uji Statistik	Hasil	
		P	Z
Kecukupan Air Susu Ibu	Willcoxon Signed Ranks Test	0,002	-3,162

Berdasarkan Tabel 5 menunjukkan $p < \alpha$, dimana $p = 0,002$ maka H_0 ditolak sehingga ada pengaruh

sebelum dan sesudah diberikan pijat oksitosin.

Tabel 6. Pengaruh Kecukupan Air Susu Ibu setelah intervensi pada Pengaruh Pemberian Pijat Oksitosin Pada Ibu Post Partum Terhadap Kecukupan Air Susu Ibu Pada Bayi di Puskesmas Balowerti dan Puskesmas Ngletih di Kota Kediri (n = 15)

Kecukupan Air Susu Ibu	Hasil	
	F	%
Meningkat	10	66,7
Tetap	5	33,3
Menurun	0	0,00
Total	15	100,00

Berdasarkan tabel 6 terdapat perubahan pada kecukupan air susu ibu. Terjadi peningkatan kecukupan air susu ibu terhadap 10 reponden (66,7%), kecukupan ibu tetap terjadi pada 5 responden (33,3%), serta tidak ditemukan penurunan kecukupan air susu ibu pada responden.

Pembahasan

Kecukupan Air Susu Ibu Pada Bayi di Puskesmas Balowerti dan Puskesmas Ngletih di Kota Kediri

Kecukupan Air Susu Ibu pada bayi di Puskesmas Balowerti dan Puskesmas Ngletih di Kota Kediri pada ibu post partum dari keseluruhan responden sebanyak 15 ibu post partum didapatkan kecukupan air susu ibu yang tidak terpenuhi yaitu sebanyak 14 ibu post partum (80%).

Menurut Wulanda (2012), proses menyusui atau laktasi merupakan interaksi antara rangsangan mekanik, saraf, dan bermacam – macam hormon. Dijelaskan jika payudara menghasilkan Air Susu Ibu dimulai saat bayi menghisap payudara dan menstimulasi ujung saraf. Saraf memerintahkan otak untuk mengeluarkan dua hormon, yaitu prolaktin dan oksitosin. Prolaktin merangsang alveoli untuk menghasilkan lebih banyak air susu. Oksitosin menyebabkan sel – sel otot disekitar alveoli berkontraksi, mendorong air susu masuk ke saluran penyimpanan, dan akhirnya bayi dapat menghisapnya. Semakin bayi menghisap, semakin banyak susu yang dihasilkan. Bila ibu stres dalam menyusui, maka akan ada suatu blokade dari refleksi *let down*. Keadaan ini disebabkan oleh adanya pelepasan dari adrenalin (epinephrine) yang menyebabkan vasokonstriksi dari pembuluh darah alveoli sehingga oksitosin tidak dapat mencapai organ mioepitelium. Akibatnya akan terjadi penumpukan air susu di dalam alveoli

yang secara klinis tampak payudara membesar. Payudara yang besar dapat berakibat abses, gagal untuk menyusui dan rasa sakit. Tanda kecukupan Air Susu Ibu pada bayi ialah bayi kencing setidaknya 6 kali dalam 24 jam dengan warna urin yang tidak pekat dan bau tidak menyengat, bayi sering BAB, berwarna kekuningan “berbiji”, bayi tampak puas setelah menyusui, sewaktu – waktu merasa lapar, kemudian bangun tapi tidur cukup, bayi lebih rileks, dan melepas sendiri dari payudara ibu, bayi setidaknya menyusui 10 – 12 kali dalam 24 jam, payudara terasa kosong setelah bayi selesai menyusui (Rahayu *et al.*, 2012). Bila suplai Air Susu Ibu mulai lancar sekitar 4 hari pasca kelahiran, BAB berangsur – angsur berubah warna menjadi kuning (kadang berupa cairan kuning dengan biji – biji kecil), atau kuning kehijauan. Waspada bila BAB berwarna putih seperti dempul dan juga bila BAB bercampur darah (Monika, 2015).

Menurut peneliti, kejadian melahirkan adalah suatu pengalaman yang menakutkan dan mendebarakan bagi ibu dan suami yang dapat menimbulkan tidak terpenuhinya kebutuhan kecukupan Air Susu Ibu pada bayi. Kecukupan Air Susu Ibu yang tidak terpenuhi tidak hanya terjadi karena faktor perlukaan tubuh saja, namun karena rasa stress yang dirasakan oleh ibu. Pada ibu post partum yang dalam masa post partum mengalami stress. Dengan keluhan badan terasa pegal – pegal, terasa malas melakukan kegiatan, dan Air Susu Ibu yang terbungkus di payudara sehingga menyebabkan payudara bengkak, keras dan akhirnya terasa sakit. Hal yang paling sering menjadi penyebab stress pada ibu post partum ialah rasa pegal – pegal pada badan ibu post partum yang disebabkan oleh aktivitas yang dilakukan ibu post partum yang pada akhirnya berpengaruh kepada hal yang lain. Ibu post partum diharuskan terjaga hingga larut malam dikarenakan bayi memerlukan asupan Air Susu Ibu selama dua jam sekali sehingga ibu post partum tidak dapat beristirahat dengan cukup.

Selain harus memberi Air Susu Ibu selama dua jam sekali, ibu juga harus sigap saat bayi buang air kecil, buang air besar, serta menangis. Ibu post partum lebih mementingkan kebutuhan bayi dan secara tidak sadar melupakan kebutuhan daripada ibu post partum itu sendiri. Badan yang tidak mendapatkan waktu istirahat yang cukup lama kelamaan menimbulkan stress. Ibu post partum yang tinggal dengan keluarga inti saja akan merasakan stress yang lebih berat dibandingkan dengan ibu post partum yang tinggal dengan keluarga besar dikarenakan ibu post partum yang hanya tinggal dengan keluarga inti saja harus melakukan pekerjaan rumah yang lain, suami dan anak harus pergi berkerja dan sekolah sehingga tidak ada yang membantu ibu post partum di rumah saat siang dan hanya bisa membantu di malam hari. Sedangkan ibu post partum yang tinggal bersama keluarga besar lebih sedikit merasakan stress karena pekerjaan yang dilakukan lebih sedikit pekerjaan. Selain dikarenakan stress akibat dari beban tenaga dan pikiran, persiapan sebelum melahirkan juga diperlukan agar Air Susu Ibu dapat mencukupi kebutuhan bayi. Selama penelitian dari total 15 responden (100%) sebanyak 8 responden (53,4%) tidak melakukan perawatan payudara, *hypnobreastfeeding* ataupun persiapan menyusui yang lain dan 8 responden (53,33%) diantaranya mengeluh payudara tidak terasa kosong setelah melahirkan serta keras dan bengkak sehingga hal tersebut juga berpengaruh pada kondisi badan. Hasil penelitian ini menunjukan terdapat 7 responden saat kehamilan tidak melakukan tindakan perawatan apapun untuk persiapan menyusui, sehingga sebagian besar respon ibu mengalami ketidak lancaran saat menyusui bayi saat pertama kali melahirkan. Persiapan ibu untuk menyusui juga dapat mengurangi resiko bengkak pada payudara yang juga dapat menghambat proses menyusui karena jika payudara bengkak, maka payudara terasa sakit. Jika badan terasa lelah dan ibu tidak mendapatkan istirahat yang

cukup baik dari segi fisik maupun psikis ditambah dengan bengkak pada payudara yang mengganggu rasa nyaman dan membuat ibu kesakitan karena rasa nyeri yang dialami nantinya menyebabkan terjadinya blokade akibat dari pelepasan dari adrenalin yang menyebabkan vasokonstriksi dari pembuluh darah alveoli sehingga oksitosin tidak dapat mencapai organ mioepitelium. Stress yang dialami ibu tidak hanya berdampak pada ibu saja namun juga pada bayi, ditemukan pada 12 responden (80%) BAB bayi belum sering dan belum berwarna kekuningan “berbiji”. Hal ini dikarenakan sedikitnya air susu ibu yang tidak cukup sehingga kebutuhan bayi tidak terpenuhi, sehingga badan daripada bayi yang harusnya mendapatkan Air Susu Ibu yang cukup kemudian memproduksi feses berupa biji dengan warna kekuningan. Sehingga dapat disimpulkan jika kurangnya istirahat secara terus menerus, adanya beban pikiran yang sudah terjadi secara terus menerus tanpa adanya tindakan, gangguan rasa nyaman dan nyeri akan dapat menyebabkan stress sehingga kecukupan air susu ibu terhadap bayi tidak terpenuhi yang membuat fese bayi tidak berwarna kekuningan “berbiji” Hal ini dibuktikan dengan responden yang merasa payudaranya terasa kosong setelah menyusui terdapat 7 responden (46,70%), payudara terasa keras, bengkak dan sakit saat disentuh, kemudian BAB bayi belum sering dan belum berwarna kekuningan “berbiji” sebanyak 12 responden (80,00%). Serta persiapan untuk masa menyusui sebelum melahirkan juga membantu kecukupan Air Susu Ibu, hal ini dibuktikan dengan ibu post partum yang melakukan perawatan payudara ketika masa hamil dapat memenuhi kecukupan air susu ibu.

Menganalisis pengaruh pijat oksitosin terhadap kecukupan Air Susu Ibu pada ibu post partum

Berdasarkan hasil pengambilan data sebelum dilakukan pijat oksitosin

dari 15 responden (100%), 14 responden (86,67%) tidak dapat memenuhi kecukupan Air Susu Ibu, setelah dilakukan pijat oksitosin pada 15 responden (100%), semua responden dapat memenuhi kecukupan air susu ibu.

Jika payudara menghasilkan Air Susu Ibu dimulai saat bayi menghisap payudara dan menstimulasi ujung saraf. Saraf memerintahkan otak untuk mengeluarkan dua hormon, yaitu prolaktin dan oksitosin. Prolaktin merangsang alveoli untuk menghasilkan lebih banyak air susu. Oksitosin menyebabkan sel – sel otot disekitar alveoli berkontraksi, mendorong air susu masuk ke saluran penyimpanan, dan akhirnya bayi dapat menghisapnya. Semakin bayi menghisap, semakin banyak susu yang dihasilkan (Wulanda, 2012). Pijatan oksitosin adalah tindakan yang dilakukan oleh keluarga terutama adalah suami pada ibu menyusui yang berupa back massage pada punggung ibu untuk meningkatkan hormon oksitosin (Widuri, 2013). Pijat ini dilakukan untuk merangsang refleks oksitosin atau refleks pengeluaran air susu ibu, pada ibu yang menerima pijat oksitosin akan merasa lebih santai (Monika, 2017). Oksitosin adalah hormon yang sering dikaitkan dengan persalinan dan proses pengeluaran air susu ibu. Oksitosin merupakan hormon yang dapat membuat relaks, 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 mekanisma psikologi. Ini berarti bahwa dengan interaksi sosial yang positif seperti melibatkan sentuhan dan dukungan psikologi dapat membantu sekresi hormon oksitosin. Selama proses pemijatan, tingkatan aliran darah oksitosin terbukti meningkat. Oksitosin juga berperan penting dalam memfasilitasi berbagai fungsi fisiologis seperti menginduksi rasa nyeri persalinan

dan laktasi. Dalam proses laktasi, oksitosin bertanggung jawab untuk mengalirkan Air Susu Ibu dari kelenjar hipofisis posterior yang disebabkan oleh berbagai rangsangan terutama melalui impuls saraf akibat dari sentuhan dan proses pemijatan. Pada waktu proses pemijatan terjadi peningkatan hormon serotonin dan dopamin serta menurunnya hormon *norepinephrine* dan kortisol sehingga hormon oksitosin dan prolaktin akan keluar dan memberikan efek peningkatan produksi Air Susu Ibu (Sari, 2017). Selain memberikan kenyamanan pada ibu dan merangsang refleks oksitosin, pijat oksitosin juga memiliki manfaat lain, yaitu mengurangi pembengkakan payudara (*engorgement*), membantu mengurangi sumbatan Air Susu Ibu (*plugged/milk duct*), membantu mempertahankan produksi air susu ibu ketika ibu dan bayi sakit (Menurut Depkes RI, 2007).

Berdasarkan hasil penelitian terdapat pengaruh pijat oksitosin terhadap kecukupan Air Susu Ibu post partum di Puskesmas Balowerti dan Puskesmas Ngletih di Kota Kediri, hal ini dipengaruhi oleh tindakan pijat oksitosin yang telah dilakukan oleh peneliti terhadap ibu post partum yang selama 3 kali 3 menit sebanyak 2 kali dalam sehari dalam jangka waktu 3 hari dapat membuat Air Susu Ibu menjadi cukup dikonsumsi oleh bayi, setelah diberikan pijat oksitosin sebanyak 13 ibu post partum yang awalnya tidak dapat memenuhi kecukupan air susu ibu berubah menjadi dapat memenuhi kecukupan Air Susu Ibu. Selama dilakukan pijat oksitosin, ibu post partum merasakan payudara seperti berkontraksi dan beberapa mengalami rembesan air susu ibu yang keluar selama dipijat. Hal tersebut dikarenakan rasa nyaman dan santai yang diperoleh sehingga badan dapat memproduksi hormon oksitosin secara lancar tanpa adanya gangguan atau blocker yang dapat menghalangi terjadinya *refleks let down*. Payudara yang semula bengkak atau keras mengalami perubahan tekstur menjadi lebih lentur dan tidak tegang.

Ibu juga mengatakan jika badan terasa lebih ringan dan relaks, sakit badan dipunggung juga berkurang sesudah dipijat. Saat dipijat makan badan akan melepaskan hormon oksitosin yang membuat badan terasa relaks dan santai sehingga payudara dapat melepas air susu ibu dengan lebih mudah. Penurunan kecemasan juga ditemukan setelah dilakukan pijat oksitosin, hal tersebut terjadi karena rasa sakit akibat bengkaknya payudara sudah berkurang, serta rasa takut tidak bisa menyusui akibat rasa sakit yang diderita payudara sudah berkurang. Selain itu terjadi kenaikan berat badan bayi dibandingkan saat bayi baru lahir, hal ini disebabkan oleh terpenuhinya asupan Air Susu Ibu yang lancar sehingga bayi dapat menerima Air Susu Ibu sesuai dengan kebutuhan yang diperlukan oleh tubuh. Dengan terpenuhinya kecukupan Air Susu Ibu pada bayi, maka pertumbuhan pada bayi dapat dioptimalkan dengan baik, selain baik bagi ibu dan anak, kecukupan air susu ibu juga berdampak positif pada keuangan keluarga. Ibu post partum tidak perlu membeli susu formula yang mahal harganya untuk memenuhi kecukupan Air Susu Ibu pada bayi. Kecukupan Air Susu Ibu terjadi dilihat dari hasil penelitian yang semula hanya 1 responden (20%) yang kecukupan ASI nya terpenuhi setelah dilakukan pijat oksitosin secara bertahap didapatkan 11 Responden (73,3%) kecukupan asinya terpenuhi. Hal ini sejalan dengan dengan teori Sari tahun 2017, Oksitosin merupakan hormon yang dapat membuat relaks, 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.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat

disimpulkan: Kecukupan Air Susu Ibu post partum sebelum dilakukan pijat oksitosin tidak cukup. Pijat Oksitosin pada ibu post partum terhadap kecukupan Air Susu Ibu pada ibu post partum didapatkan ada pengaruh Pemberian Pijat Oksitosin Pada Ibu Post Partum Terhadap Kecukupan Air Susu Ibu Pada Bayi di Puskesmas Balowerti dan Puskesmas Ngletih di Kota Kediri.

Saran

Intervensi pijat oksitosin diberikan secara rutin dapat dikerjakan oleh suami atau keluarga secara mandiri dengan panduan yang ada. Puskesmas Balowerti dan Puskesmas Ngletih di Kota Kediri dapat terus memberikan intervensi pijat oksitosin sebagai salah satu layanan prima kepada ibu postpartum.

Daftar Pustaka

- Arif, N. (2009). Panduan Ibu Cerdas ASI Dan Tumbuh Kembang Bayi. Yogyakarta: MedPress
- Bobak, Lowdermilk, Jensen. (2005). Buku ajar keperawatan maternitas Edisi 4. Jakarta: EGC
- Cunningham dkk. (2006). Obstetri william. Jakarta: EGC
- Khairani, L., M. Komariah, W. Mardiah. (2012). Pengaruh pijat oksitosin terhadap involusi uterus pada ibu post partum di ruang post partum kelas III RSHS Bandung.
[Http://jurnal.unpad.ac.id/ejournal/article/view/787](http://jurnal.unpad.ac.id/ejournal/article/view/787) diakses tanggal 8 Desember 2019, pukul 00.10 WIB
- Kristiyanasari, Weni. (2011). ASI, Menyusui dan Sadari. Yogyakarta: NuhaMedika
- Lund I, Moberg U, Wang J, Yu C KM. (2002). *Massage affect*

nociception of oxytocin. 16th ed.
J European Neuroscience

- Marmi. (2012). Panduan lengkap manajemen laktasi cetakan pertama. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Monika, F. B. (2014). Buku Pintar ASI dan Menyusui. Jakarta Selatan: PT. Mizan Publika.
- Rahayu, YP, dkk. (2012). Buku Ajar Masa Nifas dan Menyusui. Jakarta: Mitra Wacana Medika
- Sukarni K., Icesmi & Z H, Margareth. (2013). Kehamilan, Persalinan, dan Nifas. Yogyakarta: Nuha Medika
- Sulistyawati A. (2009). Asuhan kebidanan pada ibu nifas. Yogyakarta
- Wulandari, Ayu Febri. (2011). Biologi Reproduksi. Jakarta: Salemba Medika
- Widuri, Hesti. (2013). *Cara Mengelola Asi Eksklusif bagi Ibu Bekerja*. Yogyakarta: Gosyen Publishing
- Widiastuti A, Arifah S, Rahmawati WR. (2015). *Pengaruh teknik Marmet dengan Masase Payudara pada Ibu Nifas Tiga Hari Post Partum Terhadap Kelancaran ASI dan Kenaikan BB Bayi*. Jurnal Riset Kesehatan. Vol 4 No. 3 Sepetember 2015.
- Zamzara R. F., D. Ernawati, A. Susanti,. (2015). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Waktu Pengeluaran Kolostrum Ibu Post Partum Sectio Caesaria. <http://journal.unusa.ac.id/index.php/jhs/article/view/75>. Diakses tanggal 8 Desember 2019, pukul 00.10 WIB