

EFEKTIVITAS KOMBINASI TOTOK PAYUDARA DAN PIJAT OKSITOSIN TERHADAP PRODUKSI ASI PADA IBU POST PARTUM DI KLINIK PRATAMA MAWUNG

Ayu Nur Rahimah¹, Aris Prastyoningsih²

¹ Mahasiswa Program Studi Kebidanan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada Surakarta

² Dosen Program Studi Kebidanan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada Surakarta

Email: ayunurrahimah@gmail.com

Abstract

Unsmooth breastfeeding on the first day after delivery can be caused by a lack of stimulation of the hormone oxytocin which plays a very important role in the smooth release of breast milk. One of the complementary therapies to increase milk production is breast acupressure and oxytocin massage. The research purpose was determined the effectiveness of the combination of breast acupressure and oxytocin massage on breast milk production in post partum mothers at Klinik Pratama Mawung. This study used a quasi-experimental with one group pre test post test design. The research sample was 30 postpartum mothers at Klinik Pratama Mawung. The research instrument was used the combination SOP of breast acupressure and oxytocin massage and observation sheets. Methods of data analysis used univariate and bivariate analysis. The results showed that 1) The characteristics of postpartum mothers at the Klinik Pratama Mawung were aged 21-35 years, had secondary education, worked as private employees, were multigravida, had never taken breast milk supplements, and had done breast care. 2) The production of breast milk for post partum mothers before the combination of breast acupressure and oxytocin massage was included in the sufficient category, namely 17 people (57%). 3) Post partum mother's milk production after implementing the combination of breast acupressure and oxytocin massage the milk production increased to fluency by 21 people (70%). 4) Breast acupressure and oxytocin massage are effective for increasing milk production for postpartum mothers at Klinik Pratama Mawung ($0.000 \leq 0.05$). This study concluded that breast acupressure and oxytocin massage were effective for increasing milk production for postpartum mothers at Klinik Pratama Mawung.

Key words: *breast acupressure, oxytocin massage, milk production*

EFEKTIVITAS KOMBINASI TOTOK PAYUDARA DAN PIJAT OKSITOSIN TERHADAP PRODUKSI ASI PADA IBU POST PARTUM DI KLINIK PRATAMA MAWUNG

Ayu Nur Rahimah¹, Aris Prastyoningsih²

¹ Mahasiswa Program Studi Kebidanan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada Surakarta

² Dosen Program Studi Kebidanan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada Surakarta

Email: ayunurrahimah@gmail.com

Abstract

Tidak lancarnya ASI pada hari pertama setelah melahirkan dapat disebabkan oleh kurangnya stimulasi hormon oksitosin yang berperan sangat penting dalam kelancaran keluarnya ASI. Salah satu terapi komplementer untuk meningkatkan produksi ASI adalah akupresur payudara dan pijat oksitosin. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas kombinasi akupresur payudara dan pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu post partum di Klinik Pratama Mawung. Penelitian ini menggunakan quasi eksperimen dengan desain one group pre test post test. Sampel penelitian adalah 30 ibu nifas di Klinik Pratama Mawung. Instrumen penelitian yang digunakan adalah SOP kombinasi akupresur payudara dan pijat oksitosin serta lembar observasi. Metode analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 1) Karakteristik ibu nifas di Puskesmas Mawung berusia 21-35 tahun, berpendidikan SMP, bekerja sebagai pegawai swasta, multigravida, tidak pernah minum susu tambahan, dan pernah melakukan perawatan payudara. 2) Produksi ASI ibu post partum sebelum kombinasi akupresur payudara dan pijat oksitosin termasuk dalam kategori cukup yaitu 17 orang (57%). 3) Produksi ASI ibu post partum setelah kombinasi totok payudara dan pijat oksitosin meningkatkan produksi ASI menjadi lancar sebanyak 21 orang (70%). 4) Akupresur payudara dan pijat oksitosin efektif untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas di Klinik Pratama Mawung ($0,000 \leq 0,05$). Penelitian ini menyimpulkan bahwa akupresur payudara dan pijat oksitosin efektif dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas di Klinik Pratama Mawung.

Kata kunci: akupresur payudara, pijat oksitosin, produksi ASI

PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) merupakan satu-satunya makanan terbaik bagi bayi sebagai sumber nutrisi yang paling sesuai dan memiliki komposisi gizi yang paling lengkap yang berguna untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi. ASI yang diproduksi secara alami memiliki kandungan nutrisi yang penting bagi tumbuh kembang bayi, seperti vitamin, protein, karbohidrat, dan lemak. Komposisinya pun lebih mudah dicerna dibanding susu formula (Kementerian RI, 2020). Mengingat begitu penting dan banyaknya manfaat ASI, membuat pemerintah mengeluarkan peraturan tentang ASI eksklusif selama 6 bulan pertama. Aturan ini tertuang dalam Peraturan Pemerintah No. 33 tahun 2012. Dalam peraturan tersebut dinyatakan bahwa mendapatkan ASI merupakan hak seorang bayi (BPS Jateng, 2021).

Menurut (Nugraheni & Heryati, 2017) Capaian ASI eksklusif di Asia Tenggara menunjukkan angka yang tidak jauh berbeda. Sebagai perbandingan, cakupan ASI eksklusif di Myanmar sebanyak 24%, Vietnam 27%, Philippines 34% dan India mencapai 46%, serta secara global dilaporkan cakupan ASI eksklusif dibawah 40% (Zahara, 2021). (Kementerian Kesehatan RI, 2021) Di Indonesia, data Kementerian Kesehatan mencatat angka pemberian ASI eksklusif pada tahun 2020 yaitu sebesar 66,06%. Angka tersebut sudah melampaui target Renstra tahun 2020 yaitu 40%. Capaian pemberian ASI di Jawa Tengah sebesar 86,30% (BPS Jateng, 2020). Data Profil Kesehatan Klaten pada tahun 2021, angka pemberian ASI

mengalami peningkatan pada tahun 2020 sebesar 80,3%, menjadi 86,3% pada tahun 2021. Sesuai dengan target WHO, minimal pemberian ASI eksklusif di Indonesia yaitu 50% (WHO, 2019). Kementerian Kesehatan menargetkan untuk meningkatkan target pemberian ASI eksklusif hingga 80%. Namun pemberian ASI eksklusif di Indonesia sebenarnya masih rendah yaitu 74,5% (Balitbangkes, 2019).

Menurut pakar asi di Departemen Urusan Gizi bagi Kesehatan dan Pembangunan WHO, Hanya 4 dari 10 anak di dunia yang memperoleh ASI eksklusif. Penelitian terbaru menyatakan bahwa dekade ini dan dekade yang akan datang, angka perempuan yang memilih untuk tidak menyusui bayinya dengan berbagai alasan mengalami peningkatan yang sangat tajam. Produksi ASI yang tidak lancar membuat ibu mengalami kesulitan dalam proses menyusui terutama di awal pasca kelahiran. Hal ini sering dialami oleh sebagian besar ibu (60%) pada hari pertama hingga hari ketiga pasca persalinan. Sebanyak 56,4% ibu mengeluh ASI tidak keluar pada hari pertama masa nifas, 16,6% ibu mengeluh pengeluaran ASI sedikit, dan 27% ibu mengeluh ASI keluar tidak lancar. Kondisi tersebut menyebabkan ibu berhenti menyusui bahkan lebih memilih memberikan susu formula kepada bayinya (Depkes RI, 2019)

Berdasarkan penelitian upaya untuk membantu meningkatkan cakupan pemberian ASI, melalui perawatan payudara secara langsung pada kelompok intervensi dapat meningkatkan kecukupan asi dibandingkan penyuluhan perawatan payudara pada kelompok kontrol dengan

menggunakan leaflet. Penurunan produksi ASI pada hari - hari pertama setelah melahirkan dapat disebabkan oleh kurangnya rangsangan hormon prolaktin dan oksitosin yang sangat berperan dalam kelancaran produksi ASI. Salah satu terapi komplementer untuk melancarkan produksi ASI yaitu dengan melakukan totok payudara dan pijat oksitosin (Indriastuti 2015).

Menurut penelitian Siregar pada tahun 2014, pemberian ASI eksklusif dipengaruhi oleh berbagai faktor antara lain ASI yang tidak segera keluar setelah melahirkan/produksi ASI yang tidak mencukupi, kesulitan bayi dalam menghisap, keadaan puting susu ibu yang datar, ibu yang bekerja dan pengaruh promosi pengganti ASI (Lestari, 2018). Realita di lapangan menunjukkan bahwa produksi dan pengeluaran ASI yang relatif rendah pada beberapa hari pertama pasca melahirkan menjadi hambatan bagi ibu dalam memberikan ASI. Hal ini didukung oleh data yang mengemukakan bahwa penyebab utama anak 0-23 bulan belum atau tidak pernah menyusui karena ASI tidak keluar (65,7%). Sehingga bayi usia 0-5 bulan (33,3%) telah diberikan makanan prelakteal dengan variasi makanan terbanyak (84,5%) adalah susu formula. (Risksedas, 2018)

Ketidaklancaran pengeluaran ASI pada hari pertama pasca melahirkan dapat disebabkan oleh kurangnya stimulasi hormon oksitosin yang sangat berperan dalam kelancaran pengeluaran ASI. Sehingga, perlu adanya upaya untuk memproduksi ASI bagi sebagian ibu postpartum. Ada dua hal yang dapat

mempengaruhi dalam upaya pengeluaran ASI yaitu produksi dan pengeluaran. Produksi ASI dipengaruhi oleh hormon prolaktin sedangkan pengeluaran ASI dipengaruhi oleh hormon oksitosin (Wulandari et al., 2018). Beberapa upaya yang dapat dilakukan oleh Ibu Post Partum untuk memperlancar peningkatan produksi ASI yaitu Ibu menyusui bayi lebih sering (7-8 kali setiap 24 jam), menyusui bayi dengan kedua payudara setiap menyusui, menggunakan pompa payudara diantara waktu menyusui, melakukan diet (pemilihan asupan makanan dan vitamin) yang tepat, minum banyak air (3 liter air/hari), melakukan pemijatan pada tulang belakang (pijat oksitosin) untuk memperlancar produksi ASI, mengonsumsi suplemen herbal, dan melakukan konsultasi dengan tenaga kesehatan untuk memperlancar peningkatan produksi ASI (Tulus, 2017). Berdasarkan studi pendahuluan di Klinik Mawung Kabupaten Klaten, diperoleh data bahwa 32 ibu nifas mengalami kesulitan menyusui 9 diantaranya dikarenakan produksi ASI yang sedikit, 3 orang dikarenakan putting susu lecet, 8 dikarenakan ibu bekerja, 2 dikarenakan payudara bengkak, 10 dikarenakan pemberian susu formula (Data Primer Klinik Mawung). Berdasarkan latar belakang diatas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Efektivitas Kombinasi Totok Payudara Dan Pijat Oksitosin Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Post Partum Di Klinik Pratama Mawung”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rencana penelitian experimental yaitu penelitian yang dilakukan dengan mengadakan manipulasi terhadap objek penelitian, serta adanya kontrol yang di sengaja terhadap objek penelitian tersebut (Sugiyono, 2016). Rancangan penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah *one group pre test post test design* dimana tidak menggunakan kelompok pembanding (*control*), namun sebelumnya kelompok tersebut sudah dilakukan observasi *pretest* sehingga peneliti dapat membandingkan perubahan setelah dilakukan eksperimen (Notoadmojo, 2014)

Sampel penelitian adalah 30 ibu nifas di Klinik Pratama Mawung. Teknik pengambilan Sampel dalam penelitian ini dengan menggunakan *purposive sampling*. Instrumen penelitian adalah SOP kombinasi totok payudara dan Pijat Oksitosin dan lembar observasi.

Teknik analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat. Data univariat dianalisa dengan menggunakan statistik analitik untuk melaporkan hasil penelitian baik dalam bentuk distribusi frekuensi ataupun persentase (%) dalam setiap item atau variabel. Analisa Bivariat digunakan untuk mengetahui pengaruh terhadap dua variabel (Notoatmojo, 2014). Dalam penelitian ini analisa bivariat untuk mengetahui pengaruh Kombinasi Totok Payudara dan Pijat Oksitosin terhadap kelancaran ASI ibu postpartum. Analisis data menggunakan uji non parametrik yaitu uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. Data dianalisis dengan bantuan program Statistical Package for the Social Science (SPSS).

HASIL

1. Karakteristik Responden

Karakteristik responden dapat disajikan dalam tabel berikut ini:

Tabel 1 Karakteristik Responden

Karakteristik	Jumlah	%
Umur		
< 20 tahun	0	0%
21-35 tahun	26	87%
>35 tahun	4	13%
Pendidikan		
Tidak Sekolah	0	0%
Pendidikan Dasar	7	23%
Pendidikan Menengah	14	47%
Pendidikan Tinggi	9	30%
Pekerjaan		
IRT	6	20%
Wiraswasta Swasta	6	20%
PNS	15	50%
Paritas		
Primigravida	3	10%
Multigravida	10	33%
Grandemultipara	20	67%
Suplemen ASI		
Pernah	0	0%
Belum Pernah	12	40%
Perawatan Payudara		
Pernah	18	60%
Belum Pernah	22	73%
	8	27%

Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah berusia 21-35 tahun yaitu 26 orang atau 87%; ibu hamil dengan pendidikan Menengah (SMA/SMK) yaitu sebanyak 14 orang atau 47%, bekerja sebagai karyawan swasta yaitu sebanyak 15 orang atau 50%, ibu multigravida yaitu 20 orang atau 67%, ibu belum pernah minum

suplemen ASI yaitu sebanyak 18 orang atau 60%, dan ibu pernah melakukan peerawatan payudara yaitu sebanyak 22 orang atau 73%.

2. Analisis Univariat

Analisis univariat yaitu bertujuan untuk mendeskripsikan karakter pada setiap variabel penelitian yaitu tingkat produksi ASI sebelum dan sesudah dilaksanakan kombinasi kombinasi totok payudara dan pijat oksitosin.

Tabel 2 Produksi ASI Sebelum dan Sesudah Pelaksanaan Tindakan

Produksi ASI	Sebelum Tindakan		Setelah Tindakan	
	Jumlah	%	Jumlah	%
Kurang	3	10%	0	0%
Cukup	17	57%	9	30%
Lancar	10	33%	21	70%
Jumlah	30	100%	30	100%

Tabel 2 menunjukkan bahwa produksi ASI ibu post partum sebelum dilaksanakan kombinasi kombinasi totok payudara dan pijat oksitosin termasuk dalam kategori cukup yaitu 17 orang (57%). Setelah dilaksanakan kombinasi kombinasi totok payudara dan pijat oksitosin produksi ASI ibu postpartum meningkat menjadi lancar sebanyak 21 orang (70%). Hasil ini menunjukkan bahwa kombinasi kombinasi totok payudara dan pijat oksitosin mampu meningkatkan produksi ASI ibu pospartum di Klinik Pratama Mawung.

3. Analisis Bivariat

Analisa Bivariat digunakan untuk mengetahui pengaruh terhadap dua variabel (Notoatmojo, 2012). Dalam penelitian ini analisa bivariat untuk mengetahui efektivitas kombinasi totok payudara dan pijat oksitosin dalam meningkatkan produksi ASI ibu pospartum di Klinik Pratama Mawung.

Data produksi ASI ibu sebelum dan setelah dilaksanakan kombinasi totok payudara dan pijat oksitosin disajikan dalam tabel di bawah ini:

Tabel 3 Produksi ASI sebelum dan sesudah kombinasi totok payudara dan pijat oksitosin

ASI	Maximum	Minimum	Mean	SD
Sebelum	5	115	75,83	36,41
Sesudah	55	136	107,03	19,97

Tabel 3 menunjukkan bahwa sebelum dilaksanakan perlakuan kombinasi totok payudara dan pijat oksitosin nilai minimum produksi ASI adalah 5 ml, nilai maksimum 115 ml, rata-rata 75,83 ml dan standar deviasi 36,41. Data produksi ASI sesudah dilaksanakan perlakuan kombinasi totok payudara dan pijat oksitosin nilai minimum produksi ASI adalah 55 ml, nilai maksimum 136 ml, rata-rata 107,03 ml dan standar deviasi 19,97.

Selanjutnya, dilakukan uji hipotesis, yang mana hasil uji normalitas menunjukkan bahwa distribusi data tidak normal, maka untuk menentukan efektivitas kombinasi totok payudara dan pijat oksitosin dalam meningkatkan produksi ASI ibu pospartum di Klinik Pratama Mawung dilaksanakan uji non-

parametrik yaitu *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan bantuan program *Statistical Package for the Social Science* (SPSS). Ketentuan analisis adalah jika nilai signifikansi $<0,05$ maka terdapat pengaruh kombinasi totok payudara dan pijat oksitosin terhadap produksi ASI ibu postpartum di Klinik Pratama Mawung. Jika signifikansi $>0,05$ maka tidak ada pengaruh kombinasi totok payudara dan pijat oksitosin terhadap produksi ASI ibu postpartum di Klinik Pratama Mawung. Hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* ditampilkan dalam tabel berikut ini:

Tabel 4 Hasil Uji *Wilcoxon Signed Rank Test*

Test	Z	Asymp. Sig (2 tailed)
Posttest- Posttest	-4,785	0,000

Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* didapatkan *Asymp. Sig. 2 tailed* value 0,000 ($p \leq 0,05$) secara statistik maka terdapat pengaruh kombinasi totok payudara dan pijat oksitosin terhadap produksi ASI ibu postpartum di Klinik Pratama Mawung. Sehingga dapat dinyatakan totok payudara dan pijat oksitosin efektif untuk meningkatkan produksi ASI ibu postpartum di Klinik Pratama Mawung.

PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah ibu post partum yang berusia 21-35 tahun. Umur dapat berhubungan dengan pengeluaran ASI. Ibu

yang memiliki rata-rata umur 20-35 tahun adalah usia produksi sehat wanita, dimana pada usia tersebut seorang perempuan sudah siap secara fisik, emosi, psikologis, sosial dan ekonomi untuk hamil. Salah satu faktor yang mempengaruhi produksi ASI adalah faktor fisik ibu. Ibu yang usianya lebih muda atau dibawah 35 tahun akan lebih banyak memproduksi ASI dibanding dengan ibu yang usianya lebih tua (Rini & Kumala, 2016).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah ibu post partum yang berpendidikan menengah (SMA/K). Secara tidak langsung pendidikan dapat mempengaruhi pengetahuan tentang laktasi terkait dengan latar belakang sosial budaya ibu. Dengan pengetahuan ibu dalam menerima informasi yang nantinya berpengaruh secara langsung dalam proses pengeluaran ASI (Pani dan Tempali, 2022)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah ibu post partum yang bekerja sebagai karyawan swasta. Pekerjaan merupakan salah satu kendala ibu untuk memberikan ASI Eksklusif kepada bayinya sehingga perawatan payudara kadangkala diabaikan. Singkatnya masa cuti pada ibu yang bekerja akan mempengaruhi pemberian ASI secara eksklusif kepada bayinya. Ibu yang bekerja akan memberikan susu formula kepada bayinya, hal ini disebabkan karena kurangnya pengetahuan ibu tentang pembeian ASI pada ibu yang bekerja. Dengan pengetahuan yang benar tentang menyusui, kelengkapan memompa ASI dan dukungan lingkungan kerja, maka ibu yang

bekerja dapat memberikan ASI secara eksklusif pada bayinya (Tabita et al, 2019).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah ibu post partum yang multigravida. Setiap ibu hamil masing-masing memiliki jumlah produksi ASI yang berbeda-beda. Paritas dapat mempengaruhi produksi ASI. Pada ibu multipara atau ibu yang sudah melahirkan lebih dari satu kali mempunyai proporsi produksi ASI lebih banyak daripada ibu primipara. Hal ini dikarenakan ibu multipara telah memiliki pengalaman dan keyakinan pada saat menyusui sebelumnya. Jika ibu berhasil pada saat menyusui anak pertama maka pada saat menyusui anak kedua akan lebih berhasil untuk menyusui. Keyakinan ibu ini dapat merangsang pengeluaran hormon oksitosin sehingga ASI dapat keluar dengan lancar (Aminah, 2017).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah ibu post partum yang belum pernah minum suplemen ASI. Suplemen penambah ASI pada dasarnya tidak diperlukan oleh ibu menyusui. Suplemen penambah ASI sebenarnya tidak diperlukan. Itu karena penggunaan suplemen penambah ASI masih belum benar-benar terbukti dapat menambah jumlah ASI yang diproduksi. Cara paling utama untuk mendapatkan ASI berkualitas adalah dengan memenuhi kebutuhan gizi sehari-hari. Seorang ibu harus memastikan bahwa makanan yang dikonsumsinya memiliki komponen yang lengkap, yakni karbohidrat, protein, lemak, serta mikronutrien, seperti vitamin dan mineral (Pani dan Tempali, 2022).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah ibu post partum yang pernah melakukan perawatan payudara. Perawatan fisik payudara menjelang masa laktasi perlu dilakukan, yaitu dengan mengurut payudara selama 6 minggu terakhir masa kehamilan. Pengurutan tersebut diharapkan apabila terdapat penyumbatan pada duktus laktiferus dapat dihindarkan sehingga pada waktunya ASI akan keluar dengan lancar (Nur Falikhah, 2014). Berdasarkan data wawancara sebagian besar ibu melakukan perawatan payudara secara mandiri dengan melakukan pemijatan dan membersihkan putting susu selama hamil.

2. Produksi ASI Sebelum dan Sesudah Dilaksanakan Kombinasi Totok Payudara dan Pijat Oksitosin di Klinik Pratama Mawung

Hasil penelitian menunjukkan bahwa produksi ASI ibu post partum sebelum dilaksanakan kombinasi kombinasi totok payudara dan pijat oksitosin termasuk dalam kategori cukup yaitu 17 orang (57%). Setelah dilaksanakan kombinasi kombinasi totok payudara dan pijat oksitosin produksi ASI ibu postpartum meningkat menjadi lancar sebanyak 21 orang (70%). Hasil ini menunjukkan bahwa kombinasi kombinasi totok payudara dan pijat oksitosin mampu meningkatkan produksi ASI ibu postpartum di Klinik Pratama Mawung.

Kurangnya pengeluaran ASI pada hari pertama pasca melahirkan dapat disebabkan oleh kurangnya stimulasi hormon oksitosin yang sangat berperan dalam kelancaran pengeluaran ASI. Sehingga, perlu adanya upaya untuk memproduksi ASI bagi sebagian ibu

postpartum. Ada dua hal yang dapat mempengaruhi dalam upaya pengeluaran ASI yaitu produksi dan pengeluaran. Produksi ASI dipengaruhi oleh hormon prolaktin sedangkan pengeluaran ASI dipengaruhi oleh hormon oksitosin (Wulandari et al., 2018).

Masalah yang biasa dialami oleh ibu post partum yaitu tidak semua ibu langsung mengeluarkan ASI. Hal ini di pengaruhi oleh produksi prolaktin yang kurang bekerja, sebab kurangnya rangsangan isap bayi yang mengaktifkan produksi prolaktin, karena isapan bayi merangsang produksi prolaktin untuk bekerja mengeluarkan ASI (Wulan & Gurusinga, 2017). Semakin sering bayi menyusu semakin banyak produksi prolaktin yang di produksi sehingga semakin banyak produksi air susu ibu (Astutik, 2014).

Meningkatkan volume ASI pada masa nifas, ibu dapat memberikan terapi pijat oksitosin. Pijat oksitosin sangat membantu ibu dalam meningkatkan produksi ASI Upaya untuk menstimulasi pengeluaran ASI telah banyak dilakukan selain pijat oksitosin yaitu dengan melakukan perawatan. Dalam upaya ini manfaat tindakan perawatan payudara yaitu melancarkan pengeluaran ASI, meningkatkan volume ASI, dan mencegah bendungan pada payudara karena bendungan ASI. Perawatan totok payudara merupakan perawatan payudara yang dapat menstimulasi produksi hormon laktasi (Suciawati, 2018).

Totok payudara bermanfaat untuk menstimulasi produksi hormon laktasi, karena dengan pemijatan memaksimalkan

vaskularisasi pada sistem peredaran darah di daerah kelenjar mammae dan merangsang hipotalamus anterior memproduksi hormon sehingga kolostrum maupun ASI dapat lebih cepat keluar (Indriastuti, 2015). Secara teknis, totok payudara lebih mudah dan efisien membantu proses pengeluaran ASI dibandingkan dengan perawatan payudara lainnya, karena metodenya lebih mudah dan nyaman dilakukan oleh ibu pada masa nifas (Pinem, 2020).

Perawatan totok payudara bermanfaat untuk memelihara kekencangan otot payudara dan memperlancar pengeluaran ASI. Tujuan perawatan untuk memperlancar produksi ASI dengan merangsang kelenjar-kelenjar air susu melalui pemijatan, mencegah bendungan ASI atau pembengkakan payudara, melenturkan dan menguatkan putting. Gerakan perawatan pada payudara selain bermanfaat melancarkan reflex pengeluaran ASI juga merupakan cara efektif meningkatkan volume ASI (Mochtar, 2015).

3. Efektivitas Kombinasi Totok Payudara dan Pijat Oksitosin terhadap Peningkatan Prodksi ASI Ibu Postpartum di Klinik Pratama Mawung

Hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* didapatkan *Asymp. Sig. 2 tailed* value 0,000 ($p \leq 0,05$) secara statistik maka terdapat pengaruh kombinasi totok payudara dan pijat oksitosin terhadap produksi ASI ibu pospartum di Klinik Pratama Mawung. Sehingga dapat dinyatakan totok payudara dan pijat

oksitosin efektif untuk meningkatkan produksi ASI ibu postpartum di Klinik Pratama Mawung. Hasil penelitian Pani dan Tempali (2022) yang menyatakan bahwa ada pengaruh pijat oksitosin dan totok payudara terhadap pengeluaran ASI ibu nifas di wilayah kerja Rumah Sakit Kabelota Donggala dan Rumah Sakit Torabelo Sigi.

Perawatan totok payudara bertujuan untuk memelihara kekencangan otot payudara dan memperlancar pengeluaran ASI. Tujuan perawatan untuk memperlancar produksi ASI dengan merangsang kelenjar-kelenjar air susu melalui pemijatan, mencegah bendungan ASI atau pembengkakan payudara, melenturkan dan menguatkan puting. Merawat payudara baik selama kehamilan maupun setelah bersalin akan menjaga bentuk payudara dan memperlancar keluarnya ASI. Gerakan perawatan pada payudara selain bermanfaat melancarkan reflex pengeluaran ASI juga merupakan cara efektif meningkatkan volume ASI. (Mochtar, 2015).

Pijat oksitosin memberikan banyak manfaat dalam proses menyusui, karena kinerjanya yang merangsang kinerja hormon oksitosin seperti meningkatkan kenyamanan pada ibu setelah melahirkan, mengurangi stres pada ibu setelah melahirkan, mengurangi nyeri pada tulang belakang sehabis melahirkan, mengurangi sumbatan ASI, merangsang pelepasan hormon oksitosin dan memperlancar produksi ASI, dan mempercepat proses involusi (Armini NW, Marhaeni GA, Sriasih GK, 2020).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Karakteristik ibu pospartum di Klinik Pratama Mawung adalah berusia 21-35 tahun, berpendidikan menengah, bekerja sebagai karyawan swasta, multigravida, belum pernah minum suplemen ASI, dan pernah melakukan perawatan payudara.
2. Produksi ASI ibu post partum sebelum dilaksanakan kombinasi totok payudara dan pijat oksitosin termasuk dalam kategori cukup yaitu 17 orang (57%).
3. Produksi ASI ibu post partum setelah dilaksanakan kombinasi kombinasi totok payudara dan pijat oksitosin produksi ASI ibu postpartum meningkat menjadi lancar sebanyak 21 orang (70%)..
4. Totok payudara dan pijat oksitosin efektif untuk meningkatkan produksi ASI ibu postpartum di Klinik Pratama Mawung ($0,000 \leq 0,05$).

REFERENSI

- Aminah. (2017). Hubungan Pelaksanaan Program Dan Kebijakan Teknis Pelayanan Oleh Bidan Desa Dengan Kepuasan Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Pukesmas Tanah Jawa, 2017. *Jurnal Ilmiah Kebidanan IMELDA*, 3(1).233-239
- Armini NW. Marhaeni (2020). *Pengaruh Pijat Oksitosin Pada Ibu Nifas Terhadap Pengeluaran ASI di Kabupaten Jember*. Akademi Kebidanan Jember

- Astutik, R. N. 2014. (2014). *Payudara dan Laktasi*. Jakarta: Salemba Medika.
- Badan Pusat Statistik (2021), *Profil Kesehatan Jawa Tengah*. Semarang
- Depkes R.I., (2019). *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta
- Indriastuti, Y. (2015). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Yogyakarta: Pustaka Rihana
- Mochtar. (2015). *Manajemen Laktasi*. Jakarta: Gramedia
- Notoadmodjo, S. (2014) *Metodologi Penelitian Kesehatan*. 3rd edn. Jakarta: Rineka Cipta.
- Pani, W dan Tempali, SR. (2022). Pengaruh Pijat Oksitosin dan Totok Payudara terhadap Pengeluaran Asi pada Ibu Nifas. *Jurnal Bidan Cerdas* Volume 4 Nomor 1, 2022, Halaman 18 – 24.
- Rini, S., & Kumala, F. (2016). *Panduan Asuhan Nifas & Evidence Klinis*. Yogyakarta: Deepublish.
- Suciawati, A. (2018). Efektifitas Pijat Oksitosin terhadap Pengeluaran ASI pada Ibu Nifas. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 7(04). <https://doi.org/10.33221/jikm.v7i04.169>
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kombinasi*. Bandung: Alfabeta.
- Tabita Mariana Doko, Kun Aristiati, Suhoryo Hadisaputro. (2019). Pengaruh Pijat Oksitosin Oleh Suami Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Nifas. *Jurnal Keperawatan Silampari* Volume 2, Nomor 2, Juni 2019.
- Tulus. (2017). *Upaya Memperlancar Produksi ASI*. Yogyakarta: Mitra CendikiaPress
- Wulan, S., & Gurusinga, R. (2017). Pengaruh Perawatan Payudara (Breast Care. Terhadap Volume Asi Pada Ibu Post Partum (Nifas) Di Rsud Deli Serdang Sumut. *Jurnal Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan*, 1(5), 19–29.
- Wulandari, C. (2018). Hubungan Perawatan Payudara Pada Ibu Postpartum Dengan Kelancaran Pengeluaran ASI Di Desa Galak Kecamatan Slahung Kabupaten Ponorogo. *Jurnal Delima Harapan*, 9(8), 48–54.