

# UPAYA PROMOSI KESEHATAN MELALUI PEMBERIAN KOMBINASI PIJAT OKSITOSIN DAN PIJAT MARMET TERHADAP PRODUKSI ASI PADA IBU POSTPARTUM

Meirna Eka Fitriasnani<sup>1</sup>, Dhita Kris Prasetyanti<sup>2</sup>, Nara Lintan Mega Puspita<sup>3</sup>,  
Fithri Rif'atul Himmah<sup>4</sup>

<sup>1-4</sup> Universitas Kadiri, Jln. Selomangleng No.1 Kediri

Email : [meirna.eka@unik-kediri.ac.id](mailto:meirna.eka@unik-kediri.ac.id)

## ABSTRAK

**Pendahuluan :** Air susu ibu dapat mencerdaskan dan meningkatkan kualitas generasi muda bangsa, setiap bayi yang diberi ASI akan mempunyai kekebalan alami terhadap penyakit karena ASI banyak mengandung antibodi, zat kekebalan aktif yang akan melawan masuknya infeksi ke dalam tubuh bayi. Produksi ASI yang tidak adekuat menyebabkan tidak terpenuhinya kebutuhan bayi dan kegagalan pemberian ASI eksklusif. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh upaya promosi Kesehatan melalui pemberian kombinasi pijat oksitosin dan pijat marmet terhadap produksi ASI pada ibu postpartum. **Metode :** Rancangan penelitian menggunakan *pre experimental* dengan pendekatan *one group pre test post test desain*. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu postpartum di PMB Evita Dwi Retno pada bulan Maret 2023. Sampel ibu postpartum di PMB Evita Dwi Retno sebanyak 16 orang dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. **Hasil :** Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji wilcoxon signed rank diketahui bahwa besarnya nilai p 0,001 lebih kecil dari nilai  $\alpha = 0,05$  ( $0,002 < 0,05$ ) sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, artinya ada Pengaruh Pemberian Kombinasi Pijat Oksitosin dan Pijat Marmet terhadap Produksi ASI pada ibu postpartum di Kelurahan Ngujang Kabupaten Tulungagung. **Diskusi :** Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh upaya promosi Kesehatan melalui pemberian kombinasi pijat oksitosin dan pijat marmet terhadap produksi ASI pada ibu postpartum di PMB Evita Dwi Retno Kelurahan Ngujang Kabupaten Tulungagung. Responden disarankan untuk memilih alternative peningkatan produksi ASI dengan menggunakan kombinasi pemberian pijat oksitosin dan pijat marmet.

**Kata Kunci :** Pijat Oksitosin, Pijat Marmet, Promosi Kesehatan, Produksi ASI, Ibu Postpartum.

## ABSTRACT

*Introduction :* Breast milk can educate and improve the quality of the nation's young generation, every baby who is breastfed will have natural immunity against disease because breast milk contains many antibodies, active immune substances that will fight infection into the baby's body. Inadequate milk production causes the baby's needs to be unfulfilled and the failure of exclusive breastfeeding. The purpose of this study was to determine the effect of health promotion efforts through giving a combination of oxytocin massage and guinea pig massage on milk production in postpartum mothers. *Methods:* The research design used a pre-experimental approach with a one-group pre-test post-test design approach. The population in this study were postpartum mothers at PMB Evita Dwi Retno in March 2023. The sample for postpartum mothers at PMB Evita Dwi Retno was 16 people. The sampling technique used purposive sampling. *Results:* Based on the results of statistical tests using the Wilcoxon signed rank test, it is known that the value of p 0.001 is smaller than the value of  $\alpha = 0.05$  ( $0.002 < 0.05$ ) so that  $H_0$  is rejected and  $H_1$  is accepted, meaning that there is an effect of giving a combination of oxytocin massage and massage Marmet on Breast Milk Production in postpartum mothers in Ngujang Village, Tulungagung Regency. *Discussion:* It can be concluded that there is an influence of health promotion efforts through giving a combination of oxytocin massage and marmet massage on milk production in postpartum mothers at PMB Evita Dwi Retno, Ngujang Village, Tulungagung Regency. Respondents are advised to choose an alternative to increase milk production by using a combination of giving oxytocin massage and guinea pig massage.

**Keywords:** Oxytocin Massage, Marmet Massage, Health Promotion, Breast Milk Production, Postpartum Mothers

## PENDAHULUAN

Pembangunan nasional dilaksanakan pada segala bidang dan salah satu bidang yang tidak kalah pentingnya dari bidang lain adalah bidang kesehatan. Pembangunan kesehatan bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, kemauan dan kemampuan hidup sehat bagi setiap orang agar terwujudnya derajat kesehatan masyarakat yang setinggi-tingginya, sebagai investasi bagi pembangunan sumber daya manusia yang produktif secara sosial dan ekonomi. Program Pembangunan Berkelanjutan atau Sustainable Development Goals (SDGs), Indonesia memiliki 17 target SDGs yang ingin dicapai pada tahun 2030. Salah satu poinnya adalah menjamin akses pangan yang aman, bergizi, dan mencukupi bagi semua orang, menghentikan segala bentuk malnutrisi, penurunan stunting dan wasting pada balita dan mengatasi kebutuhan gizi (Kemenkes, 2020).

Permasalahan gizi di Indonesia merupakan salah satu persoalan utama dalam pembangunan manusia. Sebagai salah satu Negara dengan penduduk yang beraneka ragam, Indonesia dihadapi oleh dinamika persoalan gizi buruk. Di Indonesia persentase anak balita yang berstatus gizi kurang dan gizi buruk di daerah perdesaan lebih tinggi dibandingkan daerah perkotaan. Beberapa data kesenjangan bidang kesehatan dapat dilihat pada hasil Riskesdas 2018. Proporsi bayi gizi buruk dan gizi kurang, terendah di Provinsi Kepulauan Riau (13%) dan tertinggi di Provinsi NTT (29,5%) atau tiga kali lipat dibandingkan yang terendah. United Nations Children's Fund (UNICEF) menyatakan bahwa ASI menyelamatkan jiwa bayi terutama di Negara-negara berkembang. Keadaan ekonomi yang sulit, kondisi sanitasi yang buruk, serta air bersih yang sulit didapat menyebabkan pemberian susu formula menjadi penyumbang risiko terbesar

terhadap kondisi malnutrisi dan munculnya berbagai penyakit seperti diare akibat penyiapan dan pemberian susu formula yang tidak higienis (Dahniarti, 2017). Pada tahun 2020 WHO kembali memaparkan data berupa angka pemberian ASI eksklusif secara global, walaupun telah ada peningkatan, namun angka ini tidak meningkat cukup signifikan, yaitu sekitar 44% bayi usia 0-6 bulan di seluruh dunia yang mendapatkan ASI eksklusif selama periode 2015-2020 dari 50% target pemberian ASI eksklusif menurut WHO. Masih rendahnya pemberian ASI eksklusif akan berdampak pada kualitas dan daya hidup generasi penerus. Secara global pada tahun 2019, 144 juta balita diperkirakan stunting, 47 juta diperkirakan kurus dan 38,3 juta mengalami kelebihan berat badan atau obesitas (WHO, 2020). Air susu ibu dapat mencerdaskan dan meningkatkan kualitas generasi muda bangsa, setiap bayi yang diberi ASI akan mempunyai kekebalan alami terhadap penyakit karena ASI banyak mengandung antibodi, zat kekebalan aktif yang akan melawan masuknya infeksi ke dalam tubuh bayi. Saat ini sekitar 40 % kematian balita terjadi pada satu bulan pertama kehidupan bayi, dengan pemberian ASI akan mengurangi 22 % kematian bayi dibawah 28 hari, dengan demikian kematian bayi dan balita dapat dicegah melalui pemberian ASI Eksklusif 3 secara dini dari sejak bayi dilahirkan di awal kehidupannya (Endah & Masdinarsah, 2011). Kenyataan di lapangan menunjukkan produksi ASI pada hari-hari pertama setelah melahirkan menjadi kendala dalam memberikan ASI dini. Pemberian ASI di jamjam pertama kelahiran jika tidak dapat dilakukan oleh ibu akan menyebabkan proses menyusui tertunda, jika proses menyusui tertunda akan berdampak pada pengeluaran hormone prolaktin sebagai stimulasi produksi ASI pada ibu selama menyusui.

Kurangnya pemberian ASI oleh ibu terhadap bayi menyebabkan masalah ketidakefektifan pemberian ASI. Masalah ketidakefektifan pemberian ASI jika tidak ditangani akan menimbulkan permasalahan pada bayi seperti menurunnya daya tahan tubuh, perkembangan tubuh dan otak mengalami permasalahan, serta dapat mengakibatkan meningkatkan angka kematian bayi. Alternatif untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin pada ibu setelah melahirkan selain dengan memeras ASI, dapat dilakukan juga dengan melakukan perawatan dan pemijatan payudara atau teknik marmet, sering menyusui bayi meskipun ASI belum keluar, menyusui dini dan teratur serta diimbangi dengan pijat oksitosin (Mudyatiningsih & Lasri, 2018).

Teknik marmet dengan mengeluarkan ASI secara manual dan membantu refleksi pengeluaran susu (Milk Ejection Reflex) telah bekerja bagi ribuan ibu dengan cara yang tidak dimiliki sebelumnya. Bahkan ibu menyusui berpengalaman yang telah mampu mengeluarkan ASI diungkapkan akan menghasilkan lebih banyak susu dengan metode ini. Teknik Marmet yang merupakan perpaduan antara teknik memerah dan memijat. Memerah dengan menggunakan tangan dan jari mempunyai keuntungan selain tekanan negatif dapat diatur, lebih praktis dan ekonomis karena cukup mencuci bersih tangan dan jari sebelum memeras ASI (Arfian, 2020). Pijat Oksitosin merupakan salah satu solusi untuk mengatasi ketidaklancaran produksi ASI. Pijatan ini berfungsi meningkatkan hormon oksitosin yang dapat menenangkan ibu. Hormon oksitosin akan keluar melalui rangsangan ke puting susu melalui isapan mulut bayi atau melalui pijatan pada tulang belakang ibu bayi. Dilakukannya pijatan pada tulang belakang ibu akan merasa tenang, rileks, meningkatkan ambang rasa nyeri dan

mencintai bayinya, sehingga hormon oksitosin keluar dan ASI pun cepat keluar. Sedangkan perawatan payudara bertujuan untuk melancarkan sirkulasi darah dan mencegah tersumbatnya aliran susu sehingga memperlancar pengeluaran ASI (Lisa & Ismayucha, 2018). Dengan adanya alternatif meningkatkan produksi ASI melalui kombinasi pijat oksitosin dan pijat marmet ini diharapkan maka akan semakin meningkat ibu postpartum yang menyusui bayinya sehingga cakupan ASI eksklusif pun semakin tinggi yang berdampak jangka panjang berkurangnya angka kematian bayi akibat gizi kurang/gizi buruk.

## **METODE PENELITIAN**

Rancangan penelitian ini adalah pre eksperimen yang bersifat *one group pretest-posttest design*. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pemberian kombinasi pijat oksitosin dan pijat marmet. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah produksi ASI pada ibu postpartum. Instrumen penelitian berupa lembar observasi. Pada penelitian ini teknik pengambilan sampelnya menggunakan *purposive sampling*. Proses pengolahan data terdiri atas, *editing, coding, transferring, dan tabulating*. Uji statistik untuk kedua variabel menggunakan uji *Wilcoxon*.

## **HASIL PENELITIAN**

Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia di PMB Evita Dwi Retno Kelurahan Ngujang Kabupaten Tulungagung dapat diinterpretasikan bahwa hampir seluruhnya (81,25%) responden berusia 20-35 tahun.

Distribusi frekuensi responden berdasarkan pendidikan di PMB Evita Dwi Retno Kelurahan Ngujang Kabupaten Tulungagung dapat diinterpretasikan bahwa hampir seluruhnya (81,25%) responden berpendidikan menengah.

Distribusi frekuensi responden berdasarkan pekerjaan di PMB Evita Dwi Retno Kelurahan Ngujang Kabupaten Tulungagung dapat diinterpretasikan bahwa hampir setengahnya (43,75%) responden adalah wiraswasta.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pengaruh Pemberian Kombinasi Pijat Oksitosin dan Pijat Marmet terhadap Produksi ASI pada Ibu Postpartum di PMB Evita Dwi Retno Kelurahan Ngujang Kabupaten Tulungagung

Kombinasi pijat oksitosin dan pijat marmet	Produksi ASI						Total		
	Lancar		Kurang Lancar		Tidak lancar		F	%	
	F	%	F	%	F	%			
Sebelum	2	12,5	2	12,5	12	75	16	100	
Sesudah	11	68,75	3	18,75	2	12,5	16	100	
<i>p</i> value = 0,001		$\alpha$ = 0,05							

Berdasarkan tabel 1 dapat diinterpretasikan bahwa sebagian besar responden (75%) sebelum diberikan kombinasi pijat oksitosin dan pijat marmet produksi ASInya tidak lancar yaitu sebanyak 12 responden, sebagian kecil (12,5%) produksi ASInya kurang lancar dan lancar yaitu sebanyak 2 responden. Sedangkan produksi ASI setelah diberikan kombinasi pijat oksitosin dan pijat marmet sebagian besar (68,75%) lancar yaitu sebanyak 11 responden, sebagian kecil (18,75%) kurang lancar yaitu sebanyak 3 responden dan sebagian kecil (12,5%) tidak lancar yaitu sebanyak 2 responden.

Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan *uji wilcoxon signed rank* diketahui bahwa besarnya nilai *p* 0,001 lebih kecil dari nilai  $\alpha = 0,05$  ( $0,002 < 0,05$ ) sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, artinya ada Pengaruh Pemberian Kombinasi Pijat Oksitosin dan Pijat Marmet terhadap Produksi ASI pada ibu postpartum di Kelurahan Ngujang Kabupaten Tulungagung.

## PEMBAHASAN

### Identifikasi Produksi ASI Sebelum Pemberian Kombinasi Pijat Oksitosin dan Pijat Marmet pada Ibu Postpartum di Kelurahan Ngujang Kabupaten Tulungagung

Berdasarkan hasil penelitian dapat diinterpretasikan bahwa sebagian besar responden (75%) sebelum diberikan kombinasi pijat oksitosin dan pijat marmet

produksi ASInya tidak lancar sebagian kecil (12,5%) produksi ASInya kurang lancar dan lancar. Faktor-faktor yang mempengaruhi produksi ASI (Astuti, 2015) antara lain: Faktor bayi yaitu kurangnya usia gestasi bayi pada saat bayi dilahirkan akan mempengaruhi refleks hisap bayi. Kondisi kesehatan bayi seperti kurangnya kemampuan bayi untuk bisa menghisap ASI secara efektif, antara lain akibat struktur mulut dan rahang yang kurang baik, bibir sumbing, metabolisme atau pencernaan bayi, sehingga tidak dapat mencerna ASI, juga mempengaruhi produksi ASI, selain itu semakin sering bayi menyusui dapat memperlancar produksi ASI. Faktor ibu terdiri atas faktor fisik ibu yang mempengaruhi produksi ASI adalah adanya kelainan endokrin ibu, dan jaringan payudara hipoplastik. Faktor lain yang mempengaruhi produksi ASI adalah usia ibu, ibu yang usianya lebih muda atau kurang dari 35 tahun lebih banyak memproduksi ASI dibandingkan dengan ibu yang usianya lebih tua, tetapi ibu yang sangat muda (kurang dari 20 tahun) produksi ASInya juga kurang karena dilihat dari tingkat kedewasaannya. Hal ini tidak sesuai dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa hampir seluruhnya (81,25%) responden berusia 20-35 tahun. Berarti faktor penyebab ketidaklancaran produksi ASI pada penelitian ini bukan disebabkan oleh faktor usia responden. Produksi ASI juga dipengaruhi oleh nutrisi ibu dan asupan cairan ibu. Ibu yang menyusui membutuhkan 300-500 kalori tambahan selama masa menyusui. Selain faktor usia responden, faktor lain yang mempengaruhi produksi ASI adalah faktor psikologis ibu yang berada dalam keadaan stress, kacau, marah dan sedih, kurangnya

dukungan dan perhatian keluarga serta pasangan kepada ibu dapat mempengaruhi kurangnya produksi ASI. Selain itu ibu juga khawatir bahwa ASInya tidak mencukupi untuk kebutuhan bayinya serta adanya perubahan *maternal attainment*, terutama pada ibu-ibu yang baru pertama kali mempunyai bayi atau primipara. Faktor sosial budaya juga berpengaruh terhadap produksi ASI seperti adanya mitos serta persepsi yang salah mengenai ASI dan media yang memasarkan susu formula, serta kurangnya dukungan masyarakat menjadi hal-hal yang dapat mempengaruhi ibu dalam menyusui. Ibu bekerja serta kesibukan sosial juga mempengaruhi keberlangsungan pemberian ASI. Faktor lain yang berpengaruh terhadap produksi ASI adalah pekerjaan ibu. Pada ibu bekerja waktu untuk menyusui anaknya semakin berkurang sehingga pemberian ASInya tidak bisa maksimal. Berdasarkan hasil penelitian dapat diinterpretasikan bahwa hampir setengahnya (43,75%) responden adalah wiraswasta. Poedianto (2002) menyatakan bahwa ibu yang bekerja merupakan salah satu kendala yang menghambat pemberian ASI Eksklusif. Selain faktor pekerjaan produksi ASI juga dipengaruhi oleh tingkat pendidikan ibu. Semakin tinggi tingkat pendidikan maka akan semakin tinggi pula rasa keingintahuan ibu tentang perawatan diri dan bayinya termasuk tentang proses menyusui dan produksi ASI. Berdasarkan hasil penelitian dapat diinterpretasikan bahwa hampir seluruhnya (81,25%) responden berpendidikan menengah. Hal ini mempengaruhi pengetahuan ibu dan rasa keingintahuan tentang proses menyusui dan cara peningkatan produksi ASI.

#### **Identifikasi Produksi ASI Sesudah Pemberian Kombinasi Pijat Oksitosin dan Pijat Marmet pada Ibu Postpartum di Kelurahan Ngujang Kabupaten Tulungagung**

Berdasarkan hasil penelitian dapat diinterpretasikan bahwa produksi ASI sesudah diberikan kombinasi pijat oksitosin dan pijat marmet sebagian besar (68,75%) lancar, sebagian kecil (18,75%) kurang lancar dan sebagian kecil (12,5%) tidak lancar.

Pengeluaran ASI dapat dipengaruhi

oleh dua faktor yaitu produksi dan pengeluaran. 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 (Naziroh, 2019). Oksitosin (Oxytocin) adalah salah satu dari dua hormone yang dibentuk oleh sel-sel neuronal nuclei hipotalamik dan disimpan dalam lobus posterior pituitary, hormone lainnya adalah vasopressin. Ia memiliki kerja mengontraksi uterus dan menginjeksi ASI (Wijayanti, 2014). Oksitosin dapat diperoleh dengan berbagai cara baik melalui oral, intranasal, intra-muscular, maupun dengan pemijatan yang merangsang keluarnya hormon oksitosin. Dalam European Journal of Neuroscience, menyatakan bahwa perawatan pemijatan berulang bisa meningkatkan produksi hormon oksitosin. Efek dari pijat oksitosin itu sendiri bisa dilihat reaksinya setelah 6-12 jam pemijatan.

Pijat oksitosin adalah suatu tindakan pemijatan tulang belakang mulai dari nervus ke 5-6 sampai scapula yang akan mempercepat kerja saraf parasimpatis untuk menyampaikan perintah ke otak bagian belakang sehingga oksitosin keluar (Khairani, 2012). Pijat oksitosin dilakukan untuk merangsang refleks oksitosin atau refleks let down dan bisa dilakukan dengan bantuan keluarga terlebih suami. Pijat oksitosin secara signifikan dapat mempengaruhi system saraf perifer, meningkatkan rangsangan dan konduksi impuls saraf, melemahkan dan menghentikan rasa sakit serta meningkatkan aliran darah ke jaringan dan organ serta membuat otot menjadi fleksibel sehingga merasa nyaman dan rileks. Oleh karena itu, setelah dilakukan pijat oksitosin

ini diharapkan ibu akan merasa rileks sehingga ibu tidak mengalami kondisi stress yang bisa menghambat refleks oksitosin (Saragih, 2015). Pijat oksitosin ini dilakukan untuk merangsang refleks oksitosin atau let down reflex. Selain untuk merangsang let down reflex manfaat pijat oksitosin adalah memberikan kenyamanan pada ibu, mengurangi bengkak (engorgement), mengurangi sumbatan ASI, merangsang pelepasan hormone oksitosin, mempertahankan produksi ASI ketika ibu dan bayi sakit (Saragih, 2015). Pijat oksitosin ini bisa dilakukan segera setelah ibu melahirkan bayinya dengan durasi 2-3 menit, Adapun efek dari pijat oksitosin itu sendiri dapat dilihat reaksinya setelah 6-12 jam pemijatan. Pijatan ini tidak harus dilakukan langsung oleh petugas kesehatan tetapi dapat dilakukan oleh suami atau anggota keluarga yang lain. Petugas kesehatan mengajarkan kepada keluarga agar dapat membantu ibu melakukan pijat oksitosin karena teknik pijatan ini cukup mudah dilakukan dan tidak menggunakan alat tertentu.

Pijat marmet merupakan kombinasi cara pemerah ASI dan memijat payudara sehingga refleks ASI dapat optimal. Teknik pemerah ASI dengan cara marmet bertujuan untuk mengosongkan ASI dari sinus laktiferus yang terletak di bawah areola sehingga diharapkan dengan mengosongkan ASI pada sinus laktiferus akan merangsang pengeluaran prolaktin. Pengeluaran hormon prolaktin diharapkan akan merangsang mammary alveoli untuk memproduksi ASI. Semakin banyak ASI dikeluarkan atau dikosongkan dari payudara akan semakin baik produksi ASI di payudara (Widiastuti, Arifah, & Rahmawati, 2015). Teknik marmet adalah kombinasi memijat dan memompa payudara yang dapat meningkatkan pengeluaran hormon prolaktin dan oksitosin. Yokoyama, dalam publikasi penelitiannya menjelaskan bahwa memberikan pijatan pada payudara disertai dengan pengosongan isi payudara akan mengaktifkan hormon prolaktin yang

memproduksi ASI dan hormon oksitosin yang berfungsi untuk membuat payudara berkontraksi sehingga ASI dapat keluar dengan lancar. Sedangkan masase payudara hanya mengeluarkan ASI yang sudah tersimpan di sinus payudara ibu sehingga sangat efektif apabila untuk memperlancar ASI dilakukan pemberian masase disertai dengan proses pengosongan ASI pada payudara untuk merangsang kedua hormon yang bekerja dalam proses menyusui (Widiastuti, Arifah, & Rahmawati, 2015). Teknik pemerah ASI dengan cara marmet ini pada prinsipnya bertujuan untuk mengosongkan ASI dari sinus laktiferus yang terletak dibawah areola sehingga diharapkan dengan pengosongan ASI pada daerah sinus laktiferus ini akan merangsang pengeluaran hormone prolaktin. Pengeluaran hormon prolaktin ini selanjutnya akan merangsang mammary alveoli untuk memproduksi ASI. Makin banyak ASI dikeluarkan atau dikosongkan dari payudara maka akan semakin banyak ASI yang diproduksi (Lelly, 2017).

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Saras, 2019) yang menunjukkan bahwa pemberian teknik marmet dan pijat oksitosin terbukti efektif dalam produksi ASI ibu post partum di Rumah Bersalin Mardi Rahayu Semarang dengan nilai p value 0,000. Pijat oksitosin dan pijat marmet ini merupakan salah satu solusi untuk mengatasi ketidakcukupan ASI Menurut (Biancuzzo, dkk, 2003, 69).

### **Pengaruh Upaya Promosi Kesehatan melalui Pemberian Kombinasi Pijat Oksitosin dan Pijat Marmet Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Postpartum di Kelurahan Ngujang Kabupaten Tulungagung**

Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji wilcoxon signed rank diketahui bahwa besarnya nilai p 0,001 lebih kecil dari nilai  $\alpha = 0,05$  ( $0,002 < 0,05$ ) sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, artinya ada Pengaruh Pemberian Kombinasi Pijat Oksitosin dan Pijat

Marmet terhadap Produksi ASI pada ibu postpartum di Kelurahan Ngujang Kabupaten Tulungagung. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Selistyaningtyas (2021) yang menyatakan bahwa terdapat peningkatan produksi ASI pada ibu post partum setelah diberikan kombinasi pijat marmet dan oksitosin yang dilakukan selama 3 hari. Penelitian lain menyatakan bahwa hasil bivariat menggunakan independent T-test didapatkan p value  $(0,007) < \alpha (0,05)$  yang artinya ada pengaruh yang bermakna antara produksi ASI ibu postpartum kelompok intervensi dengan produksi ASI ibu postpartum kelompok kontrol dengan rata-rata produksi ASI dari 15 responden kelompok intervensi sebesar 1,113cc sedangkan 15 responden kelompok kontrol sebesar 0,547cc (Darmasari, 2019). Kombinasi pijat oksitosin dan pijat marmet merupakan kombinasi yang diyakini dapat memberikan hasil yang baik pada pengeluaran ASI pada ibu post partum. Hormon yang berperan dalam proses produksi ASI adalah hormon estrogen dan progesteron yang membantu pematangan alveoli dan hormon prolaktin yang berfungsi untuk produksi ASI. Hal ini dikarenakan teknik marmet bertujuan untuk mengosongkan ASI dan sinus laktiferus yang terletak di bawah aerola sehingga akan mengantarkan impuls ke hipotalamus di hipofisis anterior untuk merangsang keluarnya hormon prolaktin dan kemudian merangsang sel-sel alveoli untuk memproduksi ASI. Pijat oksitosin bertujuan untuk merangsang hipotalamus di hipofisis posterior dan hipofisis anterior, sehingga melepaskan hormon prolaktin untuk memproduksi ASI dan hormon oksitosin untuk merangsang sel alveoli dan sel micipitel untuk mengeluarkan ASI (Darmasari, Putri, & Rahmadaniah, 2019). Menurut peneliti kelancaran produksi ASI disebabkan oleh beberapa faktor. 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.

Pijat adalah pemijatan pada sepanjang tulang belakang (vertebrae) sampai tulang costae kelima-keenam dan merupakan usaha untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin setelah melahirkan (Yohmi & Roesli, 2009, 86). Pijatan ini berfungsi untuk meningkatkan hormon oksitosin yang dapat menenangkan ibu, sehingga ASI pun otomatis keluar. Dengan pijatan di daerah tulang belakang ini juga akan merelaksasi ketegangan dan menghilangkan stress dan dengan begitu hormon oksitosin keluar dan akan membantu pengeluaran air susu ibu, dibantu dengan isapan bayi pada putting susu pada saat segera setelah bayi lahir dengan keadaan bayi normal, Kolostrum yang menetes atau keluar merupakan tanda aktifnya reflex oksitosin (Perinasia, 2007, 76). Kombinasi teknik marmet dan pijat oksitosin dapat meningkatkan produksi ASI. Pijat oksitosin bisa dilakukan kapanpun ibu mau dengan durasi 3-5 menit, lebih disarankan dilakukan sebelum menyusui. Sehingga untuk mendapatkan jumlah ASI yang optimal dan baik, sebaiknya pijat oksitosin dilakukan setiap hari dengan durasi 3-5 menit (Eko, 2011, 28).

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Adanya pengaruh upaya promosi kesehatan melalui pemberian kombinasi pijat oksitosin dan pijat marmet terhadap produksi ASI pada ibu postpartum di PMB Evita Dwi Retno Kelurahan Ngujang Kabupaten Tulungagung.

### **Saran**

Dengan adanya hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan oleh responden sebagai referensi dalam upaya meningkatkan produksi ASI. Selain itu hasil penelitian ini juga dapat menambah wawasan dan pengetahuan bidan serta kader dalam memberikan informasi atau penyuluhan tentang alternatif upaya

nonfarmakologi dalam peningkatan produksi ASI pada ibu postpartum.

#### DAFTAR PUSTAKA

Astuti, Sri, dkk. 2015. *Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. Bandung: Erlangga.

Dahniarti. (2017). *Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI pada Ibu Post Partum di Puskesmas Woha Bima Tahun 2017*, 1-14.

Darmasari, Sagita, dkk. 2019. *Effectiveness of The Combination of Marmet Technique and Oxytocin Massage Against The Breast Milk Production of Mother Postpartum*. Jurnal Kedokteran Kesehatan Universitas Sriwijaya, 6(3), pp 110-114

Endah, Siti Nur, & Masdinarsah, Imas. 2011. *Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Pengeluaran Kolostrum Pada Ibu Post Partum Di Ruang Kebidanan Rumah Sakit Muhammadiyah Bandung*. Skripsi: Stikes Jenderal A. Yani Cimahi.

Kemendes RI. 2020. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020*. Jakarta : Kementerian Kesehatan RI.

Khairani, L., Komariah, M., & Mardiah, W. 2012. *Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Involusi Uterus Pada Ibu Post Partum Di Ruang Post Partum Kelas III RSHS Bandung*. Skripsi: Universitas Padjadjaran.

Kristiani, D., Latifah, L. 2013. *Pengaruh Teknik Relaksasi Autogenik Terhadap Skala Nyeri pada Ibu Post Operasi Sectio Caesarea (SC) di RSUD Banyumas*. Skripsi: Universitas Jenderal Soedirman

Kurniatika, R. 2014. *Peningkatan Berat Badan Bayi Baru Lahir yang mendapatkan ASI Eksklusif Setelah 1 bulan di Klinik Lolly Medan*. Skripsi: Universitas Sumatera Utara.s

Lelly, A. V. (2017). *Pengaruh Teknik Marmet Terhadap Kelancaran Produksi ASI*, 2-3.

Lisa, & Ismayucha. (2018). *Efektifitas Kombinasi Pijat Oksitosin dan Breast*

*Care Terhadap Kelancaran ASI pada Ibu Post Partum Normal*, 47.

Mardiyaningsih, dkk. (2011). *Efektivitas Kombinasi Teknik Marmet dan Pijat Oksitosin terhadap Produksi ASI Ibu Post Sectio di Rumah Sakit Wilayah Jawa Tengah*. Jurnal Keperawatan Soedirman, 6 (1), pp 31-38.

Maryunani, A. 2012. *Inisiasi Menyusui Dini, ASI Eksklusif dan Manajemen Laktasi*. Jakarta: Trans Info Media.

Mudyatiningsih, S., & Lasri. (2018). *Hubungan Pengetahuan Tentang Manajemen Laktasi Dengan Sikap Ibu Post Partum Dalam Proses Menyusui Di Ruang Bersalin Rs Panti Waluya Malang*, 2.

Naziroh, Umy, dkk. 2019. *Pengaruh Pijat Oksitosin terhadap Kelancaran ASI pada Ibu Primipara*. Hospital Majapahit, 11(1), pp 17-23.

Pollard, M. 2015. *ASI Asuhan Berbasis Bukti*. Jakarta: EGC

Rahmawati, A., & Widiasih, H. (2009). *Perawatan Masa Nifas*, 28.

Saragih, Ice Septriani. 2015. *Dukungan Keluarga dalam Pelaksanaan Pijat Oksitosin untuk Meningkatkan Produksi ASI pada Ibu Nifas di wilayah kerja Puskesmas Medan Johor*. Skripsi: Universitas Sumatera Utara.

Sari, Eka Puspita, & Riamandini, Kurnia Dwi. 2014. *Asuhan Kebidanan Masa Nifas (Postnatal Care)*. Jakarta: Trans Info Medika.

Selistiyaningtyas, dkk. (2021). *Pemberian Pijat Marmet dan Oksitosin untuk Meningkatkan Produksi ASI Pada Asuhan Keperawatan Ibu Post Partum dengan Sectio Caesaria*. Jurnal Ners Muda, 2(1), pp 61-68.

Wijayanti, Lilis. 2014. *Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI pada Ibu Post Partum di Puskesmas Mergangsan Yogyakarta*. Skripsi: STIKES Aisyiyah.

Wiji, Rizki Natia. 2014. *ASI dan Panduan Ibu Menyusui*. Yogyakarta: Nuha Medika.



Yiyin. 2018. *Pengaruh Pijat Oksitosin terhadap Pengeluaran ASI Pada Ibu Postpartum di RSIA Aisyiyah Samarinda*. Skripsi : Poltekkes Kalimantan Timur.