

**PIJAT OKSITOSIN PADA IBU NIFAS UNTUK PENINGKATAN PRODUKSI ASI
DI PMB NAZRIWATI, S.Tr.Keb**

¹Selawati, ²Devy Lestari Nurul Aulia

¹Selawaty99@gmail.com, ²dv.aulia87@univbatam.ac.id

^{1,2}Program Studi Profesi Kebidanan, Universitas Batam

ABSTRACT

The puerperium is an important period, as the risk of maternal and infant morbidity and mortality increases during this period. Hemorrhage is the leading cause of maternal death worldwide and most occur before 24 hours postpartum. Therefore, the birth attendant must ensure that the uterus contracts properly, so that bleeding does not occur. The postpartum period is influenced by many factors, one of which is socio-cultural. Indonesia is a country consisting of various tribes and cultures that have their own health traditions. Not all existing traditions have a bad effect on health but there are also some that have a positive impact on health. Efforts to assist and therapy to shape the coping skills of postpartum women are with complementary therapy. Complementary therapy is a therapy that is used as a companion in conventional therapeutic efforts that a person has done. This type of research is descriptive by applying a case study approach. The implementation of this research was carried out at the PMB Nazriwati, S.Tr.Keb on Mrs. W by providing complementary health education education for mothers in the postpartum period.

Keywords: Postpartum Period, Health Education, Complementary

PENDAHULUAN

Masa nifas merupakan masa setelah ibu selesai bersalin sampai kembalinya alat-alat kandungan seperti sebelum hamil, lamanya masa ini sekitar 6-8 minggu (Purwoastuti, 2015). Pada masa nifas wanita mengalami perubahan yang berbeda seperti perubahan fisik dan mental yang dapat mengganggu kegiatan mereka sehari-hari. Bentuk dari perubahan kesehatan yang sering terjadi adalah ketidaknyamanan pada payudara (82%), gatal pada bagian perut (40%), gatal pada bagian perineum (15%), keputihan (15%), dan kelelahan (78%). cemas, stres, depresi, gangguan tidur, perdarahan, dan kesulitan berkemih. Oleh karena itu pelayanan

berkualitas dibutuhkan untuk menangani keadaan ini (Angraini, 2021).

Masa nifas merupakan masa yang penting, karena risiko kesakitan dan kematian ibu dan bayi meningkat pada masa ini. Perdarahan merupakan penyebab utama kematian ibu di dunia dan sebagian besar terjadi sebelum 24 jam pasca persalinan. Oleh karena itu penolong persalinan harus memastikan bahwa uterus berkontraksi dengan baik, sehingga tidak terjadi perdarahan. Masa nifas dipengaruhi oleh banyak faktor salah satunya adalah sosial budaya. Indonesia merupakan negara yang terdiri dari berbagai suku dan budaya yang mempunyai tradisi kesehatan masing-masing. Tidak semua tradisi yang

ada mempunyai efek yang buruk terhadap kesehatan namun ada juga beberapa yang mempunyai dampak positif bagi kesehatan (Widaryanti & Riska, 2019).

Masa nifas (puerperium) adalah masa setelah keluarnya plasenta sampai alat - alat reproduksi pulih seperti sebelum hamil dan secara normal masa nifas berlangsung selama 6 minggu atau 40 hari (Walyani, 2021).

Nifas (puerperium) berasal dari bahasa latin. Puerperium berasal dari 2 dua suku kata yakni puer dan parous. Puer berarti bayi dan parous berarti melahirkan. Jadi dapat disimpulkan bahwa puerperium merupakan masa setelah melahirkan (Asih, 2018).

Pemberian asuhan pada masa nifas berpedoman pada Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 97 Tahun 2014, yang terdiri dari pelayanan kesehatan masa sesudah melahirkan meliputi: Pelayanan kesehatan bagi ibu dan pelayanan kesehatan bayi baru lahir. Pelayanan kesehatan bagi ibu paling sedikit 3 (tiga) kali selama masa nifas. Kegiatan pelayanan kesehatan ibu sebagaimana dimaksud meliputi: pemeriksaan tekanan darah, nadi, respirasi dan suhu, pemeriksaan tinggi fundus uteri, pemeriksaan lochia dan perdarahan, pemeriksaan jalan lahir, pemeriksaan payudara dan anjuran pemberian ASI Eksklusif, pemberian kapsul vitamin A, pelayanan kontrasepsi pasca persalinan, konseling, dan penanganan risiko tinggi dan komplikasi pada nifas (Widaryanti & Riska, 2019).

Badan Kesehatan Dunia atau World Health Organization (WHO) mendefinisikan perawatan masa nifas dimulai dari setelah plasenta lahir sampai dengan 6 minggu setelah persalinan. Dari segi psikologis, masa nifas merupakan masa adaptasi, masa penyesuaian peran tidak hanya bagi ibu nifas dan suaminya tetapi juga bagi seluruh keluarga. Perubahan fisik pada masa nifas seperti proses penyembuhan luka, kondisi tidak nyaman dan menyusui dapat

mempengaruhi psikologis ibu nifas. Perubahan peran dan tanggung jawab dapat dianggap sebagai stressor selama masa nifas (Widaryanti & Riska, 2019).

Selama periode nifas, seorang ibu bisa mengalami perubahan emosi positif dan negatif. Emosi positif ibu meliputi adanya perasaan gembira, bahagia, puas sampai dengan emosi negatif meliputi cemas, frustrasi, bingung, sedih dan adanya rasa bersalah karena merasa kurang maksimal dalam menjalani perubahan peran yang ada (Putri, 2019).

WHO merekomendasikan perawatan yang dijalani selama dalam kurun waktu minimal 6 bulan tidak hanya memperhatikan perubahan fisiologis tubuh ibu nifas namun juga pada perubahan dan adaptasi psikologis sehingga dapat terbentuk coping skill dalam menghadapi stressor (Angraini, 2021).

Hormon oksitosin adalah hormon yang berperan dalam pengeluaran ASI. Apabila sekresi hormon oksitosin terhambat, pengeluaran ASI menjadi tidak lancar. Pengeluaran ASI yang tidak lancar dapat menimbulkan pembengkakan pada payudara, jika tidak segera diatasi akan berdampak lebih lanjut yaitu dapat menyebabkan mastitis dan infeksi (Salsabila, 2021).

Pijat oksitosin sering dilakukan dalam rangka meningkatkan ketidakterlancaran produksi ASI. Pijat oksitosin merupakan tindakan yang dilakukan suami pada istrinya yang sedang menyusui yang berupa back massage pada punggung ibu untuk meningkatkan pengeluaran hormon oksitosin. Pijat oksitosin yang dilakukan oleh suami akan memberikan kenyamanan pada bayi yang disusui. Oksitosin diproduksi oleh kelenjar pituitari posterior (neurohipofisis). Saat bayi menghisap areola akan mengirimkan stimulasi ke neurohipofisis untuk memproduksi dan melepaskan oksitosin secara intermiten. Oksitosin akan masuk ke aliran darah ibu dan merangsang sel otot di sekeliling alveoli berkontraksi membuat ASI yang

telah terkumpul di dalamnya mengalir ke saluran-saluran duktus (Nopi, 2021).

Upaya pendampingan dan terapi untuk membentuk koping skill ibu nifas adalah dengan terapi komplementer. Terapi komplementer merupakan terapi yang digunakan sebagai pendamping dalam upaya terapi konvensional yang telah dilakukan seseorang (Angraini, 2021).

Menurut WHO mendefinisikan terapi komplementer dan alternatif (Complementary and Alternative Medicine /CAM) sebagai rangkaian praktik perawatan kesehatan yang bukan bagian dari tradisi negara itu sendiri dan tidak terintegrasi dalam system perawatan kesehatan dominan. Dalam penerapannya, terdapat perbedaan tujuan aplikasi terapi komplementer dengan alternative. Terapi komplementer biasanya digunakan dengan dikombinasikan dengan perawatan, sedangkan perawatan alternative digunakan sebagai pengganti perawatan (Nopi, 2021).

Terapi komplementer merupakan jenis terapi yang memanfaatkan bidang ilmu kesehatan yang mempelajari bagaimana cara menangani berbagai penyakit menggunakan teknik tradisional. Dalam terapi ini tidak menggunakan obat-obat komersil, melainkan memanfaatkan berbagai jenis obat tradisional dan terapi. Sebagai salah satu penyembuhan penyakit, terapi ini dipilih untuk mendukung pengobatan medis konvensional (Nopi, 2021).

Pelayanan kebidanan komplementer merupakan pilihan bagi bidan maupun perempuan untuk mengurangi intervensi medis saat hamil dan melahirkan serta masa nifas, dan berdasarkan pengalaman hal tersebut cukup membantu. Namun, sebagian besar terapi ini tidak dianggap bermakna dalam pengobatan konvensional. Hal ini disebabkan oleh kelangkaan dalam hal bukti klinis dan informasi yang diterbitkan sehubungan dengan efektivitas pelayanan kebidanan komplementer pada

kehamilan, persalinan dan nifas (Fatihatul, 2022).

TUJUAN PENELITIAN

Memberikan asuhan kebidanan pijat oksitosin pada ibu nifas untuk peningkatan produksi ASI secara komprehensif sesuai dengan standar pelayanan kebidanan di PMB Nazriwati, S.Tr.Keb

METODE PENELITIAN

Metode laporan ini adalah studi kasus dengan latar belakang asuhan kebidanan pada ibu nifas. Studi kasus ini menggunakan asuhan kebidanan pijat oksitosin pada ibu nifas untuk peningkatan produksi ASI di PMB Nazriwati, S.Tr.Keb.

PEMBAHASAN

Masa nifas atau masa puerperium merupakan masa dimana keluarnya darah dari jalan lahir setelah melahirkan, yang lamanya berkisar 40-60 hari. Masa ini dialami wanita dari beberapa jam setelah melahirkan bayi dan plasenta, hingga kira-kira 6 minggu setelah melahirkan dan alat-alat kandungan kembali normal seperti keadaan sebelum hamil. (Bidan dan Dosen Kebidanan Indonesia, 2018).

Proses pemulihan setelah persalinan merupakan proses yang alamiah dimana ibu akan mengalami berbagai perubahan pada fisiologisnya yang akan berdampak juga pada psikologisnya. Terapi komplementer dapat menjadi salah satu alternatif yang aman dalam mengatasi keluhan dan menjaga stamina serta pemulihan ibu selama masa nifas, namun perlu pengawasan dalam pemanfaatannya agar terjamin aman untuk ibu maupun pengeluaran ASI. Untuk itu diperlukan pendidikan kesehatan kepada ibu hamil agar dapat memilih terapi komplementer yang aman bagi pemulihannya saat masa nifas nanti. Melalui pendidikan kesehatan tentang terapi komplementer dalam masa nifas diharapkan terjadi peningkatan pengetahuan dan sikap ibu hamil dalam memanfaatkan terapi komplementer tersebut sehingga dapat dimanfaatkan

dengan aman untuk ibu dan bayi pada masa nifas nanti.

Media yang digunakan untuk mendukung kunjungan nifas yaitu media telehealth. Telehealth adalah suatu media inovasi dalam perawatan kesehatan yang dibuat untuk memantau kesehatan karena tidak memungkinkan untuk melakukan pemeriksaan langsung dan konseling. Media ini didesain untuk ibu hamil dan ibu nifas di masa pandemi Covid-19 untuk meminimalisir tertular Covid-19 secara langsung. Selama kehamilan, persalinan, dan masa nifas diperlukan dukungan yang dibutuhkan tidak hanya dari keluarga, masyarakat tetapi juga dari penyedia layanan kesehatan, pemantauan dan dukungan ini dapat dilakukan melalui telehealth. Telehealth bisa menggunakan call center khusus Kesehatan Ibu dan Anak, Short Message Service (SMS), Whatsapp pengirim pesan, atau aplikasi telemedicine/telehealth. Telehealth berkontribusi pada peningkatan pengetahuan maternal terutama ketika terdapat Batasan kunjungan kehamilan (Anis & Amalia, 2021).

Masa nifas (puerperium) adalah masa pulih kembali, mulai dari persalinan selesai sampai alat-alat kandungan kembali seperti sebelum hamil. Lama masa nifas 6-8 minggu. Hal penting dalam masa nifas dengan menjaga kesehatan ibu dan bayinya baik fisik maupun psikologis dimana dalam asuhan pada masa ini peranan keluarga sangat penting, dengan memberikan nutrisi, dukungan psikologis maka kesehatan ibu dan bayi terjaga. (Mayangsari & Sari, 2021).

Puerperium atau nifas juga dapat diartikan sebagai masa postpartum atau masa sejak bayi dilahirkan dan plasenta keluar lepas dari Rahim sampai 6 minggu berikutnya disertai pulihnya kembali organ-organ yang berkaitan dengan kandungan yang mengalami perubahan seperti perlukaan dan lain sebagainya yang berkaitan saat melahirkan (Asih, 2019).

Asuhan masa nifas sangat penting dan diperlukan karena dalam periode ini

disebut masa kritis baik pada ibu maupun bayinya. Diperkirakan insiden kematian ibu di Indonesia sebesar 60% terjadi pada masa post partum dan sebesar 50% kematian masa nifas terjadi dalam 24 jam pertama ibu nifas sering merasakan keluhan selama pasca melahirkan, keluhan yang sering dirasakan ibu nifas diantaranya nyeri perut bagian bawah disebabkan karena involusi atau terjadi kontraksi, nyeri akibat luka laserasi. (Mayangsari & Sari, 2021)

Uterus akan mengerut kembali ke keadaan sebelum hamil. Perubahan ini disebut involusi uteri. Uterus akan kembali ke keadaan sebelum hamil pada minggu keenam postpartum dengan berat kurang lebih 50-60 gram. Setelah plasenta terlepas, produksi esterogen akan menurun dan hormon oksitosin akan meningkat, sehingga kontraksi uterus meningkat dan berdampak mengurangi suplai darah ke uterus. Hal ini akan menyebabkan berkurangnya bekas luka implantasi plasenta. Plasenta yang terlepas juga menyebabkan terpisahnya lapisan desidua dan lapisan basal (Mayangsari & Sari, 2021)

World Health Organization (WHO) mengemukakan bahwa 500.000 perempuan meninggal setiap tahun akibat komplikasi kehamilan dan melahirkan, dan sebagian besar kematian terjadi selama atau segera setelah melahirkan. Setiap tahunnya, tiga juta bayi meninggal pada minggu pertama kehidupan, dan 900.000 bayi meninggal dalam tiga minggu berikutnya. Kemudian AKB di Indonesia menurut Hasil Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2019 menunjukkan sebesar 4.450 per 100.000 kelahiran hidup. Menurut Bahyatun (2016:2), tujuan asuhan masa nifas adalah memulihkan kesehatan ibu nifas, mempertahankan kesehatan psikologinya, mencegah infeksi dan komplikasi, memperlancar pembentukan ASI, mengajarkan cara perawatan mandiri ibu dan bayi sampai masa nifas selesai, memberikan pelayanan KB (Heni, 2022).

Primipara merupakan wanita yang pertama kali mengalami satu kali persalinan pada masa gestasi lebih dari minggu ke-20 (Hamilton dalam Musiskah, 2017). Ibu primipara adalah wanita yang baru pertama kali mempunyai anak yang hidup dan baru menjadi seorang ibu. Beberapa ibu primipara biasanya mempunyai keinginan untuk melahirkan bayi yang bebas dari gangguan, sehingga hal tersebut akan memotivasi ibu untuk mencari pengetahuan banyak tentang perawatan maternal. Pengetahuan tersebut termasuk didalamnya tentang cara pemberian ASI yang benar (Lowdermilk, 2018).

Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan terbaik bagi bayi karena mengandung kebutuhan energi dan zat yang dibutuhkan selama enam bulan pertama kehidupan bayi. Seorang ibu sering mengalami masalah dalam pemberian ASI eksklusif, salah satu kendala utamanya yakni produksi ASI yang tidak lancar. Hal ini akan menjadi faktor penyebab rendahnya cakupan pemberian ASI eksklusif kepada bayi baru lahir. (Pebrianthy & Harahap, 2021).

Produksi dan pengeluaran ASI merupakan dua faktor yang dapat mempengaruhi keluarnya ASI. Hormon prolaktin merupakan hormon yang dapat mempengaruhi produksi ASI sedangkan hormon oksitosin merupakan hormon yang mempengaruhi pengeluaran ASI. Salah satu alternatif untuk memperlancar produksi ASI yaitu dengan melakukan pijat oksitosin. Pemijatan oksitosin dilakukan di sepanjang tulang belakang (vertebrae) dengan tujuan untuk merangsang hormon oksitosin setelah melahirkan. (Nurainun & Susilowati, 2021).

ASI merupakan kolostrum yang kaya akan antibodi karena mengandung protein untuk daya tahan tubuh dan bermanfaat untuk membunuh kuman dalam jumlah tinggi sehingga pemberian ASI eksklusif dapat mengurangi resiko kematian pada bayi. kolostrum berwarna kekuningan

dihasilkan pada hari pertama sampai dengan hari ketiga, hari keempat sampai hari kesepuluh ASI mengandung immunoglobulin, protein, dan laktosa lebih sedikit dibandingkan kolostrum tetapi lemak dan kalornya lebih tinggi dengan warna susu yang lebih putih. Selain mengandung zat makanan, ASI juga mengandung enzim tertentu yang berfungsi sebagai zat penyerap yang tidak akan mengganggu enzim lain di usus. Susu formula tidak mengandung enzim tersebut sehingga penyerapan makanan sepenuhnya bergantung pada enzim yang terdapat di usus bayi (Kemenkes, 2019).

Untuk memperlancar produksi ASI dapat dilakukan dengan merangsang refleks oksitosinnya itu dengan pijat oksitosin. Pijat oksitosin atau pemijatan pada tulang belakang adalah pemijatan pada sepanjang tulang belakang (vertebra) dan merupakan usaha untuk merangsang hormon oksitosin setelah melahirkan. (Ratmawati, Lia Aria. Sulistyorini, 2021).

Pemberian ASI eksklusif mempunyai pengaruh penting bagi pertumbuhan dan perkembangan bayi. ASI memberikan semua energi dan gizi (nurtisi) yang dibutuhkan oleh bayi selama enam bulan pertama setelah kelahirannya. Pemberian ASI tanpa tambahan cairan dan diberikan selama enam bulan penuh dapat menurunkan angka kematian bayi baru lahir. Tidak semua ibu mampu memberikan ASI secara eksklusif dengan alasan ASI nya tidak keluar atau hanya keluar sedikit sehingga tidak dapat memenuhi kebutuhan gizi bayinya, hal tersebut dapat menjadi pemicu naiknya angka kematian bayi. (Sugiharto & Setyaningrum, 2021).

Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi refleks oksitosin yaitu pikiran, perasaan dan emosi ibu. Pengeluaran oksitosin dapat terhambat atau meningkat oleh perasaan ibu. Hormon oksitosin akan menyebabkan sel-sel otot yang mengelilingi saluran pembuat susu mengerut atau berkontraksi sehingga ASI

terdorong keluar dari saluran produksi ASI dan mengalir siap untuk dihisap oleh bayi. Jika ibu memiliki pikiran, perasaan dan emosi yang kuat, maka kemungkinan akan menekan refleks oksitosin dalam menghambat dan menurunkan produksi ASI. (Nurainun & Susilowati, 2021)

Faktor yang mempengaruhi kegagalan pemberian ASI antara lain disebabkan kurangnya pengetahuan Ibu tentang ASI, ibu menghentikan pemberian ASI karena produksi ASI yang kurang. Kegagalan pemberian ASI juga disebabkan Gencarnya promosi susu formula, dukungan petugas kesehatan dan faktor keluarga yang mendesak untuk ibu memberikan susu tambahan. (Sugiharto & Setyaningrum, 2021)

Penurunan produksi dan pengeluaran ASI dapat disebabkan oleh kurangnya rangsangan hormon prolaktin dan oksitosin yang sangat berperan dalam kelancaran produksi dan pengeluaran ASI. Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kelancaran pengeluaran ASI yaitu perawatan ibu post partum, frekuensi menyusui, paritas, psikologi ibu, penyakit atau kesehatan ibu dan asupan nutrisi (Cadwel, 2018).

Produksi ASI yang kurang dapat ditingkatkan dengan cara mengonsumsi obat-obatan serta penggunaan susu formula khusus untuk ibu menyusui. Adapun selain itu dapat dilakukan dengan cara memberikan sentuhan berupa pijat laktasi serta pola makan dengan gizi seimbang untuk ibu menyusui, mobilisasi dini dan perawatan payudara (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

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 (Perinasia, 2019).

Pijatan atau rangsangan pada tulang belakang, neurotransmitter akan merangsang medulla oblongata langsung mengirim pesan ke hypothalamus di hypofise posterior untuk mengeluarkan oksitosin sehingga menyebabkan buah dada mengeluarkan air susunya. Pijatan di daerah tulang belakang ini juga akan merileksasi ketegangan dan menghilangkan stress dan dengan begitu hormon oksitosin keluar dan akan membantu pengeluaran air susu ibu, dibantu dengan isapan bayi pada puting susu pada saat segera setelah bayi lahir dengan keadaan bayi normal (Guyton, 2020).

Pijat oksitosin merupakan salah satu solusi untuk mengatasi ketidaklancaran produksi ASI. Pijat oksitosin ini dilakukan untuk merangsang refleks Let Down. Pijat oksitosin dilakukan dengan cara memijat pada daerah punggung sepanjang kedua sisi tulang belakang sehingga diharapkan dengan pemijatan ini ibu akan merasa rileks dan kelelahan setelah melahirkan akan hilang. Jika ibu merasa nyaman, santai, dan tidak kelelahan dapat membantu merangsang pengeluaran hormon oksitosin. Pijat oksitosin dapat dilakukan sebelum memerah ASI dilakukan oleh ibu (Pebrianthy & Harahap, 2021).

Pijat oksitosin sering dilakukan dalam rangka meningkatkan ketidaklancaran produksi ASI. Pijat oksitosin merupakan tindakan yang dilakukan suami pada istrinya yang sedang menyusui yang berupa back massage pada punggung ibu untuk meningkatkan pengeluaran hormon oksitosin. Pijat oksitosin yang dilakukan oleh suami akan memberikan kenyamanan pada bayi yang disusui. Oksitosin diproduksi oleh kelenjar pituitari posterior (neurohipofisis). Saat bayi menghisap areola akan mengirimkan stimulasi ke

neurohipofisis untuk memproduksi dan melepaskan oksitosin secara intermiten. Oksitosin akan masuk ke aliran darah ibu dan merangsang sel otot di sekeliling alveoli berkontraksi membuat ASI yang telah terkumpul di dalamnya mengalir ke saluran-saluran duktus (Rahayu, 2019).

A. Manfaat Pijat Oksitosin

Menurut Mufdlilah et al. (2019):

1. Membantu ibu secara psikologis seperti menenangkan, memberikan rasa nyaman dan dapat mengurangi maupun menghilangkan stress.
2. Melepaskan hormon oksitosin sehingga dapat memperlancar dan meningkatkan produksi ASI.
3. Mengurangi pembengkakan pada payudara.
4. Mengurangi sumbatan pada aliran ASI.

B. Langkah-langkah pijat oksitosin:

1. Lakukan cuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir sebelum dan setelah melakukan pijat oksitosin.
2. Pijat oksitosin sebaiknya dilakukan dengan bertelanjang dada.
3. Menyiapkan wadah seperti cangkir untuk menampung ASI yang mungkin dapat menetes saat pemijatan dilakukan.
4. Meminta bantuan untuk melakukan pemijatan, sebaiknya kepada suami.
5. Ibu duduk rileks bersandar ke depan, dengan tangan dilipat di atas meja dan kepala diletakkan di atasnya.
6. Biarkan payudara tergantung lepas tanpa pakaian.
7. Cari tulang yang paling menonjol pada tengkuk/leher bagian belakang yang biasa disebut cervical vertebrae. Dari titik tonjolan turun ke bawah ± 2 cm

kemudian geser ke kiri dan kanan ± 2 cm.

8. Memijat bisa menggunakan ibu jari tangan kiri dan kanan atau jari telunjuk kiri dan kanan.
9. Lalu mulailah memijat dengan gerakan memutar perlahan-lahan, dan saat bersamaan dilakukan pemijatan lurus ke arah bawah sampai tulang belikat, dapat juga diteruskan sampai pinggang.
10. Lakukan pijatan selama 10-15 menit. Serta dianjurkan pijat oksitosin dilakukan sebelum menyusui atau sebelum memerah ASI (Mufdlilah dkk, 2019).

C. Faktor yang berpengaruh pada pijat oksitosin

Faktor-faktor yang harus ibu perhatikan dalam keberhasilan pijat oksitosin ialah ibu bisa mendekatkan diri dengan bayi, melakukan relaksasi yaitu latihan yang bersifat merilekskan maupun menenangkan seperti meditasi, yoga, dan relaksasi progresif dapat membantu memulihkan ketidakseimbangan saraf dan hormon serta memberikan ketenangan alami, sentuhan dan pijatan ketika menyusui, dukungan suami, dan keluarga. Serta ibu juga di anjurkan untuk minum-minuman hangat yang menenangkan dan tidak dianjurkan ibu minum kopi karena mengandung kafein, merangsang puting susu yaitu menarik dan memutar puting secara perlahan dengan jari-jari ibu (Yuli, 2021).

Menurut Hartiningtiyaswati (2021) memproduksi ASI yang baik memerlukan kondisi jiwa dan pikiran yang tenang. Ibu dengan keadaan psikologi yang tertekan, sedih dan tegang akan menurunkan volume ASI. Maka dari itu, pijat oksitosin sangat bermanfaat bagi ibu postpartum. Terbukti ibu dapat menyusui dengan keadaan yang tenang dan ikhlas. Pada kunjungan hari ke-25 pengeluaran ASI

semakin banyak. Ibu mengatakan produksi ASI sekarang berbeda dengan produksi ASI pada saat menyusui anak keduanya. Ibu dapat menyusui dengan baik dan memberikan ASI secara adekuat. Tidak ada pembengkakan maupun lecet pada payudara. Secara keseluruhan ibu telah mendapatkan 8 kali pijat oksitosin.

KESIMPULAN

1. Pijat stimulasi oksitosin atau biasanya disebut sebagai back massage yang merupakan tindakan pemijatan pada sepanjang tulang belakang (vertebrae) pada tulang costa pertama sampai costa keenam untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin setelah melahirkan. Serta pijat ini berfungsi untuk meningkatkan hormone oksitosin yang dapat menenangkan ibu, sehingga ASI otomatis keluar dengan banyak.
2. Bidan melakukan intervensi data dengan menegakkan diagnosa kebidanan. Masalah yang dialami Ny. W adalah air ASI keluar sedikit. Kebutuhan yang diberikan kepada Ny. W yaitu melakukan pijat oksitosin agar merangsang ASI keluar.
3. KIE (Komunikasi Informasi dan Edukasi) bisa menjadi alternatif untuk kasus ini dikarenakan untuk meningkatkan pengetahuan ibu nifas agar lebih mengetahui tentang keadaan yang sedang dialaminya, penanganan apa yang harus dilakukan.
4. Bidan menentukan antisipasi diagnosa dengan menganjurkan ibu untuk tetap melakukan kunjungan ulang untuk melihat ada perubahan atau tidak.

SARAN

1. Bagi Lahan Praktik

Diharapkan dapat memberikan masukan pada tenaga kesehatan untuk lebih mempertahankan dan meningkatkan pelaksanaan praktek layanan asuhan

kebidanan khususnya pengaruh pijat oksitosin pada ibu nifas untuk peningkatan produksi ASI di PMB Nazriwati, S.Tr.Keb.

2. Bagi Instansi Pendidikan Universitas Batam

Dengan mengetahui permasalahan yang dapat timbul pada ibu nifas dengan keluhan pengeluaran ASI sedikit diharapkan institusi pendidikan dapat meningkatkan mutu dan kualitas serta perkembangan sesuai prosedur dalam memberikan asuhan dan dalam pelaksanaan manajemen asuhan kebidanan dalam memecahkan suatu masalah kebidanan.

3. Bagi Mahasiswa

Diharapkan studi kasus ini dapat dijadikan pedoman atau informasi dan menambah pengetahuan bagi penulis selanjutnya yang akan melaksanakan studi kasus yang serupa.

4. Bagi Masyarakat

Diharapkan kepada ibu-ibu masa nifas dapat meningkatkan pengetahuan tentang pijat oksitosin, serta personal hygiene untuk menghindari komplikasi yang lebih berat dalam masa nifas.

DAFTAR PUSTAKA

- Anderson. 2018. "rectiveness of Breast Massage in the Treatment of Women with Breastfeeding Problems: A Svstematic Review Protocol." JBI Database of Svstematic Reviews and Implementation Reports 14(8):19-25.
- Asih, Yusari. 2019. "Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Nifas." Jurnal Keperawatan XII:2.
- Bobak. 2012. Keperawatan Maternitas Edisi 4. Jakarta: EGC
- Budiono, and S. B. Pertami. 2018. Konsep

- Dasar Keperawatan. Jakarta: Bumi Medika.
- Grainer, T. 2019. "Exclusive Breastfeeding: Measurement and Indicators." *International Breastfeeding Journal* 9:18. doi: 10.1186/1746-4358-9-18.
- Hegar. 2020. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas (Askeb 3)*. Yogyakarta: Nuha
- Kemkes. 2017. "Profil Kesehatan Renublik Indonesia."
- Kristianingsih, A., H. Mukhlis, &, and E. Ermawati. 2019. "Faktor-Faktor Yang Bernubungan Dengan Keiadian Perdarahan Post Partum Di RSUD Pringsewu." *Wellness And Healthy Magazine* 1:139-49
- Lestari. Lien. 2018. Peningkatan Pengeluaran ASI Dengan Kombinasi Pijat Oksitosin Dan Teknik Marmet Pada Ibu Post Partum. *Jurnal Kebidanan* 8:2.
- Mufdlilah, Siti Zakiah Zulfa, and Reza Bintangdari Johan. 2022. *Buku Paduan Ayah ASI*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Muliani, H. R. 2020. "Perbedaan Produksi ASI Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Kombinasi Metode Massage Depan (Breast Care) Dan Massage Belakang (Pijat Oksitosin) Pada Ibu Menyusui 0-3 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Kesamiran Kabupaten Tegal." *Jurnal Kebidanan*.
- Nadiah, Lailatif S. 2023. "Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Tanda Kecukupan ASI Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Ngoresan." *Jurnal Kenerawatan*.
- Fatihatul Hayati. "Pendidikan Kesehatan tentang Terapi Komplementer pada Masa Nifas: *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)* Vol 4 No. 1, Januari, 2022
- Noviyati Rahardjo Putr. "TERAPI KOMPLEMENTER TERHADAP KESEHATAN MENTAL IBU NIFAS." *Journal of Midwifery Science*: Volume 5 Nomor 1 (2023).
- Nopi. A .P, Komalasari, Nur. A. Fauziah, Fitriana, Maulia. I, Yuni. S. Pelaksanaan Pelayanan Komplementer pada Masa Nifas di Praktik Mandiri Bidan Kabupaten Pringsewu. *urnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan* Volume 6(Special Issue1), 2021: 179–182
- Rahayu Widaryanti. Pengetahuan dan Penerimaan Terapi Komplementer pada Ibu Nifas Berbasis Kearifan Lokal. *Medika Respati : Jurnal Ilmiah Kesehatan* Vol. 15 No. 4 November 2020 : 267-272.
- Vika Tri Zelharsandy dan Titin Apriyani. "SOSIALISASI PENGGUNAAN HERBAL STEAMBATH DAN MASSAGE PADA IBU POSTPARTUM TERHADAP KEJADIAN POSTPARTUM BLUES." *Jurnal Peduli Masyarakat* Volume 4 Nomor 4, Desember 2022.
- Ervina Dwijayanti. (2019). Asuhan Kebidanan Terintegrasi Pada Kehamilan Persalinan, Nifas, Neonatus, Dan Kb Dengan Asuhan Keefektivitasan Pijat Oksitosin Pada Ibu Nifas Untuk Kelancaran ASI. In *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*.
- Nurainun, E., & Susilowati, E. (2021). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Nifas : Literature Review. *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*, 7(1), 20. <https://doi.org/10.30602/jkk.v7i1.611>
- Partum, P., Wilayah, D. I., Puskesmas, K., & Makassar, C. (2022). 3 1,2,3. 1(12), 3327–3332.
- Pebrianthy, L., & Harahap, Y. W. (2021). *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA) Pendidikan Kesehatan Tentang Pijat Oksitosin Untuk Memperlancar ASI Pada Ibu Menyusui Di Desa Sisundung Kota Padangsidempuan Departement Kebidanan , Universitas Aufa Royhan*

- Kota Padangsidempuan dilakukan dan akti.* 3(1), 37–39.
- Ratmawati, Lia Aria. Sulistyorini, D. (2021). Jurnal sains kebidanan. *Analisis Kepuasan Ibu Bersalin Di Ruang Kebidanan*, 3(1), 18–23.
- Sugiharto, & Setyaningrum, H. (2021). Prosiding Seminar Nasional Kesehatan 2021 Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat dan Pengabdian Masyarakat: Gambaran Status Gizi Pada Balita : Literature Prosiding Seminar Nasional Kesehatan 2021 Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Muhammadiyah Pekajangan. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan Lembaga Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat Universitas Muhammadiyah Pekalongan*, 1, 385–392. <https://jurnal.umpp.ac.id/index.php/prosiding/article/view/689>