

**PERBEDAAN PIJAT OKSITOSIN DAN PIJAT ENDORPHIN
TERHADAP KELANCARAN ASI PADA IBU POSTPARTUM
DI PUSKESMAS CAKRANEGARA**

SKRIPSI



Disusun Oleh:

ERIKA ALA AZZAIYAT
2020E1D011

**PROGRAM STUDI S1 KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MATARAM
TAHUN 2024**

PERBEDAAN PIJAT OKSITOSIN DAN PIJAT ENDORPHIN TERHADAP KELANCARAN ASI PADA IBU POST PARTUM

Erika Ala Azzaiyat¹, Siti Mardiyah WD², Indriyani Makmun³
Email: ealzaiat@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: ASI adalah sumber gizi utama bagi bayi yang belum dapat mencerna makanan padat, Produksi ASI yang kurang optimal dan tidak lancar merupakan salah satu penyebab mengapa bayi baru lahir tidak diberikan ASI secara Eksklusif. Pijat oksitosin dan pijat endorphin merupakan salah satu upaya memperlancar produksi ASI dengan mekanisme mampu memicu pengeluaran prolaktin dan oksitosin yang merupakan hormon yang diperlukan untuk mengeluarkan ASI. **Tujuan Penelitian:** untuk mengetahui apakah ada perbedaan pijat oksitosin dan pijat endorphin terhadap kelancaran ASI ibu postpartum di Puskesmas Cakranegara. **Metodologi:** Desain penelitian *pre-experimental designs* dengan pendekan *Two Group Pretest-Posttest*. Pengambilan sampel dengan *Consecutive Sampling* dari bulan Februari sampai bulan April 2024 sebanyak 66 responden di Puskesmas Cakranegara, Analisa data yang digunakan univariat dan bivariat. **Hasil:** hasil uji *Paired T test* dengan $\alpha = 0.05$ menunjukkan $p = 0.001$ sehingga $p < 0.05$. **Kesimpulan:** pijat oksitosin dan pijat endorphin adalah salah satu alternatif nonfarmakologi untuk membantu meningkatkan kelancaran ASI ibu postpartum.

Kata Kunci : pijat oksitosin; pijat endorphin; kelancaran ASI
Kepustakaan : 20 buku, 26 jurnal, 5 artikel
Jumlah Halaman : 93 halaman, 7 tabel, 1 gambar, 8 lampiran

¹*Program Studi Kebidanan program sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Mataram, Indonesia.*

²*Program Studi Kebidanan program sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Mataram, Indonesia.*

³*Program Studi Kebidanan program sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Mataram, Indonesia.*

THE DIFFERENCE BETWEEN OXYTOCIN MASSAGE AND ENDORPHIN MASSAGE ON BREAST MILK FLOW IN POSTPARTUM MOTHERS

ABSTRACT

Background: For infants who are not yet able to digest solid foods, breast milk serves as their main source of nutrition. One of the reasons neonates are not exclusively breastfed is due to suboptimal and insufficient production of breast milk. Prolactin and oxytocin, two hormones required for milk secretion, are released when oxytocin and endorphins are released, which helps to promote the production of breast milk. **Objective:** The aim of this study is to compare the effects of endorphin and oxytocin massages on the flow of breast milk in postpartum women at the Cakranegara Health Center. **Methodology:** A two-group pretest-posttest research design utilizing a pre-experimental methodology was employed. Consecutive sampling was used to collect samples from 66 respondents at the Cakranegara Health Center between February and April of 2024. Data analysis used both univariate and bivariate methods. **Results:** The results of the Paired T-test with $\alpha = 0.05$ showed $p = 0.001$, indicating $p < 0.05$. **Conclusion:** Oxytocin massage and endorphin massage are non-pharmacological alternatives to help improve breast milk flow in postpartum mothers.

Keywords: Oxytocin Massage; Endorphin Massage; Breast Milk Flow

MENGESAHKAN
SALINAN FOTO COPY SESUAI ASLINYA
MATARAM

KEPALA
UPT P3B
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MATARAM


Humaira, M.Pd
NIDN. 0803048601

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Air Susu Ibu (ASI) merupakan pilihan terbaik untuk memenuhi kebutuhan nutrisi bayi hingga usia dua tahun. Banyak peneliti berpendapat bahwa cara terbaik untuk memenuhi kebutuhan nutrisi bayi adalah dengan memberikan ASI eksklusif selama enam bulan pertama, tanpa memberikan makanan tambahan apa pun. Para ibu sering kali menghadapi berbagai tantangan saat menyusui, diantaranya produksi (ASI) yang tidak. (Armini, 2016)

Pada tahun 2016, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) merilis laporan yang menyatakan bahwa 38% bayi diberi ASI eksklusif. Praktik pemberian ASI eksklusif hingga bayi berusia enam bulan terbukti mampu menurunkan angka kematian anak di bawah usia lima tahun secara signifikan. (WHO, 2020).

Menurut laporan nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdes) tahun 2018, 74,5% bayi usia 0 sampai 5 bulan di Indonesia mendapatkan ASI dalam 24 jam terakhir. presentase menurut (*Laporan Riskesdas 2018 Nasional*, n.d.). Profil Kesehatan Indonesia 2019 melaporkan bahwa ada 67,74% bayi di Indonesia mendapatkan ASI eksklusif dan Provinsi Nusa Tenggara Barat merupakan provinsi yang memiliki presentase tertinggi 86,26%, dan Papua Barat memiliki presentase terendah 41,12% (Kemenkes RI, 2020).

Tantangan awal dalam menyusui dini adalah terbatasnya produksi ASI selama beberapa hari pertama. Pijat merupakan terapi pelengkap yang sangat baik bagi ibu yang dapat meringankan ketidaknyamanan fisik, meningkatkan suasana hati, meningkatkan relaksasi, dan merangsang pelepasan hormon oksitosin yang membantu produksi ASI. (Kasmiati et al., 2022). Lamanya produksi ASI dipengaruhi oleh hormon oksitosin dan prolaktin, yang dapat dikeluarkan dengan cara massage endorfin dan oksitosin. Teknik pijat ini melibatkan usapan lembut yang diikuti dengan pijatan punggung. (Hidayati & Hanifah, 2019). Metode sentuhan lembut juga membantu mengatur detak jantung dan tekanan darah. (Wahyuningsih & Rohmawati, 2019).

Melakukan pijat oksitosin dan pijat endorfin merupakan metode yang efektif bagi keluarga untuk meningkatkan produksi ASI. Pasangan atau pendamping dapat melakukan tugas ini karena tidak hanya meningkatkan hormon oksitosin tetapi juga meningkatkan kenyamanan ibu secara keseluruhan. (Titik Wijayanti & Atik Setianingsih, 2017). Salah satu metode untuk meningkatkan produksi ASI adalah dengan menggunakan pijat oksitosin. Pijat ini melibatkan pemberian tekanan berurutan di sepanjang tulang belakang, yang meningkatkan rasa nyaman dan rileks bagi ibu. Memberikan usapan dan tekanan tertentu pada punggung dan tulang belakang ibu dapat merangsang sekresi hormon oksitosin. Ibu yang melakukan pijat oksitosin akan mengalami keadaan tenang dan relaks yang meningkat, sehingga meredakan perasaan tegang. Pijat oksitosin

membantu peningkatan respons letdown, yang menghasilkan pelepasan ASI yang lebih cepat. (Wulandari et al., 2019).

Pijat endorfin dikatakan dapat meningkatkan laktasi dan sekresi. Pijat endorfin adalah teknik sederhana yang dapat memicu sekresi zat kimia endorfin, sehingga mengurangi rasa sakit dan meningkatkan kenyamanan bagi para ibu. (Wulandari et al., 2019).

Penelitian yang telah dilakukan oleh Nurul Husna (2019) diperoleh hasil hipotesa yang menunjukkan bahwa pijat oksitosin efektif dalam meningkatkan produksi ASI. Nurul Husna (2019) menyimpulkan bahwa pijat oksitosin ini mempunyai pengaruh pada ibu nifas terhadap pengeluaran ASI. Sedangkan penelitian Nurfaizah Alza (2020) terbukti pijat endorfin dapat melancarkan ASI pada ibu nifas di bandingkan dengan yang tidak melakukan pijat endorfin.

Persentase bayi umur 0-6 bulan yang mendapat ASI Eksklusif di Puskesmas Cakranegara 3 bulan terakhir yaitu, pada bulan Juli 2023 mencapai 61,33 %, pada bulan Agustus mengalami kenaikan mencapai 65.28%, dan pada bulan September mengalami penurunan mencapai 35.23%. Persentase data ibu post partum pada tahun 2023 di Puskesmas Cakranegara sebanyak 770 orang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah: “Apakah ada perbedaan pijat oksitosin dan pijat endorfin terhadap kelancaran ASI pada ibu postpartum di Puskesmas Cakranegara”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui apakah ada perbedaan pijat oksitosin dan pijat endorphin terhadap kelancaran ASI pada Ibu Pospartum.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik ibu postpartum di Puskesmas Cakranegara yang meliputi usia, pendidikan, pekerjaan dan paritas.
- b. Mengidentifikasi kelancaran ASI sebelum dan sesudah diberikan pijat oksitosin pada ibu postpartum di Puskesmas Cakranegara
- c. Mengidentifikasi kelancaran ASI sebelum dan sesudah diberikan pijat endorphin pada ibu postpartum di Puskesmas Cakranegara
- d. Menganalisis perbedaan pijat oksitosin dan pijat endorphin terhadap kelancaran ASI ibu postpartum di Puskesmas Cakranegara.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini memberikan informasi tentang hubungan antara pijat oksitosin dan pijat endorphin terhadap pengeluaran ASI pada ibu post partum

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Ibu Post Partum dan Keluarga

Meningkatkan peran keluarga dalam memberi dukungan kepada ibu post partum agar mengurangi masalah yang dialami ibu postpartum

b. Bagi Institusi

Menambah referensi-referensi bagi peneliti berikutnya serta dapat menambah hasil karya mahasiswa yang dapat digunakan serta diaplikasikan pada pengabdian masyarakat

c. Bagi Peneliti

Peneliti dapat menerapkan ilmu yang telah diperoleh selama pendidikan dan menambah pengetahuan dan pengalaman selama proses penelitian

d. Bagi Peneliti Lain

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar untuk penelitian selanjutnya.

E. Ruang Lingkup Penelitian

1. Penelitian ini membahas tentang perbedaan pijat oksitosin dan pijat endorphin terhadap kelancaran ASI pada Ibu Postpartum
2. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh pijat oksitosin dan pijat endorphin terhadap pengeluaran ASI pada ibu post partum di Puskesmas Cakranegara.
3. Subjek penelitian ini adalah ibu post partum sebanyak 65 sampel
4. Penelitian ini dilakukan pada bulan Februari-April 2024 di Puskesmas Cakranegara.

F. Keaslian Penelitian

Table 1.1 Keaslian Penelitian Pengaruh Pijat Oksitosin Dan Pijat Endorphin Terhadap Pengeluaran ASI Pada Ibu Post Partum Di Puskesmas Cakranegara.

No	Judul (Penulis, Tahun)	Metode Penelitian	Hasil dan Kesimpulan	Perbedaan
1.	Pengaruh Pijat Oksitosin Dan Pijat Endorphin Terhadap Kelancaran Produksi ASI (Dyah Ayu Wulandari dkk, 2019).	Penelitian ini menggunakan metodologi penelitian kuantitatif, khususnya desain penelitian kuasi-eksperimental. Desain yang digunakan adalah uji pra-pasca dengan kelompok kontrol. Para peneliti menggunakan uji independen, yang merupakan statistik parametrik, untuk memeriksa perbedaan hasil antara kedua kelompok intervensi. Ukuran sampel untuk penelitian ini terdiri dari 30 wanita pascapersalinan	Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata produksi ASI lancar adalah 661,20 pada kelompok intervensi pijat oksitosin dan 598,60 pada kelompok intervensi pijat endorfin. Nilai p sebesar 0,454 lebih besar dari taraf signifikansi 0,05. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa intervensi pijat oksitosin dan intervensi pijat endorfin memiliki dampak positif terhadap peningkatan produksi ASI.	Waktu dan tempat penelitian ini berbeda. Teknik pengambilan sampel yang digunakan berbeda, penelitian ini menggunakan <i>quasy experiment</i> dengan rancangan penelitian <i>pre-post test with control group</i> , sedangkan penelitian saya menggunakan pre-eksperimen designs dengan rancangan penelitian <i>Two group pretest-posttest</i>

		yang tinggal di kecamatan Tembalang.		
2	Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Pengeluaran ASI Pada Ibu Postpartum (Magfirah, Idwar, 2021)	Penelitian ini menggunakan metodologi quasi-eksperimental, yaitu strategi post-test only control group. Kelompok yang diteliti terdiri dari 420 ibu postpartum yang bertempat tinggal di wilayah Puskesmas Langsa Lama Kota Langsa.	Hasil uji T independen menunjukkan bahwa nilai rata-rata kelompok perlakuan Endoephin Massage adalah 8,50, sedangkan kelompok kontrol memiliki nilai rata-rata 4,90 (0,000) dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan produksi ASI pada kelompok yang menerima Endoephin Massage, berbeda dengan kelompok kontrol. Kesimpulan yang dapat ditarik dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh metode <i>Endorphin Massage</i> terhadap pengeluaran ASI pada ibu postpartum	Waktu dan tempat penelitian ini berbeda. Penelitian ini hanya melakukan satu pijatan yaitu Endorphin Massage sedangkan saya melakukan dua pijatan yaitu pijat oksitosin dan pijat endorphin. Teknik pengambilan sampel yang digunakan penelitian ini adalah <i>quasi experiment</i> , dengan pendekatan <i>post test only control group design</i> . sedangkan penelitian saya menggunakan pre-eksperimen designs dengan ranvangan penelitian <i>Two group pretest-posttest</i>
3	Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI	Metodologi penelitian ini menggunakan desain pra-	Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata produksi ASI	Waktu dan tempat penelitian ini berbeda. Penelitian ini hanya melakukan

	<p>Pada Ibu Postpartum (Ika Nur Sapuri dkk, 2019)</p>	<p>eksperimen, yaitu One Group Pre and Post Test Design. Sampel penelitian adalah seluruh ibu nifas yang berkunjung ke Klinik Nining Pelawati pada bulan Juni 2019..</p>	<p>sebelum dilakukan pijat oksitosin adalah 0,00 dengan jumlah rata-rata 0,00. Rata-rata produksi ASI setelah dilakukan pijat oksitosin adalah 5,00 dengan jumlah rata-rata 45,00. Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan rata-rata produksi ASI sebelum dan sesudah dilakukan pijat oksitosin. Kesimpulan ini didukung oleh nilai Z sebesar -2,673 dan nilai p sebesar 0,008 ($p < 0,05$).</p>	<p>satu pemijatan yaitu Endorphin Massage sedangkan saya melakukan dua pijatan yaitu pijat oksitosin dan pijat endorphin. Teknik pengambilan sampel yang digunakan penelitian ini adalah pra-eksperimen (<i>pre-experimental designs</i>) dengan <i>Two Group Pre and Post Test Design</i>. sedangkan penelitian saya menggunakan pre-eksperimen designs dengan rancangan penelitian <i>one group pretest-posttest</i>.</p>
4	<p><i>Massage Therapy and Esesntial Oil</i> Dapat Memperlancar Produksi ASI Ibu Postpartum Literature Review (Veryudha Eka Prameswari dkk)</p>	<p>Metodologi penelitian yang digunakan dalam studi ini melibatkan pelaksanaan tinjauan literatur sistematis terhadap publikasi ilmiah dengan mengidentifikasi dan memilih kata kunci yang relevan.</p>	<p>Pijat Endorphin, sejenis pijat punggung yang menggunakan minyak esensial, secara signifikan meningkatkan produksi ASI dengan mendorong relaksasi dan mengurangi stres ibu. Temuan penelitian menunjukkan bahwa terapi</p>	<p>Penelitian ini merupakan penelitian Literatur Review dimana peneliti hanya menganalisis literature yang diperoleh melalui database, sedangkan penelitian saya dilakukan secara langsung ke Ibu Postpartum yang mengalami masalah dalam produksi ASI.</p>

			<p>pijat dengan minyak esensial dapat menjadi metode alternatif untuk meredakan kondisi mental ibu yang berfluktuasi. Kondisi ini dapat memperlancar proses laktogenesis, yaitu produksi ASI.</p>	
5	<p>Pengaruh Pijat OKE (Oksitosin Endorfin) Terhadap Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Postpartum Di RSUD Cimagam (Rahmawati, Rositawati, 2022)</p>	<p>Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimental, dengan menggunakan rancangan penelitian eksperimental dengan tipe pra-eksperimen dan one group pretest-posttest design. Penelitian ini melibatkan populasi sebanyak 20 orang yang dipilih melalui sampling aksidental dan dilakukan pengujian statistik.</p>	<p>Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata perbedaan produksi ASI sebelum dan sesudah adalah 0,95, dengan simpangan baku 0,224. Analisis statistik menghasilkan nilai P sebesar 0,000, yang menunjukkan adanya pengaruh yang cukup besar antara produksi ASI sebelum dan sesudah pijat OKE.</p>	<p>Waktu dan tempat penelitian ini berbeda. Metode penelitian ini adalah penelitian eksperimen, menggunakan desain penelitian eksperimental dengan jenis <i>pre-eksperimental</i> dengan rancangan penelitian <i>One group pretest-posttest design</i>, sedangkan penelitian saya menggunakan <i>pre-eksperimen designs</i> dengan rancangan penelitian <i>Two group pretest-posttest</i>.</p>

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil Analisa dan pembahasan, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Data hasil penelitian menunjukkan Sebagian besar Ibu Pospartum di Wilayah Kerja Puskesmas Cakranegara mayoritas berusia tidak beresiko tinggi (20-35) 57 responden (86.4%), mayoritas Ibu Pospartum berpendidikan rendah 36 responden (54.5%), mayoritas Ibu Pospartum memiliki pekerjaan sebagai IRT atau tidak bekerja berjumlah 43 responden (65,2%), dan mayoritas Ibu Pospartum yang telah melahirkan lebih dari satu (Multipara) berjumlah 38 responden (57.6%).
2. Data hasil penelitian menunjukkan Sebagian besar ibu postpartum di Wilayah Kerja Puskesmas Cakranegara berdasarkan tingkat kelancaran ASI pada ibu pospartum sebelum diberikan pijat oksitosin dengan kategori tidak lancar 24 responden (28.9%) dan lancar 9 responden (10.8%). tingkat kelancaran ASI pada ibu postpartum Setelah diberikan pijat oksitosin dengan kategori tidak lancar 5 responden (6.0%) dan lancar sebanyak 27 responden (32.5%).
3. Data hasil penelitian menunjukkan Sebagian besar ibu postpartum di Wilayah Kerja Puskesmas Cakranegara berdasarkan tingkat kelancaran ASI pada ibu pospartum sebelum diberikan pijat endorphin dengan kategori tidak lancar 24 responden (28.9%), dan tingkat kelancaran

ASI pada ibu postpartum sesudah diberikan pijat endorphin dengan kategori tidak lancar 7 responden (8.4%) dan lancar sebanyak 26 responden (31.3%).

4. Data hasil penelitian menunjukkan Berdasarkan hasil analisis uji hipotesa dari pijat oksitosin dan pijat endorphin dengan kelancaran ASI menggunakan uji *Shapiro-Wilk* dan diperoleh *p - Value* 0,001 ($p < \alpha$ (0,05) , Variable pijat oksitosin 11% lebih lancar pengeluaran ASInya dibandingkan dengan pijat endorphin.artinya ada perbedaan antara pijat oksitosin dan pijat endorphin terhadap kelancaran ASI pada ibu postpartum.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, ada beberapa rekomendasi yang dapat disampaikan sebagai berikut:

1. Bagi Ibu Postpartum dan Keluarga

Diharapkan meningkatkan peran keluarga dalam memberikan dukungan kepada ibu postpartum agar ASI dapat keluar dengan optimal dan tetap memberikan ASI eksklusif

2. Bagi Puskesmas

Diharapkan lebih optimal meningkatkan Upaya penyuluhan kepada Masyarakat, individu dan keluarga, khususnya ibu hamil dan ibu postpartum agar selalu berfikir positif dan terus menggali informasi tentang Kesehatan khususnya tentang ASI, sehingga membantu ibu dalam meningkatkan kelancaran ASI

3. Bagi Peneliti Berikutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya mengadakan penelitian tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kelancaran ASI pada ibu postpartum dengan metode, jumlah populasi, sampel dan lokasi penelitian yang berbeda.

