



Surabaya, 6 April 2022

## SEMINAR NASIONAL HASIL RISET DAN PENGABDIAN

“Menuju Indonesia Bangkit dan Tangguh melalui Riset dan Pengabdian berbasis Teknologi”



### **Pijat Oksitosin Menggunakan Essensial Oil Cinamon Dalam Upaya Meningkatkan Produksi Asi Dan Berat Badan Bayi**

**Annah Hubaedah, Retno Setyo Iswati\***

Program Studi Kebidanan, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Indonesia

\*Email: [retnoiswati@unipasby.ac.id](mailto:retnoiswati@unipasby.ac.id)

#### **Abstrak**

*United Nations Children's Fund (UNICEF) (2013)* menyampaikan bahwa melalui pemberian Air Susu Ibu (ASI) dapat mencegah tingginya angka kematian bayi di Indonesia. Berdasarkan data profil kesehatan Jawa timur Tahun 2019 melaporkan cakupan ASI eksklusif masih dibawah target yang ditetapkan oleh WHO. Penyebab rendahnya cakupan pemberian ASI eksklusif dikarenakan produksi ASI pada ibu pasca melahirkan yang terhambat. Untuk mengatasi kendala produksi ASI bisa diberikan pemijatan oksitosin yang berguna untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin. Proses pemijatan ini menggunakan minyak essensial oil yang dicampur dengan aromatherapy kayu manis akan menghasilkan kenyamanan yang dirasakan oleh ibu dalam meningkatkan produksi ASI. Metode penelitian yang digunakan adalah desain penelitian eksperimental double-blind. Randomised Controlled Trial (RCT). Populasi penelitian adalah ibu pasca melahirkan secara spontan B, dengan sampel berjumlah 30 orang untuk setiap kelompok (perlakuan dan kontrol) yang diambil dengan consecutive sampling. Hasil penelitian didapatkan pada kelompok perlakuan 80% responden pengeluaran ASInya  $\leq 6$  jam (80%), seluruh responden frekuensi BAK bayinya  $\geq 6$  kali (100%), dengan nilai  $p= 0,05$ . Sebagian besar ibu setelah melahirkan mengalami rasa tidak nyaman diseluruh tubuh, stres dan khawatir tidak bisa mencukupi kebutuhan ASI untuk buah hatinya, sedangkan rasa nyaman merupakan salah satu faktor yang berperan dalam produksi dan pengeluaran ASI

**Kata kunci:** Pijat Oksitosin, Essensial Oil Kayu Manis, Produksi ASI

Copyright © (2022) Seminar Hasil Riset dan Pengabdian ke 4

## PENDAHULUAN

*World Health organization (WHO)* merekomendasikan untuk pemberian ASI eksklusif penting diberikan pada bayi usia 0-6 bulan (Kurniati & Rusnawati, 2020). Peran ASI disini bermanfaat dalam pemenuhan nutrisi dan kekebalan tubuh pada bayi.

Pemberian ASI tidak keluar, terjadi karena kurangnya rangsangan isapan bayi sehingga hormon oksitosin belum bekerja dengan optimal. Proses pengeluaran air susu ibu dapat dirangsang oleh isapan mulut bayi pada putting susu ibu. Proses pengeluaran air susu juga tergantung pada Let Down Replex, dimana hisapan putting dapat merangsang kelenjar *Pituitary Posterior* untuk menghasilkan hormon oksitosin, yang dapat merangsang serabut otot halus di dalam dinding saluran susu agar membiarkan susu dapat mengalir secara lancar (Wulandari et al., 2018).

Salah satu cara yang bisa dilakukan seorang ibu dalam menjaga kualitas dan kuantitas ASI adalah dengan diberikan pijatan oksitosin. Teknik pijat oksitosin yaitu dengan diberikan penekan atau pijatan dibagian tulang belakang (vertebra) si ibu mulai dari servikalis ke tujuh hingga ke kosta 5-6. Pijatan ini bertujuan mempercepat kerja saraf parasimpatis untuk mengirimkan perintah ke bagian otak belakang untuk menghasilkan oksitosin (Widatiningsih & Rahayuni, 2016).

Kayu manis termasuk anggota dari genus *Cinnamon* yang bersifat aromatic (Wijayanti et al., 2006). Di Indonesia, kayu manis dapat tumbuh ideal pada ketinggian 500-1500 m dpl dengan curah hujan ideal 2000-2500 mm per tahun. Pada beberapa lokasi tanaman kayu manis masih dapat dijumpai pada ketinggian 2000 m dpl. Kayu manis tumbuh pada tanah lempung berpasir dengan hara yang kaya akan bahan organik. Tanaman kayu manis kaya akan senyawa kimia bermanfaat dan memiliki kandungan nutritif yang baik bagi kesehatan manusia. Kayu manis mempunyai kekuatan antioksi dan tertinggi diantara semua bahan pangan sebagaimana ditunjukkan oleh nilai ORAC (Oxygen radical absorbance capacity) yang mencapai 2.67.536 trolex equivalents (TE). Kayu manis mengandung minyak esensial seperti eugenol yang berperan dalam memberikan rasa/efek psikologi menenangkan (Priani et al., 2020).

Adapun hal-hal yang mempengaruhi produksi ASI antara lain :

- a. Makanan Ibu Unsur gizi dalam 1 liter ASI setara dengan unsur gizi yang terdapat dalam 2 piring nasi ditambah 1 butir telur. Jadi diperlukan kalori yang setara dengan jumlah kalori yang diberikan 1 piring nasi untuk membuat 1 liter ASI. Agar Ibu menghasilkan 1 liter ASI diperlukan makanan tambahan disamping untuk keperluan dirinya sendiri, yaitu setara dengan 3 piring nasi dan 1 butir telur. Dianjurkan disamping bahan makanan sumber protein

seperti ikan, telur dan kacang-kacangan, bahan makanan sumber vitamin juga diperlukan untuk menjamin kadar berbagai vitamin dalam ASI.

- b. Ketentraman Jiwa dan Pikiran Pembukaan air susu ibu sangat dipengaruhi oleh faktor kejiwaan. Ibu yang selalu dalam keadaan gelisah, kurang percaya diri, rasa tertekan dan berbagai bentuk ketegangan emosional, mungkin akan gagal dalam menyusui bayinya. Pada ibu ada 2 macam, reflek yang menentukan keberhasilan dalam menyusui bayinya, reflek tersebut adalah: - Reflek Prolaktin. Reflek ini secara hormonal untuk memproduksi ASI. Waktu bayi menghisap payudara ibu, terjadi rangsangan neurohormonal pada puting susu dan aerola ibu.
- c. Rangsangan ini diteruskan ke hypophyse melalui nervus vagus, terus kelobus anterior. Dari lobus ini akan mengeluarkan hormon prolaktin, masuk ke peredaran darah dan sampai pada kelenjar – kelenjar pembuat ASI.
- d. Kelenjar ini akan terangsang untuk menghasilkan ASI. - Let-down Refleks (Refleks Milk Ejection) Refleks ini membuat memancarkan ASI keluar. Bila bayi didekatkan pada payudara ibu, maka bayi akan memutar kepalanya kearah payudara ibu. Refleks memutarnya kepala bayi ke payudara ibu disebut :”rooting reflex (reflex menoleh). Bayi secara otomatis menghisap puting susu ibu dengan bantuan lidahnya. Let-down 7 reflex mudah sekali terganggu, misalnya pada ibu yang mengalami goncangan emosi, tekanan jiwa dan gangguan pikiran Gangguan terhadap let down reflex mengakibatkan ASI tidak keluar. Bayi tidak cukup mendapat ASI dan akan menangis. Tangisan bayi ini justru membuat ibu lebih gelisah dan semakin mengganggu let down reflex. Pengaruh persalinan dan klinik bersalin Sering pada ibu yang bersalin di rumah sakit atau klinik bersalin, makanan pertama yang diberikan pada bayi justru susu buatan atau susu sapi. Hal ini memberikan kesan yang tidak mendidik pada ibu, dan ibu selalu beranggapan bahwa susu sapi lebih dari ASI.
- e. Penggunaan alat kontrasepsi yang mengandung estrogen dan progesteron. Bagi ibu yang dalam masa menyusui tidak dianjurkan menggunakan kontrasepsi pil yang mengandung hormon estrogen, karena hal ini dapat mengurangi jumlah produksi ASI bahkan dapat menghentikan produksi ASI secara keseluruhan .
- f. 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
- g. Pijat Oksitosin Pijat oksitosin bermanfaat meningkatkan relaksasi dan tingkat kenyamanan ibu, sehingga memicu produksi hormon oksitosin dan mempengaruhi pengeluaran ASI. Efek pijat oksitosin adalah sel kelenjar payudara mensekresi ASI sehingga bayi mendapatkan ASI sesuai dengan kebutuhan dan berat badan bayi bertambah



**Gambar 1.** Cara Pijat Oksitosin

Hasil penelitian Delima (2016) dengan judul Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Peningkatan Produksi Asi Ibu Menyusui didapatkan hasil bahwa Pijatan pada tulang belakang, neurotransmitter akan merangsang medulla oblongata langsung mengirim pesan ke hypothalamus di hypofise posterior untuk mengeluarkan oksitosin menyebabkan sel kelenjar payudara mensekresi ASI sehingga bayi mendapatkan ASI sesuai dengan kebutuhan dan berat badan bayi bertambah.

Dari hasil penelitian Tuti & Widyawati, (2018) yang berjudul Pijat Oksitosin Dan Aroma Terapi Lavender Meningkatkan Produksi Asi didapatkan hasil Penggunaan minyak esensial aromaterapi kayu manis pada pijat oksitocin membantu ibu untuk relaksasi dan kenyamanan., Komponen penting minyak esensial lainnya adalah *ethyl cinnamate linalool, cinnamaldehyde, beta-caryophyllene, methyl chavicol dan eugenol*. *Linalool* dan *eugenol* berperan dalam memberikan efek psikologi menenangkan (relaksasi). Dalam hal ini tingkat kenyamanan ibu memicu produksi hormon oksitosin dan mempengaruhi pengeluaran ASI

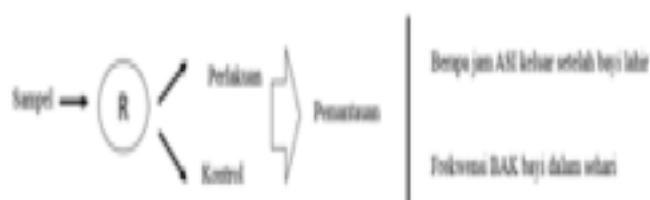
Dan yang ketiga hasil penelitian Asiyah & Wigati, (2015) Minyak Aromaterapi Lavender sebagai Media Peningkatan Produksi ASI didapatkan hasil bahwa Penggunaan Minyak Aromaterapi Lavender tidak berpengaruh terhadap peningkatan Produksi ASI dilihat dari pengeluaran BAB dan BAK bayi

Berdasarkan pada hasil penelitian diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa untuk meningkatkan Produksi ASI dapat dilakukan dengan memberikan rasa relaksasi dan dapat diperoleh dari pijat ataupun dengan memberikan aromaterapi yang dapat menciptakan kenyamanan dan relaksasi. Oleh karena itu, pada penelitian ini melakukan uji terhadap

tanaman-tanaman herbal yang mengandung aromaterapi dan akan dikembangkan dalam bentuk product yang bisa dimanfaatkan untuk meningkatkan produksi ASI dan Kesehatan Ibu & Anak. Penelitian ini juga merupakan hasil dari pengembangan penelitian-penelitian sebelumnya dan disesuaikan dengan roadmap Universitas PGRI Adi Buana Surabaya pada bidang Unggulan Kesehatan dan Obat dengan topic riset penguatan pengetahuan perempuan dalam pengembangan fitofarmaka berbasis pengetahuan local

## METODE

Rancangan Penelitian Penelitian ini menggunakan desain penelitian eksperimental double-blind. Randomised Controlled Trial (RCT) (Suprpti et al., 2021).



**Gambar 2.** Desain Penelitian

Kelompok perlakuan akan diberikan pijatan oksitosin menggunakan minyak essential oil dicampur aromaterapi kayu manis, dilakukan selama 3 – 5 menit pada 2 jam pasca melahirkan dan 6 jam pasca melahirkan, kemudian dievaluasi berapa jam ASI keluar setelah bayi lahir dan frekwensi BAK bayi dalam sehari (Taamu et al., 2019)..

Kemudian pada kelompok kontrol akan diberikan pijatan oksitosin tanpa menggunakan aromaterapi kayu manis, dilakukan selama 3 – 5 menit pada 2 jam pasca melahirkan dan 6 jam pasca melahirkan, kemudian dievaluasi berapa jam ASI keluar setelah bayi lahir dan frekwensi BAK bayi dalam sehari

Populasi penelitian adalah ibu pasca melahirkan secara spontan B, dengan sampel berjumlah 20 orang (10 orang perlakuan dan 10 orang kontrol) yang diambil dengan consecutive sampling, yaitu dengan mengambil setiap subyek penelitian yang memenuhi kriteria kemudian diikuti ke depan selama 1 hari. Data penelitian akan dianalisis secara bivariat menggunakan Chi Square dengan tingkat kepercayaan 95 % menggunakan bantuan computer

**HASIL**

**Tabel 1.** Demografi Responden

karakteristik	Jumlah responden	
	N = 20	%
Usia kurang dari 20 th	2	6,7
Usia 21 – 24 th	18	60
Usia 25 – 34 th	10	33,3
Pendidikan Tingkat Dasar	0	0
Pendidikan Tingkat Pertama	0	0
Pendidikan Tingkat Menengah	28	93,3
Pendidikan Tingkat Perguruan Tinggi	2	6,7
Bekerja	13	43,3
Tidak Bekerja	17	56,7
Perawatan Payudara	7	23,3
Tidak Melakukan Perawatan Payudara	23	76,7
Gizi Baik Saat Hamil	30	100
Gizi Kurang Saat Hamil	0	0

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden : berusia 21-24 tahun (60%), usia 25-34 tahun (33,3%) kemudian berpendidikan tingkat menengah (93,3%), tidak bekerja (56,7%), tidak melakukan perawatan payudara saat kehamilannya (76,7%) dan berstatus gizi baik (100%)

**Tabel 2.** Waktu pengeluaran ASI

Waktu Pengeluaran ASI	Kelompok Kontrol		Kelompok Perlakuan	
	f	%	f	%
Kurang dari 6 jam	6	40	12	80
Lebih dari 6 jam	9	60	3	20
Total	15	100	15	100

**Tabel 3.** Hasil Statistik

kelompok	n	min	Max	mean	sd
kontrol	15	1	2	1,60	0,507
perlakuan	15	1	2	1,20	0,404

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 15 responden pada kelompok kontrol sejumlah 9 responden pengeluaran ASInya > 6 jam (60%) dengan nilai SD 0,507 , sedangkan dari 15 responden pada kelompok perlakuan sejumlah 12 responden pengeluaran ASInya ≤ 6 jam (80%) dengan nilai SD 0,414

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian didapatkan pada kelompok perlakuan 80% responden pengeluaran ASInya  $\leq 6$  jam (80%) dan seluruh responden frekuensi BAK bayinya  $\geq 6$  kali (100%), dengan nilai  $p = 0,05$ .

Sebagian besar ibu setelah melahirkan mengalami rasa tidak nyaman diseluruh tubuh, stres dan khawatir tidak bisa mencukupi kebutuhan ASI untuk buah hatinya, sedangkan rasa nyaman merupakan salah satu faktor yang berperan dalam produksi dan pengeluaran ASI.

Produksi ASI sangat dipengaruhi oleh psikis, ibu yang selalu dalam keadaan tertekan, sedih, kurang percaya diri dan berbagai bentuk ketegangan emosional akan menurunkan volume ASI bahkan produksi ASI berhenti sama sekali Hal ini akan menghambat sekresi hormon oksitosin. Hormon oksitosin adalah hormon yang berperan dalam pengeluaran ASI. Apabila sekresi hormon oksitosin terhambat, pengeluaran ASI menjadi tidak lancar (Lestari, 2017)

Penelitian dilaksanakan di Praktik Bidan Mandiri Yefi Marliandiani Rungkut Surabaya. Waktu penelitian mulai dari tahap perencanaan, tahap penelitian, tahap analisis dan pembuatan laporan akhir dilaksanakan pada bulan Mei – Desember 2021

## KESIMPULAN

Salah satu cara mengatasi rasa tidak nyaman diseluruh tubuh setelah melahirkan adalah dengan diberikan pemijatan atau penekanan di bagian tubuh tertentu. Pijatan pada tubuh dapat menenangkan otot yang tegang serta mengurangi kram dan kejang membuat tubuh menjadi rileks dan tidak stres. Pemijatan akan membantu tubuh melepaskan hormon endorfin yang berfungsi mengurangi nyeri secara alami. Pijat oksitosin adalah pemijatan daerah tulang belakang yang berfungsi untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin setelah melahirkan (Sulaeman et al., 2019)

## DAFTAR PUSTAKA

- Kurniati, E., & Rusnawati. (2020). Penyuluhan Tentang ASI Eksklusif Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Ponre Kecamatan Gantarang Kabupaten Bulukumba. *Jurnal Abdimas Panrita*.
- Lestari, N. (2017). Pijat Oksitosin pada Ibu Postpartum Primipara terhadap Produksi ASI dan Kadar Hormon Oksitosin. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 4(2). <https://doi.org/10.26699/jnk.v4i2.art.p120-124>
- Priani, S. E., Azhari Abdilla, S., & Suparnan, A. (2020). PENGEMBANGAN SEDIAAN MIKROEMULSI GEL ANTIJERAWAT MENGANDUNG MINYAK KULIT BATANG KAYU MANIS (Cinnamomum burmanni Nees ex Bl). *Jurnal Ilmiah Farmasi Farmasyifa*, 3(1).

<https://doi.org/10.29313/jiff.v3i1.5464>

- Suprapti, R., Fitrikasari, A., Pudjo, R., Asikin, H. G., & Noerhidajati, E. (2021). PENGARUH PEMBERIAN AJUVAN ASAM FOLAT TERHADAP FUNGSI PERSONAL DAN SOSIAL PASIEN SKIZOFRENIA KRONIK. *Journal of Nutrition College*, 10(3). <https://doi.org/10.14710/jnc.v10i3.30725>
- Taamu, T., L. M., & Saadi, D. M. (2019). Video Pijat Bayi sebagai Media Peningkatan Keterampilan Ibu dalam Merangsang Perkembangan Motorik Bayi. *Health Information : Jurnal Penelitian*, 11(2). <https://doi.org/10.36990/hijp.v11i2.136>
- Widatiningsih, S., & Rahayuni, C. (2016). Pengaruh Pijat Oksitosin dan Mobilisasi Dini terhadap Pengeluaran Kolostrum Ibu Post Sectio Caesarea. *Temu Ilmiah Hasil Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*.
- Wijayanti, W. A., Zetra, Y., & Burhan, P. (2006). Minyak Atsiri Dari Kulit Batang Kayu Manis (*Cinnamomum burmannii*) Dari Famili Lauraceae Sebagai Insektisida Alami, Antibakteri, Dan Antioksidan. *Jurnal Ilmiah Kimia Organik Jurusan Kimia Fakultas Matematika Dan Ilmu Pengetahuan Alam Institut Teknologi Sepuluh Nopember*.
- Wulandari, P., Menik, K., & Khusnul, A. (2018). Peningkatan Produksi ASI Ibu Post Partum melalui Tindakan Pijat Oksitosin. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia [JIKI]*, 2(1). <https://doi.org/10.31000/jiki.v2i1.1001>