



# **MODUL PIJAT OKSITOSIN INOVASI**

NINING ISTIGHOSAH, S.ST., M.Keb.  
APRILIA NURTIKA SARI, S.ST., M.Keb.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, karena atas ridho-Nya Modul Pijat Oksitosin Inovasi dapat diselesaikan sesuai dengan rencana. Modul ini ditujukan bagi ibu menyusui, bidan/ tenaga kesehatan, mahasiswa ataupun masyarakat yang ingin menambah informasi tentang pijat oksitosin.

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada semua pihak yang secara langsung maupun tidak langsung memberikan kontribusi dalam penyusunan modul ini. Kritik dan saran sangat penulis harapkan. Semoga modul ini dapat bermanfaat bagi pembaca. Terima kasih.

Kediri, Mei 2020

Penulis

## DAFTAR ISI

Kata Pengantar.....	ii
Daftar Isi.....	iii
Petunjuk Penggunaan Modul.....	iv
Pendahuluan.....	5
Deskripsi.....	5
Tujuan Pembelajaran.....	6
Uraian Materi.....	6
Definisi.....	6
Mekanisme.....	6
Manfaat.....	7
Pelaksanaan Tindakan Pijat Oksitosin.....	7
Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Keberhasilan Pijat Oksitosin Pada Ibu Nifas.....	8
Prosedur Pijat Oksitosin.....	9
Evaluasi.....	12
Rangkuman.....	13
Umpan Balik dan Tindak Lanjut.....	13
Daftar Pustaka.....	14

## PETUNJUK PENGGUNAAN MODUL

Untuk memperoleh hasil belajar secara maksimal, dalam menggunakan modul ini maka langkah-langkah yang perlu dilaksanakan antara lain:

1. Bacalah dan pahami dengan seksama uraian-uraian materi yang ada pada masing-masing kegiatan belajar.
2. Kerjakan soal latihan untuk mengetahui seberapa besar pemahaman yang telah dimiliki terhadap materi di dalam modul.

# MODUL PIJAT OKSITOSIN

## Pendahuluan

Angka Kematian Bayi (AKB) di Indonesia terus menurun setiap tahun. Namun, jalan memerangi AKB masih panjang. Hasil Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) menunjukkan dari tahun ke tahun AKB mengalami penurunan signifikan. Dari 68 kematian per 1.000 kelahiran hidup pada 1991, hingga 24 kematian per 1.000 kelahiran hidup pada tahun 2017. Komitmen global pada program *Sustainable Development Goals* (SDGs) 2015-2030 yang merupakan lanjutan dari program MDGs (*Millenium Development Goals*) 2000 – 2015.

Angka Kematian Bayi di Indonesia sebagian besar terkait dengan faktor nutrisi, yaitu mencapai 53%. Beberapa penyakit yang timbul akibat malnutrisi antara lain pneumonia (13,2%), diare (17,2%) dan masalah perinatal (36%). Statistik juga menunjukkan lebih dari 70% kematian balita disebabkan diare, pneumonia, campak, malaria dan malnutrisi.

Air Susu Ibu (ASI) eksklusif mampu menurunkan angka kesakitan dan kematian bayi. Pemberian ASI secara optimal dapat mencegah 1,4 juta kematian di seluruh dunia pada balita setiap tahun dan mengurangi kematian karena infeksi pernapasan akut dan diare 50–95%.

Pijat oksitosin merupakan salah satu solusi untuk mengatasi ketidaklancaran produksi ASI. 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, mengurangi sumbatan ASI, merangsang pelepasan hormon oksitosin, dan mempertahankan produksi ASI.

## Deskripsi

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 hormone oksitosin dan ASI pun cepat keluar. 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.

## Tujuan Pembelajaran

Tujuan yang ingin dicapai melalui modul ini adalah membawa pembaca ke arah pemahaman yang lebih baik serta memiliki keterampilan dalam melakukan pijat oksitosin, baik secara manual ataupun dengan bantuan alat.

## Uraian Materi

### A. Definisi

Menurut Ummah (2014), pijat oksitosin adalah pijat relaksasi untuk merangsang hormon oksitosin. Pijat yang dilakukan di sepanjang tulang *vertebre* sampai tulang *costae* kelima atau keenam. Pijat oksitosin merupakan salah satu solusi untuk mengatasi ketidaklancaran produksi ASI.

Menurut Depkes RI dalam Setiowati (2017), pijat oksitosin dilakukan dengan cara memijat pada daerah punggung sepanjang kedua sisi tulang belakang sehingga diharapkan ibu akan merasakan rileks dan kelelahan setelah melahirkan akan hilang.

Pijat oksitosin adalah pijat yang melibatkan tulang belakang dan kosta kelima. Pijatan atau rangsangan yang melibatkan tulang belakang akan menyebabkan *neurotransmitter* menstimulasi medula oblongata. Kemudian medula oblongata ini akan langsung mengirim pesan ke kelenjar pituitari posterior di hipotalamus untuk memproduksi hormone oksitosin. Akibatnya, payudara akan mulai memproduksi susu. (Astutik, 2014)

### B. Mekanisme

Pijat oksitosin dilakukan di sepanjang tulang belakang (*vertebre*) sampai *costae* kelima atau keenam. Melalui pemijatan pada tulang belakang, *neurotransmitter* akan merangsang medula oblongata langsung mengirim pesan ke hipotalamus untuk mengeluarkan oksitosin.

Hormon oksitosin diproduksi oleh kelenjar hipofisi posterior. Setelah diproduksi, oksitosin akan masuk ke dalam darah kemudian merangsang sel-sel *myoepitel* yang mengelilingi *alveolus mammae* dan *duktus laktiferus* untuk berkontraksi. Kontraksi sel-sel *myoepitel* mendorong ASI keluar dari *alveolus mammae* melalui *duktus laktiferus* menuju ke *sinus laktiferus* dan disana

ASI akan disimpan. Pada saat bayi menghisap payudara ibu, ASI yang tersimpan di *sinus laktiferus* akan tertekan keluar dan akhirnya masuk ke mulut bayi.

### C. Manfaat

Pijat oksitosin mempunyai beberapa manfaat yang sangat membantu bagi ibu nifas, diantaranya yaitu:

1. Mengurangi ketidaknyamanan fisik
2. Memperbaiki *mood*
3. Memperlancar pengeluaran ASI
4. Mengurangi bengkak pada payudara ibu
5. Mengurangi sumbatan ASI
6. Mempertahankan produksi ASI ketika ibu dan bayi sakit

### D. Pelaksanaan Tindakan Pijat Oksitosin

Pijat oksitosin dilakukan dua kali sehari, setiap pagi dan sore. Pijat ini dilakukan selama 15 sampai 20 menit. Pijat ini tidak harus selalu dilakukan oleh petugas kesehatan. Pijat oksitosin dapat dilakukan oleh suami atau keluarga yang sudah dilatih. Keberadaan suami atau keluarga selain membantu memijat pada ibu, juga memberikan suport atau dukungan secara psikologis, membangkitkan rasa percaya diri ibu serta mengurangi cemas. Sehingga membantu merangsang pengeluaran hormon oksitosin Langkah-langkah yang dilakukan yaitu:

1. Posisikan ibu dalam keadaan nyaman.
2. Ibu melepas pakaian bagian atas dan bra.
3. Ibu miring ke kanan atau ke kiri dan memeluk bantal atau ibu duduk di kursi, kemudian kepala ditundukkan/ meletakkan kepala di atas lengan. Payudara ibu menggantung bebas.
4. Pasang handuk di pangkuan ibu.
5. Lumuri kedua telapak tangan pemijat dengan minyak zaitun atau baby oil. Kemudian lakukan pijatan sepanjang kedua sisi tulang belakang ibu dengan menggunakan dua kepalan tangan dan ibu jari menunjuk ke depan.
6. Tekan kuat-kuat kedua sisi tulang belakang membentuk gerakan melingkar kecil-kecil dengan kedua ibu jari.
7. Pada saat bersamaan, pijat kedua sisi tulang belakang ke arah bawah, dari leher ke arah tulang belikat, selama 2-3 menit.
8. Ulangi pemijatan hingga 3 kali.

9. Bersihkan punggung ibu dengan waslap yang sudah dibasahi air.
10. Keringkan area punggung dengan handuk bersih.
11. Bantu ibu mengenakan kembali pakaiannya.
12. Lakukan evaluasi pasca tindakan.

#### **E. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Keberhasilan Pijat Oksitosin Pada Ibu Nifas**

Keberhasilan pijat oksitosin tidak terlepas dari faktor-faktor yang mempengaruhinya. Hasil penelitian Purnama (2013) menjelaskan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan pijat oksitosin terhadap pengeluaran ASI adalah sebagai berikut:

##### **1. Faktor psikologi**

Persiapan psikologis ibu sangat menentukan keberhasilan menyusui (IDAI, 2008). Stres, khawatir, ketidakbahagiaan pada periode menyusui sangat berperan dalam mensukseskan pemberian ASI. Faktor-faktor ini diperkirakan dapat meningkatkan kadar epinefrin dan norepinefrin yang selanjutnya akan menghambat transportasi oksitosin ke dalam payudara. Ada beberapa jenis stres yang umum dialami oleh ibu menyusui. Dari mulai khawatir akan kurangnya kuantitas produksi ASI, khawatir kualitas ASI-nya tidak cukup baik untuk sang bayi, takut bentuk tubuh atau payudaranya berubah, perubahan pola/gaya hidup (terutama bagi ibu yang menyusui anak pertama), merasa pemberian ASI kurang praktis bagi ibu yang bekerja, dan stres akibat kurangnya dukungan suami terhadap pemberian ASI sebagai makanan terbaik untuk bayi.

##### **2. Faktor kenyamanan ibu**

Umumnya, ibu akan mengalami gangguan rasa nyaman segera setelah memasuki masa nifas. Puting lecet dan payudara bengkak merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi pengeluaran ASI. Ibu sering berhenti menyusui karena kondisi ketidaknyamanan yang ibu rasakan. Rangsangan isapan bayi akan berkurang karena ibu berhenti menyusui sehingga produksi ASI juga akan menurun.

##### **3. Pelaksanaan Pijat Oksitosin**

Frekuensi dilakukannya pijat oksitosin juga dapat mempengaruhi hasil produksi ASI. Menurut Hockenberry dalam Purnama (2013) menyatakan bahwa produksi ASI dengan menggunakan pijat oksitosin dan perawatan payudara lebih efektif apabila dilakukan sehari 2 kali, pagi dan sore hari.

##### **4. Dukungan keluarga**

Dukungan keluarga (suami dan orang tua) sangat diperlukan untuk ketentraman ibu menyusui, selain itu nasehat dari mereka yang lebih berpengalaman akan membantu



keberhasilan menyusui. Seorang suami mempunyai peran yang sangat penting dalam membantu ibu mencapai keberhasilan menyusui bayinya. Suami dan keluarga memiliki peran penting dalam menciptakan ketenangan, kenyamanan dan kasih sayang. Kebahagiaan, kenyamanan, dan ketenangan yang dirasakan ibu akan meningkatkan produksi hormon oksitosin sehingga ASI dapat mengalir dengan lancar.






### 5. Dukungan petugas kesehatan

Dukungan petugas kesehatan sangat diperlukan untuk memandirikan dan memberdayakan ibu dan keluarga di rumah. Petugas kesehatan dalam hal ini perawat dan atau bidan memberikan informasi tentang pijat oksitosin sekaligus mengajari suami dan keluarga cara melakukan pijat oksitosin pada ibu nifas.

## F. Prosedur Pijat Oksitosin

### 1. Prosedur Pijat Oksitosin secara Manual

No.	Prosedur
A	Persiapan Alat :
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Waskom berisi air hangat</li> <li>2. Waslap 1 buah</li> <li>3. Handuk 2 buah</li> <li>4. Minyak kelapa / Baby oil</li> </ol>
B	Persiapan petugas dan pasien
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 3S (Senyum, Sapa dan Salam) dengan sopan</li> <li>2. Petugas memberi tahu pasien tindakan yang akan dilakukan</li> <li>3. Pasien melepas BH dan pakaian bagian atas</li> <li>4. Mengatur posisi ibu dalam keadaan nyaman</li> <li>5. Mengatur ibu duduk rileks bersandar ke depan, tangan dilipat di atas meja. dengan kepala diletakkan di atasnya dan biarkan payudara terlepas tanpa bra.  <i>Jika ibu tidak mampu untuk duduk, pijatan bisa dilakukan dengan memposisikan ibu miring kiri atau miring kanan</i></li> <li>6. Meletakkan handuk di atas pangkuan ibu</li> <li>7. Petugas mencuci tangan</li> </ol>
C	Prosedur

	<p>1. Lumuri kedua telapak tangan dengan minyak kelapa atau baby oil.</p> <p>Kemudian lakukan pijatan sepanjang area tulang belakang bagian leher.</p> <p>Carilah tulang dengan bagian yang paling menonjol. Tulang ini disebut <i>processus spinosus</i> atau <i>cervical vertebrae 7</i>.</p> <p>Sekitar 1-2 jari dari tonjolan tersebut, geser ke kanan dan kiri masing-masing 1-2 jari.</p>	 
	<p>2. Lakukan pemijatan menggunakan dua kepalan tangan dengan ibu jari menunjuk ke depan.</p> <p>Tekan kuat-kuat kedua sisi tulang belakang membentuk gerakan melingkar kecil-kecil dengan kedua ibu jari.</p>	
	<p>3. Lakukan pemijatan secara perlahan-lahan dengan gerakan memutar di titik ini dari bawah ke batas garis bra. Inilah titik yang tepat untuk merangsang hormon oksitosin yang dihasilkan hipofisis posterior.</p> <p>Lakukan gerakan gerakan ini selama 2-3 menit.</p>	
	<p>4. Ulangi pemijatan hingga 3 kali</p>	
	<p>5. Bersihkan punggung ibu dengan waslap yang sudah dibasahi air hangat</p>	

	6. Keringkan area punggung dengan handuk bersih
	7. Bantu ibu mengenakan kembali pakaiannya
D	Evaluasi
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Evaluasi perasaan ibu setelah dilakukan pemijatan</li> <li>2. Bereskan alat</li> <li>3. Petugas cuci tangan</li> <li>4. Catat tindakan</li> </ol>

## 2. Prosedur Pijat Oksitosin dengan Bantuan Alat Pijat Inovasi

No.	Prosedur
A	Persiapan Alat :
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Waskom berisi air hangat</li> <li>2. Waslap 1 buah</li> <li>3. Handuk 2 buah</li> <li>4. Minyak kelapa / Baby oil</li> <li>5. Alat pijat inovasi</li> </ol>
B	Persiapan petugas dan pasien
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 3S (Senyum, Sapa dan Salam) dengan sopan</li> <li>2. Petugas memberi tahu pasien tindakan yang akan dilakukan</li> <li>3. Pasien melepas BH dan pakaian bagian atas</li> <li>4. Mengatur posisi ibu dalam keadaan nyaman</li> <li>5. Mengatur ibu duduk rileks bersandar ke depan, tangan dilipat di atas meja. dengan kepala diletakkan di atasnya dan biarkan payudara terlepas tanpa bra.  <i>Jika ibu tidak mampu untuk duduk, pijatan bisa dilakukan dengan memposisikan ibu miring kiri atau miring kanan</i></li> <li>6. Meletakkan handuk di atas pangkuan ibu</li> <li>7. Petugas mencuci tangan</li> </ol>
C	Prosedur
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lumuri area punggung ibu dengan minyak kelapa atau baby oil. Pegang masing- masing handle alat pijat dengan telapak tangan, arahkan bagian yang menonjol ke depan sebagai titik pijat.</li> <li>2. Lakukan pemijatan sepanjang area tulang belakang bagian leher.</li> </ol>

	<p>Carilah tulang dengan bagian yang paling menonjol. Tulang ini disebut <i>processus spinosus</i> atau <i>cervical vertebrae 7</i>. Sekitar 1-2 jari dari tonjolan tersebut, geser ke kanan dan kiri masing-masing 1-2 jari.</p>
	<p>3. Tekan secara mantab kedua sisi tulang belakang dengan alat pijat membentuk gerakan melingkar kecil-kecil. Evaluasi kekuatan tekanan pada ibu sehingga ibu merasa nyaman.</p>
	<p>4. Lakukan pemijatan secara perlahan-lahan dengan gerakan memutar di titik ini dari bawah ke batas garis bra. Inilah titik yang tepat untuk merangsang hormon oksitosin yang dihasilkan hipofisis posterior. Lakukan gerakan ini selama 2-3 menit.</p>
	<p>5. Ulangi pemijatan hingga 3 kali</p>
	<p>6. Bersihkan punggung ibu dengan waslap yang sudah dibasahi air hangat</p>
	<p>7. Keringkan area punggung dengan handuk bersih</p>
	<p>8. Bantu ibu mengenakan kembali pakaiannya</p>
D	Evaluasi
	<p>1. Evaluasi perasaan ibu setelah dilakukan pemijatan 2. Bereskan alat 3. Petugas cuci tangan 4. Catat tindakan</p>

## Evaluasi

1. Apakah pijat oksitosin itu?
2. Sebutkan manfaat pijat oksitosin bagi ibu nifas!
3. Jelaskan mekanisme kerja pijat oksitosin sehingga bisa memperlancar produksi ASI!

## Rangkuman

Pijat oksitosin merupakan salah satu solusi untuk mengatasi ketidaklancaran produksi ASI. 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, mengurangi sumbatan ASI, merangsang pelepasan hormon oksitosin, dan mempertahankan produksi ASI

## Umpan Balik dan Tindak Lanjut

Pijat oksitosin sudah terbukti secara ilmiah dapat meningkatkan kadar hormon oksitosin dan prolaktin sehingga merangsang produksi ASI. Berbagai penelitian untuk meningkatkan efektifitas pijat ini sudah dilakukan, baik dengan teknik *efflurage* ataupun dengan kombinasi berbagai aromaterapi yang bertujuan untuk meningkatkan ambang kenyamanan ibu dan praktisi yang melakukan pemijatan sehingga pada akhirnya meningkatkan jumlah produksi ASI. Setelah mempelajari dan menguasai teknik pijat oksitosin maka akan lebih mudah untuk memberikan terapi pada ibu nifas yang bertujuan untuk meningkatkan produksi ASI.

## Daftar Pustaka

- Astutik RY (2014). Payudara dan Laktasi. Jakarta: Salemba Medika
- D. K. Prime, "Oxytocin effects in mothers and infants during breastfeeding," vol. 9, pp. 201–206, 2013.
- E. Pilaria, "Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Postpartum Di Wilayah Kerja Puskesmas Pejeruk Kota Mataram Tahun 2017," *J. Kedokt. Yasri* 26, vol. 26, no. 1, pp. 27–33, 2018.
- GERMAS, "Peran Rumah Sakit dalam Rangka Menurunkan AKI dan AKB," 2018.
- G. Mekuria and M. Edris, "Exclusive breastfeeding and associated factors among mothers in Debre Markos, Northwest Ethiopia: A cross-sectional study," *Int. Breastfeed. J.*, vol. 10, no. 1, pp. 1–7, 2015.
- Jaclyn Pillay; Tammy J. Davis., *No Title Physiology, Lactation*. 2019.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, "Kesehatan Dalam Kerangka Sustainable Development Goals (SDGs)," *Rakorpap Kementeri. Kesehat. RI*, no. 97, p. 24, 2015.
- K. G. Dewey, R. J. Cohen, K. H. Brown, and L. L. Rivera, "Effects of Exclusive Breastfeeding for Four versus Six Months on Maternal Nutritional Status and Infant Motor Development: Results of Two Randomized Trials in Honduras," *J. Nutr.*, vol. 131, no. 2, pp. 262–267, 2018.
- L. Hemingway and B. Dusdieker, "Is milk production impaired and during lactation ? 3," no. July, 1994.
- Setiowati, W. 2017, Hubungan Pijat Oksitosin dengan Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Post Partum Fisiologis Hari Ke 2-3, *Jurnal Darul Azhar*, Vol 3 No 1, diakses pada tanggal 16 Januari 2018, <http://jurnal-kesehatan.id>
- T. Rahayuningsih, A. Mudigdo, and B. Murti, "Effect of Breast Care and Oxytocin Massage on Breast Milk Production: A study in Sukoharjo Provincial Hospital," *J. Matern. Child Heal.*, vol. 01, no. 02, pp. 101–109, 2017.
- Ummah, F. 2014, Pijat Oksitosin untuk Mempercepat Pengeluaran ASI pada Ibu Pasca Salin Normal Di Dusun Sono Desa Kentanen Kecamatan Panceng Gresik, *Jurnal* Vol.2, No XVII, diakses pada tanggal 15 Januari 2018, <http://stikesmuhla.ac.id>
- U. Indonesia, U. I. Fadhila, F. I. Keperawatan, and P. S. Ners, "Meningkatkan Kualitas Pemberian Asi Pada Keluarga Bapak a Di Kelurahan Sukatani , Depok Keluarga Bapak

a Di Kelurahan Sukatani , Depok,” 2014.

V. Lollivier *et al.*, “Oxytocin stimulates secretory processes in lactating rabbit mammary epithelial cells,” *J. Physiol.*, vol. 570, no. 1, pp. 125–140, 2006.