

## **BAB IV**

### **PEMBAHASAN**

Pada penelitian ini, pembahasan difokuskan pada efektivitas penerapan pijat oksitosin terhadap pengeluaran ASI pada ibu nifas yaitu Ny. K. Analisis pembahasan dilakukan dengan pendekatan kualitatif deskriptif, yaitu dengan membandingkan hasil temuan penelitian di lapangan antara teori dan penelitian terdahulu serta asumsi peneliti dengan tetap mengintegrasikan standar asuhan profesi bidan sebagaimana tercantum dalam Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor HK.01.07/MENKES/320/2020.

#### **A. Gambaran Lokasi Penelitian**

Lokasi penelitian adalah tempat yang digunakan penelitian dalam mengambil data yang diperlukan. Lokasi penelitian ini yaitu PMB Anisa Mauliddina. Lokasi PMB Anisa Mauliddina di Jl. Kurahan, Candran, Sidoarum, Kec. Godean, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55293, Indonesia. PMB Anisa Mauliddina merupakan Praktik Mandiri Bidan yang didirikan oleh Bidan Anisa Mauliddina, S.ST., M.Keb., CPHCT. Pelayanan yang ada di PMB Anisa Mauliddina meliputi pemeriksaan kehamilan, pemeriksaan bayi dan balita, imunisasi, pelayanan persalinan, pelayanan nifas, pelayanan KB, pengobatan umum, komplementer mulai dari pijat bayi, *baby spa*, *mom spa*, pijat perineum, metode *peanut ball* saat persalinan, pijat *counter pressure*, dan senam nifas.

#### **B. Pengeluaran ASI pada Ibu Nifas sebelum Pijat Oksitosin**

Hasil wawancara dan observasi terhadap ibu nifas menunjukkan bahwa sebagian besar mengalami keterlambatan pengeluaran ASI pada hari-hari awal pascapersalinan. Ny. K mengatakan bahwa payudara terasa kosong dan ASI belum keluar dengan lancar. Selain itu Ny. K juga mengaku mengalami rasa cemas dan kelelahan yang cukup signifikan. Kondisi ini sejalan dengan penjelasan *World Health Organization* (WHO, 2021) yang menyatakan bahwa pada hari pertama

hingga ketiga pascapersalinan, produksi ASI seringkali masih terbatas karena tubuh ibu sedang beradaptasi dengan proses laktasi. Secara fisiologis, keterlambatan ini dikenal dengan istilah *Delayed Onset of Lactation* (DOL), yang dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk kondisi persalinan, paritas, kelahiran prematur, komplikasi persalinan, maupun kondisi kesehatan ibu seperti diabetes (Riordan & Wambach, 2010; Neville & Morton, 2001).

Scara teori proses laktasi terdiri dari beberapa tahap, yaitu *lactogenesis* I, II, dan III. *Lactogenesis* II, yang biasanya terjadi dalam 2–3 hari pertama pascapersalinan, ditandai dengan peningkatan produksi ASI yang signifikan. Namun, pada beberapa ibu, proses ini dapat mengalami keterlambatan akibat faktor fisiologis maupun psikologis. *Refleks let-down*, yang dipicu oleh hormon oksitosin, merupakan mekanisme penting dalam pengeluaran ASI. Studi menunjukkan bahwa stres, kecemasan, atau rasa khawatir yang berlebihan dapat menghambat pelepasan oksitosin, sehingga *refleks let-down* tidak berjalan optimal (Maryunani, 2018). Hasil wawancara juga memperkuat hal ini, di mana sebagian ibu mengaku merasa khawatir bahwa ASI yang diproduksi tidak cukup untuk bayi mereka, yang menimbulkan kecemasan dan berpotensi menghambat proses laktasi.

Berdasarkan penelitian Dewi et al (2025) selain faktor psikologis, dukungan nonfarmakologis terbukti berperan penting dalam membantu memperlancar pengeluaran ASI. Salah satu intervensi yang banyak direkomendasikan adalah pijat oksitosin. Penelitian menunjukkan bahwa pijat oksitosin dapat meningkatkan produksi ASI dengan merangsang saraf parasimpatis melalui sentuhan ringan dan ritmis di area punggung, leher, dan payudara, yang kemudian mengaktifasi hipotalamus untuk meningkatkan pelepasan oksitosin (Dewi et al., 2025). Studi lain oleh Astuti et al. (2024) menunjukkan bahwa kombinasi pijat oksitosin dengan manajemen emosional dan perawatan payudara efektif meningkatkan kadar hormon oksitosin dan prolaktin, sehingga produksi ASI meningkat. Hal ini menegaskan bahwa intervensi pijat oksitosin tidak hanya berpengaruh secara fisiologis, tetapi juga membantu menenangkan ibu sehingga stres dan kecemasan berkurang, mendukung kelancaran refleks let-down.

Berdasarkan hasil wawancara, teori fisiologi laktasi, serta bukti dari jurnal ilmiah, peneliti berasumsi bahwa keterlambatan pengeluaran ASI pada ibu nifas dipengaruhi oleh kombinasi faktor fisiologis, seperti adaptasi tubuh terhadap proses laktasi dan gangguan pada *refleks let-down*, serta faktor psikologis, termasuk stres dan kekhawatiran tentang kecukupan ASI. Intervensi nonfarmakologis, khususnya pijat oksitosin, diyakini dapat menjadi solusi efektif untuk mengatasi masalah ini, karena mampu meningkatkan pelepasan hormon oksitosin, menstimulasi produksi ASI, serta memberikan efek relaksasi yang mendukung kelancaran proses menyusui. Dengan pemahaman ini, diharapkan pemberian ASI eksklusif dapat tercapai secara optimal pada ibu nifas.

### C. Pengalaman Ibu setelah Mendapatkan Pijat Oksitosin

Pengalaman Ny. K setelah menerima pijat oksitosin menunjukkan perubahan yang cukup signifikan dalam kenyamanan dan pengeluaran ASI. Berdasarkan hasil wawancara, Ny. K mengungkapkan bahwa dirinya merasa lebih rileks dan tenang setelah dilakukan pijat oksitosin. Sebelumnya, ia mengeluhkan kesulitan dalam mengeluarkan ASI, namun setelah pijat, ia merasakan adanya peningkatan aliran ASI. Ny. K juga menyatakan bahwa bayi tampak lebih puas saat menyusui, terlihat dari pola mengisap yang lebih kuat dan durasi menyusui yang lebih lama serta pola eliminasi dibanding sebelum pijat diberikan. Selain itu, Ny. K mengaku mengalami peningkatan frekuensi menyusui karena rasa nyaman yang dirasakan, yang secara tidak langsung memicu *refleks let-down* lebih lancar.

Secara teoritis, pijat oksitosin merupakan intervensi nonfarmakologis yang dapat meningkatkan produksi ASI melalui stimulasi hormon oksitosin. Menurut Widodo (2019), pijat oksitosin merangsang saraf parasimpatis melalui sentuhan lembut dan ritmis di daerah punggung atas hingga sekitar belikat, yang kemudian mengaktifasi hipotalamus untuk memicu pelepasan oksitosin. Oksitosin selanjutnya akan menstimulasi kontraksi sel mioepitel di payudara sehingga ASI dapat keluar lebih lancar. Pijat ini juga dianggap mampu menurunkan tingkat stres ibu yang menurut teori *psychoneuroimmunology*, stres dapat menghambat produksi

hormon laktasi. Dengan demikian, pijat oksitosin tidak hanya berdampak pada fisiologi ASI, tetapi juga mendukung kondisi psikologis ibu.

Hasil temuan ini sejalan dengan beberapa jurnal ilmiah. Misalnya, penelitian yang dilakukan oleh Nugroho et al. (2020) menyatakan bahwa pemberian pijat oksitosin pada ibu nifas terbukti meningkatkan volume ASI hingga 50% dibanding sebelum intervensi, sekaligus menurunkan keluhan nyeri payudara dan rasa cemas pada ibu. Penelitian lain oleh Sari dan Putri (2021) menunjukkan bahwa pijat oksitosin dapat mempercepat *refleks let-down*, sehingga bayi lebih mudah menyusui dan mengalami kenaikan berat badan yang optimal dalam periode awal pascapersalinan. Kombinasi antara efek fisiologis dan psikologis ini menjadikan pijat oksitosin sebagai metode komplementer yang efektif dalam mendukung keberhasilan menyusui.

Berdasarkan hasil wawancara, teori, dan temuan jurnal, peneliti membuat beberapa asumsi terkait pengalaman Ny. K. Pertama, peningkatan aliran ASI dan kenyamanan yang dirasakan Ny. K kemungkinan besar dipengaruhi oleh kombinasi efek fisiologis dari stimulasi oksitosin dan efek psikologis berupa relaksasi. Kedua, adanya respon positif dari bayi yang terlihat lebih puas saat menyusui mengindikasikan keberhasilan *refleks let-down* yang terstimulasi oleh pijat. Ketiga, peneliti berasumsi bahwa pijat oksitosin juga memberikan efek jangka pendek berupa pengurangan rasa cemas dan kelelahan, sehingga meningkatkan interaksi menyusui antara ibu dan bayi.

Dengan demikian, pengalaman Ny. K menunjukkan bahwa pijat oksitosin tidak hanya berdampak pada aspek fisik berupa peningkatan volume ASI, tetapi juga mendukung kesehatan psikologis ibu serta kualitas menyusui bayi. Temuan ini menguatkan bukti ilmiah yang ada bahwa pijat oksitosin merupakan intervensi yang efektif, aman, dan dapat dijadikan sebagai bagian dari praktik laktasi komplementer untuk ibu nifas.

#### D. Efektivitas Pijat Oksitosin terhadap Kelancaran ASI

Efektivitas pijat oksitosin terhadap kelancaran ASI dapat digambarkan dari pengalaman Ny. K yang merupakan seorang ibu nifas dengan keluhan pengeluaran ASI yang belum lancar pada hari-hari awal pascapersalinan. Berdasarkan hasil wawancara, Ny. K mengatakan, *“Sebelum dipijat, ASI saya keluar sedikit sekali, bayi sering rewel setelah menyusui, saya juga merasa sakit di punggung dan tegang sekali.”* Kondisi tersebut membuat Ny. K merasa cemas dan kurang percaya diri untuk menyusui. Namun, setelah dilakukan pijat oksitosin secara teratur, ia merasakan perubahan yang nyata. Ny. K mengatakan, *“Setelah dipijat saya merasa badan lebih enak, lebih rileks, nyeri di punggung berkurang, dan ASI saya jadi keluar lebih banyak. Bayi juga terlihat lebih puas setelah menyusui.”* Perubahan positif ini memberikan rasa lega dan menumbuhkan motivasi baru bagi Ny. K untuk memberikan ASI eksklusif kepada bayinya.

Secara teori, pijat oksitosin merupakan salah satu intervensi nonfarmakologis yang dilakukan dengan memberikan pijatan lembut sepanjang tulang belakang hingga ke daerah belikat. Pijatan ini bertujuan merangsang saraf parasimpatis yang menimbulkan rasa tenang dan nyaman. Rangsangan tersebut diteruskan ke hipotalamus yang kemudian memicu pelepasan hormon oksitosin dari hipofisis posterior. Hormon oksitosin berperan penting dalam proses laktasi, khususnya memfasilitasi *refleks let-down (milk ejection reflex)* yang memperlancar pengeluaran ASI. Riyadi & Sukarmin (2016) menjelaskan bahwa pijat oksitosin mampu meningkatkan relaksasi, menurunkan tingkat stres, serta memperlancar aliran darah ke payudara sehingga mendukung produksi dan pengeluaran ASI.

Temuan dari wawancara ini sejalan dengan berbagai hasil penelitian. Rahayu dkk. (2019) menyebutkan bahwa ibu nifas yang mendapatkan pijat oksitosin mengalami peningkatan volume ASI secara signifikan dibandingkan dengan kelompok yang tidak diberikan pijat. Penelitian Setyowati (2020) juga menunjukkan bahwa pijat oksitosin mampu meningkatkan *refleks let-down* sehingga bayi memperoleh asupan ASI lebih optimal. Selain itu, Fitriana & Anggraini (2021) menegaskan bahwa pijat oksitosin tidak hanya memberikan

dampak fisiologis, tetapi juga psikologis, yakni menurunkan kecemasan ibu, menciptakan rasa nyaman, dan meningkatkan kepercayaan diri untuk menyusui.

Berdasarkan hasil wawancara dengan Ny. K, teori yang mendasari, serta bukti empiris dari berbagai penelitian, peneliti berasumsi bahwa pijat oksitosin merupakan metode yang efektif, sederhana, dan aman untuk membantu ibu nifas memperlancar pengeluaran ASI. Efektivitas pijat ini tidak hanya terlihat pada aspek fisiologis berupa peningkatan volume ASI, tetapi juga pada aspek psikologis berupa perasaan rileks, berkurangnya kecemasan, dan meningkatnya motivasi ibu. Dengan demikian, pijat oksitosin dapat dijadikan sebagai intervensi komplementer yang sangat bermanfaat dan direkomendasikan bagi tenaga kesehatan, khususnya bidan, untuk mendukung keberhasilan ASI eksklusif.

### **E. Implikasi Penelitian**

Implikasi penelitian ini menunjukkan bahwa pijat oksitosin memiliki peran penting sebagai intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam mendukung kelancaran pengeluaran ASI pada ibu nifas. Temuan penelitian memperkuat bukti bahwa pijat oksitosin tidak hanya berdampak pada aspek fisiologis berupa peningkatan *refleks let-down* dan volume ASI, tetapi juga memberikan manfaat psikologis seperti menurunkan kecemasan, menciptakan rasa rileks, serta meningkatkan kepercayaan diri ibu dalam menyusui. Dengan demikian, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi tenaga kesehatan, khususnya bidan, dalam mengintegrasikan pijat oksitosin sebagai bagian dari asuhan kebidanan pada masa nifas. Penerapan pijat oksitosin tidak membutuhkan peralatan khusus, relatif mudah dipelajari, aman dilakukan, serta dapat diaplikasikan baik di fasilitas pelayanan kesehatan maupun di rumah dengan melibatkan keluarga, sehingga memiliki potensi besar untuk meningkatkan cakupan keberhasilan pemberian ASI eksklusif (Rahayu dkk., 2019).

Dari sisi keilmuan, penelitian ini memberikan kontribusi pada pengembangan ilmu kebidanan dengan memperkuat teori tentang hubungan stimulasi pijat terhadap pelepasan hormon oksitosin dan kaitannya dengan produksi

serta pengeluaran ASI. Hasil penelitian ini juga mendukung *evidence-based practice* (EBP) yang menekankan pentingnya penggunaan intervensi komplementer berbasis bukti dalam asuhan kebidanan. Secara praktis, penelitian ini memberi implikasi bahwa bidan tidak hanya berfokus pada pemantauan fisik ibu nifas, tetapi juga perlu memberikan pendekatan holistik yang memperhatikan aspek kenyamanan, relaksasi, serta dukungan psikologis ibu melalui teknik pijat oksitosin (Riyadi & Sukarmin, 2016).

Bagi keluarga, implikasi penelitian ini adalah pentingnya keterlibatan suami atau anggota keluarga lain dalam mempraktikkan pijat oksitosin di rumah. Dengan keterampilan sederhana yang dapat diajarkan oleh tenaga kesehatan, keluarga dapat membantu ibu merasa lebih rileks dan mendukung proses menyusui secara optimal. Hal ini sejalan dengan konsep *continuity of care* yang menekankan kolaborasi antara tenaga kesehatan dan keluarga untuk mencapai hasil terbaik dalam kesehatan ibu dan bayi (Depkes RI, 2020).

Secara lebih luas, implikasi penelitian ini dapat menjadi masukan bagi program kesehatan ibu dan anak, khususnya dalam upaya peningkatan cakupan ASI eksklusif di masyarakat. Pijat oksitosin dapat dijadikan salah satu bentuk intervensi promosi kesehatan yang sederhana, murah, namun efektif untuk diintegrasikan dalam program posyandu, kelas ibu hamil maupun ibu nifas, serta layanan *home care*. Dengan demikian, keberhasilan intervensi ini diharapkan tidak hanya meningkatkan kualitas kesehatan ibu dan bayi secara individu, tetapi juga berkontribusi pada pencapaian target nasional dalam menurunkan angka morbiditas dan mortalitas bayi melalui peningkatan pemberian ASI eksklusif (Kemenkes RI, 2021).