



PIJAT OKSITOSIN

Kelompok 1:

Claudia Fauzizah 1910106045

Suciyanti Bihalia 1910106047

Berdasarkan data dari profil kesehatan Indonesia tahun 2017, cakupan presentasi bayi yang mendapat ASI eksklusif di Indonesia adalah sebesar 61,33% (Kemenkes, 2018).

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 (Mardiyaningsih, Setyowati, & Sabri, 2011).



PIJAT OKSITOSIN

Pijat oksitosin merupakan suatu tindakan pemijatan tulang belakang mulai sampai costa ke 5–6 sampai scapula akan mempercepat kerja saraf parasimpatis untuk menyampaikan perintah ke otak bagian belakang sehingga oksitosin keluar.

Pijatan ini berfungsi untuk meningkatkan hormon oksitosin yang dapat menenangkan ibu, sehingga ASI pun otomatis keluar. Pijat oksitosin adalah suatu tindakan pemijatan tulang belakang (Servikal vertebrae hingga coste 6) yang akan mempercepat kerja saraf parasimpatis untuk menyampaikan perintah ke otak bagian belakang sehingga oksitosin keluar.



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 (Latifah & Wahid, 2015).



Untuk melakukan pijat oksitosin, berikut langkah-langkah pijat oksitosin:

1. Posisikan tubuh senyaman mungkin, lebih baik jika pasien duduk bersandar ke depan sambil memeluk bantal. Jika tidak ada, pasien juga bisa bersandar pada meja.
2. Berikan pijatan pada kedua sisi tulang belakang dengan menggunakan kepalan tangan. Tempatkan ibu jari menunjuk ke depan.
3. Pijat kuat dengan gerakan melingkar.
4. Pijat kembali sisi tulang belakang ke arah bawah sampai sebatas dada, mulai dari leher sampai ke tulang belikat.
5. Lakukan pijatan ini berulang-ulang selama sekitar 3 menit atau sampai pasien merasa benar-benar nyaman.



HAL-HAL YANG HARUS DIPERHATIKAN SAAT PIJAT OKSITOSIN

- Meski memberikan manfaat ekstra untuk pasien, bukan berarti pijat oksitosin bisa dilakukan sembarangan. Tetap ada hal-hal yang perlu diperhatikan terkait keamanannya.
- Salah satunya apabila pasien memiliki riwayat luka terbuka di area punggung. Memberi pijatan sembarangan justru bisa membuat luka menjadi infeksi atau mungkin semakin parah.
- Oleh sebab itu, penting pula untuk memerhatikan seberapa besar tekanan yang diberikan saat melakukan pijat. Apabila pijatan terlalu kuat sampai menimbulkan nyeri, kurangi intensitasnya. Jangan sampai setelah pijat Mama justru menjadi memar.
- Perhatikan juga waktunya, pijat oksitosin sebaiknya hanya dilakukan pada ibu yang sudah melahirkan. Hindari melakukan pijat oksitosin pada ibu hamil.
- Pijat oksitosin dilakukan supaya kontraksi saluran ASI bekerja, namun jika dilakukan saat hamil kontraksi otot rahim juga mungkin terjadi.



Sumber :

- <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://pdfcoffee.com/ebm-nifas-pdf-free.html&ved=2ahUKEwjHx9qBgfD3AhU87XMBHWH8AMsQFnoECAQQAQ&usg=AOvVaw2kJjAFu4q5n359tsR7iC8k>
- <https://scholar.archive.org/work/zfglrdkwmzfqph2pbe4zh2odsu/access/wayback/https://ejournal.poltekkes-pontianak.ac.id/index.php/JKK/article/download/611/pdf>

TERIMAKASIH



**PENGARUH PIJAT OKSITOSIN TERHADAP PRODUKSI ASI PADA
 IBU NIFAS : LITERATURE REVIEW**

Elis Nurainun^{1ES}, Endang Susilowati²

^{1,2} Jurusan Sarjana Kebidanan, Universitas Islam Sultan Agung, Indonesia

Email: elisnurainun@std.unissula.ac.id

Info Artikel	Abstrak
<p>Kata Kunci: Pijat Oksitosin, Produksi ASI, Ibu Nifas</p>	<p>Latar Belakang: ASI eksklusif sangat disarankan untuk diberikan pada bayi baru lahir sampai usia enam bulan dan tanpa adanya pendamping ASI. Keluarnya ASI yang lancar pada ibu menyusui merupakan kebutuhan yang sangat penting untuk memenuhi nutrisi bayi, ASI merupakan nutrisi terbaik bagi bayi untuk mencegah infeksi dan beberapa penyakit lainnya. Pada ibu nifas, keadaan emosinya dinilai masih belum stabil dan berkaitan dengan refleks oksitosin. Presentase keadaan emosi ibu berkaitan dengan refleks oksitosin yang dapat mempengaruhi produksi ASI sekitar 80% sampai 90%. Tujuan: untuk mengetahui pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu nifas. Metode: Artikel ini menggunakan metode studi tinjauan pustaka dari jurnal ilmiah dengan penuntun kata kunci. Jurnal ilmiah yang terseleksi sejumlah 8 jurnal, masing-masing jurnal mewakili satu pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI dan memberi informasi yang bervariasi. Hasil: Pijat oksitosin merupakan salah satu alternatif untuk mengatasi ketidaklancaran produksi ASI. Pemijatan dilakukan sepanjang tulang belakang (vertebrae) sampai tulang costae kelima keenam, pijat oksitosin merupakan usaha untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin setelah melahirkan. Kesimpulan : Berdasarkan analisa yang telah dilakukan adalah pijat oksitosin efektif untuk produksi ASI. Ada pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI, karena ada perbedaan yang signifikan antara produksi ASI sebelum dan sesudah perlakuan.</p>

Article Info	Abstract
<p>Keywords: Oxytocin Massage, Breast Milk Production, Postpartum</p>	<p>Background: Exclusive breastfeeding is strongly recommended to be given to newborns until the age of six months and without complementary breastfeeding. The smooth discharge of breast milk in nursing mothers is a very important requirement to fulfill the baby's nutrition, breast milk is the best nutrition for babies to prevent infection and several other diseases. In postpartum mothers, their emotional state is considered unstable and is related to the oxytocin reflex. The percentage of mother's emotional state is related to the oxytocin reflex which can affect milk production by about 80% to 90%. Purpose : Determine the effect of oxytocin massage on milk production in postpartum mothers. Methods: This article uses a literature review study method from scientific journals with keyword guidance. 8 scientific journals were selected, each journal representing an effect of oxytocin massage on breast milk production and providing varied information. Result: Oxytocin massage is one of the alternatives to overcome the non-smooth production of breast milk. The massage is carried out along the spine (vertebrae) to the fifth and sixth rib, oxytocin massage is an attempt to stimulate the hormones prolactin and oxytocin after childbirth. Conclusion: Based on the analysis that has been done, oxytocin massage is effective for breast milk production. There is an effect of oxytocin massage on milk production, because there is a significant difference between milk production before and after treatment.</p>



LAMPIRAN 2

Pertanyaan dari Anisya Tri agustin 1910106046

❖ Apa perbedaan pijat laktasi dan pijat oksitosin?

Jawabannya:

Pijat laktasi adalah pemijatan yang dilakukan pada beberapa bagian tubuh, yaitu kepala, leher, bahu, punggung, dan payudara. Sedangkan pijat oksitosin, hanya pemijatan tulang belakang pada daerah punggung.

