

**PERBEDAAN PIJAT *PECTORALIS MAJOR* DAN
PIJAT OKSITOSIN TERHADAP PRODUKSI ASI
PADA IBU *POSTPARTUM* TAHUN 2020:
*LITERATURE REVIEW***

MANUSKRIP



Diajukan sebagai syarat untuk mencapai Sarjana Terapan Kebidanan

**BADRIATUS SHOLIAH
NIM. P0224316004**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KALIMANTAN TIMUR
JURUSAN KEBIDANAN PRODI D-IV KEBIDANAN
TAHUN 2020**

Perbedaan Pijat *Pectoralis Major* dan Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI pada Ibu Post Partum Tahun 2020:

Literature Review

Badriatus Sholihah¹*, Inda Corniawati², Gajali Rahman³

**Penulis Korespondensi: Badriatus Sholihah, Jurusan Kebidanan Prodi D-IV Kebidanan Samarinda, Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kalimantan Timur, Indonesia E-mail: badriatusholihah17@gmail.com, Phone: + 62-812-2107-7668*

Abstrak

Latar belakang: Kematian neonatal dapat ditekan salah satunya dengan pemberian ASI eksklusif dilaksanakan dengan baik (*United Nations*). Namun, hanya 44 persen dari bayi baru lahir di dunia yang mendapat ASI dalam waktu satu jam pertama sejak lahir, bahkan masih sedikit bayi di bawah usia enam bulan disusui secara eksklusif. Masalah pengeluaran ASI setelah melahirkan dapat disebabkan oleh berkurangnya sekresi hormon oksitosin dan prolaktin. Sebagai upaya merangsang sekresi hormon oksitosin dapat dilakukan prosedur pijat oksitosin pada ibu nifas dan menyusui. Disamping itu metode pijat *pectoralis major* dapat digunakan sebagai alternatif dalam merangsang produksi ASI.

Tujuan penelitian: Mengetahui pengaruh perbedaan pijat *pectoralis major* dan pijat oksitosin terhadap produksi asi pada ibu postpartum

Metode penelitian: Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitan kepustakaan atau kajian literatur.

Hasil penelitian: Hasil sintesis artikel penelitian menunjukkan bahwa keedua jenis pijat berpengaruh terhadap peningkatan produksi ASI

Kesimpulan penelitian: Pijat oksitosin memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap peningkatan produksi ASI dibandingkan dengan pijat *pectoralis major*. Perbedaan yang mendasari kedua teknik ini yaitu posisi selama pemijatan, lokasi rangsangan, teknik rangsangan dan pusat rangsangan.

Kata Kunci: Pijat oksitosin, pijat punggung, pijat pektoralis mayor, pijat payudara, produksi ASI, ibu nifas

-
1. Mahasiswa jurusan kebidanan samarinda, Poltekkes Kemenkes Kalimantan Timur
 2. Dosen jurusan kebidanan Poltekkes Kemenkes Kalimantan Timur
 3. Dosen jurusan keperawatan Poltekkes Kemenkes Kalimantan Timur

**The Difference of Pectoralis Major and Massage Oxytocin on Breast Milk
Production in Post Partum Mother Year 2020:
Literature Review**

Badriatus Sholihah¹ *, Inda Corniawati², Gajali Rahman³

**Correspondence Author: Badriatus Sholihah, Department of Midwifery Samarinda,
Polytechnic Ministry of Health East Kalimantan, Indonesia
E-mail: badriatussholihah17@gmail.com, Phone: + 62-812-2107-7668*

Abstract

Background: Neonatal mortality can be suppressed, one of which is by giving exclusive breastfeeding which is well implemented (United Nations). However, only 44 percent of newborns in the world are breastfed within the first hour of birth, even still only a few babies under of six months are exclusively breastfed. Problems with breast milk removal after childbirth can be caused by reduced oxytocin and prolactin/hormone secretion. In an effort to stimulate the secretion of hormone oxytocin, the oxytocin massage procedure can be performed on postpartum and breastfeeding mothers. Besides that the pectoralis major massage method can be used as an alternative in stimulating milk production.

Objective: This study aims to determine the effect of differences in pectoralis major massage and oxytocin massage on breast milk production in postpartum mothers.

Methods: The research used in this study is literature review.

Result: The results of the synthesis of the research article showed that two types of massage influence the increase in milk production.

Conclusion: Oxytocin massage has greater influence on increasing milk production than pectoralis major massage. The differences that underlie these two techniques are the position during massage, location of stimulus, stimulation technique and center of the stimulus.

Key words: Oxytocin massage, back massage, pectoralis major massage, breast massage, breast milk production, postpartum mother

-
1. Student midwifery samarinda, Polytechnic Ministry of Health, East Kalimantan
 2. Lecturer of Midwifery major, Polytechnic Ministry of Health, East Kalimantan
 3. Lecturer of Nursing major, Polytechnic Ministry of Health, East Kalimantan

PENDAHULUAN

United Nations of Educational (UNICEF) dan *World Health Organization* (WHO) merekomendasikan bayi hanya mendapatkan ASI hingga usia 6 bulan dan dilanjutkan hingga usia 2 tahun sebagai gerakan dalam menurunkan angka kesakitan dan kematian bayi (WHO, 2018). Sesuai dengan target *Sustainable Development Goals (SDGs)* yaitu menurunkan angka kematian bayi. Hal ini dapat dilakukan salah satunya dengan pemberian ASI eksklusif. Namun, hanya 44 persen dari bayi baru lahir di dunia yang mendapat ASI dalam waktu satu jam pertama sejak lahir, bahkan masih sedikit bayi di bawah usia enam bulan disusui secara eksklusif (WHO, 2015).

Sebagai upaya merangsang sekresi hormon oksitosin dapat dilakukan prosedur pijat oksitosin pada ibu nifas dan menyusui. Hormon oksitosin yang dilepas dari hipofisis posterior sebagai reaksi terhadap pengisapan puting. Oksitosin mempengaruhi sel-sel mioepitel yang mengelilingi alveoli *mamae* sehingga alveoli berkontraksi

dan mengeluarkan air susu yang sudah disekresikan oleh kelenjar *mamae*. (Rafika & Kusika, 2019). Disamping itu metode pijat *pectoralis major* dapat digunakan sebagai alternatif dalam merangsang produksi ASI. Menurut Paryono (2013) untuk merangsang produksi ASI dapat dilakukan usaha untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin diantaranya dengan melakukan *breast care*, menyusui dini dan pijat oksitosin di atas kulit, terutama pada bagian otot dengan gerakan mengurut, menggosokan, memukul menekan pada bagian tengkuk dengan otot *pectoralis mayor* untuk melancarkan oksigen dan membuat ibu merasa rileks. Cara pijat otot *pectoralis mayor* yaitu melakukan pemijatan mulai dari pangkal payudara dan berakhir pada daerah puting susu dengan gerakan kecil (gerakan spiral) dua atau tiga jari tangan (Rafika & Kusika, 2019).

Menurut Lawrence, *et al.*, 2011; Truchet, *et al.*, 2017 dalam tesis Rosidi (2018) produksi ASI sebenarnya tidak langsung keluar setelah melahirkan tetapi dimulai 30-40 jam setelah melahirkan atau

disebut sebagai Laktogenesis II. ASI matur keluar lancar pada hari kedua atau ketiga setelah melahirkan, tetapi biasanya para ibu baru merasakan payudara penuh sekitar 50-73 jam (2-3 hari) setelah melahirkan. Untuk membantu memperlancar proses laktasi dan upaya mendukung pemberian ASI eksklusif selain dapat dilakukan pijat oksitosin dapat pula dilakukan teknik pemijatan *pectoralis major*. Berdasarkan uraian tersebut penulis berusaha untuk melakukan penelitian mengenai, "Perbedaan Pijat *Pectoralis Major* dan Pijat Oksitosin Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Postpartum".

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah *literature review* yang mengkaji berbagai informasi terkait peningkatan produksi ASI dengan pijat *pectoralis major* dan pijat oksitosin. Penelusuran menggunakan *database Science and Technology Index (SINTA)*, *Directory of Open Access Journals (DOAJ)*, *Science Direct*, dan *PubMed* dengan memasukkan kata kunci "pijat oksitosin/*oxytocin massage*" or

"pijat punggung/*back massage*", "pijat pektoralis mayor/*pectoralis major massage*" or "pijat payudara/*breast massage*", "produksi ASI/*breast milk production*", "ibu nifas/*postpartum mother*". Didapatkan artikel sejumlah 8 artikel yang dipublikasi antara tahun 2015-2020.

HASIL DAN PEMBAHASAN **Pengaruh Pijat *Pectoralis Major* Produksi ASI**

Artikel pertama oleh Intarti & Savitri (2015) terdapat efektifitas penambahan terapi penguatan otot pektoralis mayor dan minor pada massase payudara terhadap produksi ASI ibu nifas. Hasil penelitian ini menggunakan Uji *t-test related* dengan taraf kepercayaan 95% nilai t hitung $5.837 > t \text{ table } 2.021$ pada payudara kanan, dan nilai t hitung $5.034 > t \text{ table } 2.021$ pada payudara kiri.

Artikel kedua oleh Suryani (2014) yang membahas mengenai pijat tengkuk dan pijat *pectoralis major* terhadap ibu nifas hari ke 1 dan ke 2 post partum didapatkan hasil t hitung $> t \text{ tabel } (11,500 >$

2,045), dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat manfaat massase tengkuk dan massase otot *pectoralis mayor* terhadap sekresi ASI pada ibu *post partum* hari ke 1 dan hari ke 2.

Artikel penelitian ketiga yang dilakukan oleh (Rafika & Kusika, 2019). Hasil penelitian ini diperoleh kelompok intervensi memiliki rata-rata sekresi ASI 1,36 cc, nilai minimum 0,5 cc dan maximum 2,3 cc dengan nilai $p=0,000$. Artinya kombinasi *massage* otot *pectoralis mayor* dan *massage* *endorphine* pada ibu hamil trimester III efektif terhadap sekresi ASI *post partum*.

Artikel penelitian keempat tentang pijat oksitosin dan *breast care* yang dilakukan oleh Rahayuningsih, dkk (2016) menunjukkan produksi ASI dengan pijat oksitosin lebih lancar dibandingkan produksi ASI pada ibu *post partum* dengan *breast care* (*mean* 5,33 > 4,00). Analisis data menggunakan *independent t test* dengan hasil nilai $t\text{-hit}$ (4,000) > t tab (2,048) atau nilai p (0,000) < 0,05 yang artinya ada perbedaan produksi

ASI pada ibu *post partum* dengan pijat oksitosin dan *Breast Care*.

Berdasarkan hasil *literature review* dari 4 artikel yang ditemukan mengenai *pijat pectoralis major* hanya 3 artikel yang menyebutkan bahwa teknik ini efektif terhadap peningkatan produksi ASI. Pijatan menimbulkan stimulasi ke aliran darah menuju hipotalamus yang akan merangsang kelenjar hipofisis anterior untuk menghasilkan hormon prolaktin yang berperan dalam produksi ASI. Sehingga melalui penguatan otot ini maka peredaran darah menjadi vasodilatasi dengan demikian aliran darah yang membawa nutrisi untuk proses pembentukan ASI semakin lancar (Intarti & Savitri, 2015).

Teknik ini dinilai lebih baik dilakukan sejak kehamilan trimester III hingga masa nifas hari ke 1 dan ke 2 dengan tujuan untuk mencegah terjadinya penundaan pengeluaran hormon prolaktin dan mencegah terjadinya bendungan ASI pada hari nifas selanjutnya karena kesulitan dalam proses menyusui pada periode awal *post partum*.

Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI

Artikel pertama mengenai pijat oksitosin yang dilakukan oleh Asih (2017) diperoleh nilai $p\text{-value}=0,037$ ($p\text{-value}\leq 0,05$) yang berarti ada pengaruh signifikan antara pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu post partum. Hal ini sejalan dengan penelitian kedua oleh Agustie, et al (2017) bahwa pijat oksitosin menggunakan minyak esensial lavender memberikan efek yang signifikan terhadap produksi ASI dan kadar prolaktin yang ditunjukkan dari nilai kadar prolactin ($p\text{-value}$ 0,000), volum susu ($p\text{-value}$ 0,000), berat bayi ($p\text{-value}$ 0,000), frekuensi BAK ($p\text{-value}$ 0,017), frekuensi BAB ($p\text{-value}$ 0,002) dan durasi tidur bayi ($p\text{-value}$ 0,000).

Penelitian ketiga yang dilakukan oleh Lestari (2017) terdapat pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI dan kadar hormon dengan nilai $p\text{-value}=0,003$ ($p\text{-value}\leq 0,05$). Hal ini didukung dengan artikel keempat yang

dilakukan oleh Sriyati & Sari (2015) menunjukkan bahwa ada pengaruh pijat punggung terhadap produksi ASI dengan nilai hasil $p\text{ value}$ (0,000) $< \alpha$ (0,05).

Hasil literasi dari 5 artikel mengenai pijat oksitosin oleh peneliti dinilai mampu meningkatkan produksi ASI. Pijatan yang dilakukan dengan posisi duduk bersandar ke depan, tangan dilipat dan kepala berada di atas tangan dilakukan pada sepanjang *vertebrae* dan *costae* 5-6 dengan pusat rangsangan yaitu hipofisis posterior sehingga merangsang sekresi oksitosin dan terjadi *let down reflex*. Oksitosin juga disebut hormon cinta karena mampu menurunkan hormon penyebab kecemasan dan kadar kortisol yang menyebabkan timbulnya efek relaks. Hal ini juga diungkapkan oleh Morhen (2012) bahwa pijat yang dilakukan pada tulang belakang dapat menurunkan kadar *adrenocorticotropin hormon* (*ACTH*), *Nitric Oxide* (*NO*) dan *β -Endorphin* (*β -E*) sehingga produksi ASI tidak terganggu dan proses menyusui berjalan lancar.

Pijat oksitosin akan maksimal bila dilakukan 2 kali sehari saat pagi dan sore hari dengan durasi pijatan 15 menit. Dapat dilakukan sejak 2 jam atau 8 jam post partum untuk merangsang pengeluaran kolostrum ataupun saat terjadi laktogenesis III dimana ASI matur mulai diproduksi sehingga membantu pengosongan ASI dan mencegah timbulnya bendungan ASI, mastitis bahkan abses payudara.

Perbedaan Pengaruh Pijat Pectoralis Major dan Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI

Analisa penelitian *literature review* dari 8 artikel penelitian 5 diantaranya menyebutkan bahwa pijat oksitosin berpengaruh dalam meningkatkan produksi ASI dan hanya 3 artikel yang menyebutkan pijat *pectoralis major* berpengaruh dalam meningkatkan produksi ASI.

Perbedaan yang mendasari kedua teknik ini yaitu posisi selama pemijatan, lokasi rangsangan, teknik rangsangan dan pusat rangsangan dimana pijat oksitosin bekerja secara langsung ke hipofisis posterior dan terjadi sekresi oksitosin sedangkan

pijat *pectoralis major* mempengaruhi hipofisis anterior untuk sekresi prolaktin. Apabila produksi ASI dihasilkan oleh laktosit namun tidak ada rangsangan untuk pengeluaran atau upaya pengosongan payudara, maka alveoli akan penuh dengan ASI dan reseptor prolaktin di dinding laktosit alveoli akan mengeluarkan PIF sehingga produksi ASI ditekan dan terjadi bendungan ASI, produksi ASI berkurang bahkan terhenti.

Peneliti menilai bahwa pijat oksitosin lebih berpengaruh terhadap peningkatan produksi ASI dibandingkan pijat *pectoralis major*. Pijat oksitosin dinilai lebih berpengaruh karena teknik ini lebih memberikan rasa nyaman kepada ibu nifas dibandingkan dengan pijat *pectoralis major*. Dampak pijat oksitosin dapat memberikan rasa nyaman sehingga tidak terjadi *blocking releasing hormone* oksitosin oleh hormon yang menyebabkan rasa cemas sehingga ASI dapat diproduksi dengan baik. Pijat oksitosin mampu mencegah dan mengatasi bendungan ASI. Oksitosin secara reflektorik mampu mendorong ASI yang terkumpul di duktus

laktiferus karena menyebabkan kontraksi sel mioepitel sehingga terjadi *let down reflex*. Sedangkan pijat payudara atau *pectoralis major* mampu mencegah bendungan ASI namun kurang efektif dalam mengatasi bendungan ASI karena ibu yang sudah mengalami bendungan ASI apabila dilakukan pijat di area payudara akan meningkatkan rasa tidak nyaman karena bengkak dan nyeri yang dialami.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Pijat *pectoralis major* berpengaruh terhadap peningkatan produksi ASI. Pijat ini mampu menstimulasi hipofisis anterior dalam mensekresi hormon prolaktin sehingga ASI mampu diproduksi. Melalui pijatan pada otot ini peredaran darah menjadi vasodilatasi dengan demikian aliran darah yang membawa nutrisi untuk proses pembentukan ASI semakin lancar
2. Pijat oksitosin berpengaruh terhadap peningkatan produksi

ASI. Pijat ini mampu menstimulasi hipofisis posterior dalam mensekresi hormon oksitosin sehingga terjadi *let down reflex* dan mampu meningkatkan rasa nyaman sehingga dapat menurunkan kadar *adrenocorticotropin hormon (ACTH)*, *Nitric Oxide (NO)* dan *β -Endorphin (β -E)* sehingga produksi ASI tidak terganggu dan proses menyusui berjalan lancar

3. Terdapat perbedaan pengaruh pijat oksitosin dan pijat *pectoralis major* dimana pijat oksitosin lebih berpengaruh terhadap peningkatan produksi ASI dibandingkan dengan pijat *pectoralis major*. Perbedaan yang mendasari kedua teknik ini yaitu posisi selama pemijatan, lokasi rangsangan, teknik rangsangan dan pusat rangsangan.

Saran

1. Pijat *pectoralis major* hendaknya dilakukan sejak kehamilan trimester III dan dilanjutkan pada hari ke 1 dan

- ke 2 pasca persalinan sehingga mencegah terjadinya penundaan sekresi hormon prolaktin pada periode awal postpartum dan mencegah terjadinya bendungan ASI pada hari nifas selanjutnya karena kesulitan dalam proses menyusui
2. Pijat oksitosin hendaknya dilakukan sejak 2 jam atau 8 jam post partum untuk merangsang pengeluaran kolostrum ataupun saat terjadi laktogenesis III dimana ASI matur mulai diproduksi sehingga membantu pengosongan ASI dan mencegah timbulnya serta mengatasi bendungan ASI, mastitis bahkan abses payudara.
 3. Kedua teknik tersebut diharapkan dapat digunakan sebagai alternatif *non-pharmacological treatment* dan *non-invasive treatment* yang sangat aman dan tidak memerlukan biaya yang mahal serta mudah dilakukan sebagai upaya untuk meningkatkan produksi ASI
 4. Bagi instansi pendidikan dan instansi kesehatan diharapkan bisa memberikan KIE (Komunikasi, Informasi dan Edukasi), menerapkan dan melaksanakan mengenai metode peningkatan produksi ASI kepada ibu nifas demi mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif
 5. Bagi peneliti selanjutnya dapat memperluas dan mengembangkan ruang lingkup penelitian dan menambah metode penelitian selain internet based seperti penelusuran manual

DAFTAR PUSTAKA

- Agustie, P. R., Hadisaputro, S., Runjati, R., Soejoenoes, A., Mashudi, I. D., & Widyawati, M. N. (2017). Effect of Oxytocin Massage Using Lavender Essential Oil on Prolactin Level and Breast Milk Production in Primiparous Mothers After Caesarean Delivery. *Beltitng Nursing Journal*, 3(4), 337-344. <https://doi.org/10.33546/bnj.151>
- Asih, Y. (2017). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Postpartum.

- Jurnal Keperawatan*, XIII, 209–214.
- Hesti, K. Y., Pramono, N., Wahyuni, S., Widyawati, M. N., & Santoso, B. (2017). *Effect of Combination of Breast Care and Oxytocin Massage on Breast Milk Secretion in Postpartum Mothers*. *Belitung Nursing Journal*, 3(6), 784–790. <https://doi.org/10.33546/bnj.293>
- Intarti, W. D., & Savitri, N. P. H. (2015). Efektifitas Penambahan Terapi Penguatan Otot Pektoralis Mayor Dan Minor Pada Masase Payudara Terhadap Produksi Asi Ibu Nifas. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 6 (1), 1–11. Retrieved from <http://ojs.akbidyilpp.ac.id/index.php/Prada/article/download/112/102>
- Jahdi, F., Mehrabadi, M., Mortazavi, F., & Haghani, H. (2016). *The Effect of Slow-Stroke Back Massage on the Anxiety Levels of Iranian Women on the First Postpartum Day*. 18(8). <https://doi.org/10.5812/ircmj.34270>
- Kemendes RI. (2018). *Profil Kesehatan Indonesia 2018*. <https://doi.org/10.1002/qj>
- Lestari, N. (2017). *Pijat Oksitosin pada Ibu Postpartum Primipara Terhadap Produksi dan Kadar Hormon Oksitosin*. *Jurnal Ners Dan Kebidanan*, 4(2), 98–103. <https://doi.org/10.26699/jnk.v4j>
- Morhenn V, Beavin LE, Zak PJ. *Massage increases oxytocin and reduces adrenocorticotropin hormone in humans*. *Altern Ther Health Med*. 2012;18(6):11-18.
- Rafika, & Kusika, S. Y. (2019). *Kombinasi Massage Otot Pectoralis Mayor dan Massage Endorphine pada Ibu Hamil Trimester III terhadap Pengeluaran ASI Ibu Post Partum di Kota Palu*. 2(2), 137–147.
- Rahayuningsih, T., Mudigdo, A., & Murti, B. (2016). Effect of Breast Care and Oxytocin Massage on Breast Milk Production: A study in Sukoharjo Provincial Hospital. *Journal of Maternal and Child Health*, 01(02), 101–109. <https://doi.org/10.26911/thejme.h.2016.01.02.05>
- Sriyati, S., & Sari, Y. K. (2015). The Effect of Back Massage to Breastmilk Production of Post Partum Mother in Cempaka Room Ngudi Waluyo Wlingi Hospital. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*. 2(2), 136–143. <https://doi.org/10.26699/jnk.v2i2.art.p136-143>
- Suryani, I. (Akaedemi K. G. M. C. (2014). *Manfaat Massage Tengkuik dan Massage Otot Pectoralis Mayor Terhadap Pengeluaran Asi Pada Ibu Post Partum Hari Ke 1 dan Hari Ke 2*. 41–45.