

PIJAT OKE (OKSITOSIN KOMBINASI ENDORPHIN) MAMPU MENINGKATKAN PRODUKSI ASI IBU NIFAS

Indanah^{a*}, Sri Karyati^b, Fadhilah Sekar Aji Widyawati^c

^aProdi Ners Universitas Muhammadiyah Kudus, Jalan Ganesha No.1. Kudus, Indonesia

^{b,c}Prodi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kudus, Jalan Ganesha No.1. Kudus, Indonesia

Email : indahah@umkudus.ac.id

Abstrak

Makanan terbaik untuk bayi sampai usia dua tahun adalah Air Susu Ibu (ASI). Produksi ASI yang kurang optimal dan lancher merupakan salah satu penyebab mengapa bayi baru lahir tidak diberikan ASI secara Eksklusif. Pemberian ASI secara Eksklusif selama 6 bulan merupakan nutrisi terbaik untuk bayi. Salah satu upaya untuk meningkatkan produksi ASI adalah dengan memberikan pijatan yang merangsang produksi oksitosin dan endorfin sehingga merangsang produksi ASI. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas Pijat OKE (Oksitosin Kombinasi Endorfin) terhadap produksi ASI pada ibu di Desa Jati Wetan Wilayah Puskesmas Jati Kabupaten Kudus. Penelitian dilakukan dengan design penelitian kuantitatif dengan metode *quasi experiment* dengan 12 ibu sebagai responden. Data yang diperoleh di lakukan Analisa dengan menggunakan uji statistik *Wilcoxon Signed Rank Test* dan diperoleh hasil tidak ada perbedaan yang signifikan antara pemberian pijat OKE dengan pijat Oksitosin saja namun untuk kelompok responden yang diberikan pijat OKE terdapat perbedaan produksi ASI sebelum dan sesudah diberikan pijat OKE dengan nilai $p < 0,025$ ($\alpha: 0,05$) dan menunjukkan nilai p value yang lebih kecil di bandingkan responden yang diberikan pijat oksitosin saja (p value ; 0,046; $\alpha: 0,05$). Kesimpulan dari penelitian ini Pijat OKE efektif untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas.

Kata Kunci : Pijat OKE (Oksitosin Kombinasi Endorfin), Produksi ASI ibu nifas.

Abstract

The best food for babies up to the age of two years is breast milk. Suboptimal and smooth milk production is one of the reasons why newborns are not exclusively breastfed. Exclusive breastfeeding for 6 months is the best nutrition for babies. One effort to increase breast milk production is to provide massage that stimulates the production of oxytocin and endorphins so as to stimulate milk production. This study aims to determine the effectiveness of OKE Massage (Oxytocin Endorphins Combination) on breast milk production in mothers in Jati Wetan Village, Jati Health Center Area, Kudus Regency. The study was conducted with quantitative research design with quasi-experimental method with 12 mothers as respondents. The data obtained were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test statistical test and obtained no significant difference between giving OKE massage with oxytocin massage alone, but for the group of respondents who were given OKE massage there was a difference in breast milk production before and after being given OKE massage with a p value; 0.025 ($\alpha: 0.05$) and showed a smaller p value compared to respondents given oxytocin massage alone (p value ; 0,046; $\alpha: 0,05$). The conclusion of this study is that OKE massage is effective for increasing milk production in postpartum mothers.

Keywords: *OKE (Oxytocin Endorphins Combination) Massage, Breast milk production of puerperal mothers.*

I. PENDAHULUAN

Ibu nifas adalah ibu yang baru saja melahirkan. Masa nifas dimulai sejak bayi lahir sampai enam minggu berikutnya. Selama masa ini organ reproduksi ibu

mengalami banyak perubahan seperti perlukaan, pulih dari perubahan yang disebabkan oleh persalinan (Sulfianti et al., 2021).

Air susu ibu (ASI) merupakan makanan terbaik untuk bayi hingga mereka berusia dua

tahun. Menurut banyak peneliti, ASI paling tepat diberikan selama 3nam bulan tanpa diberikan makanan tambahan apapun , atau lebih dikenal dengan ASI eksklusif. Seorang ibu sering menghadapi banyak masalah selama menyusui. Salah satu masalah yang menjadi keluhan ibu adalah produksi ASI tidak lancar. Ini adalah salah satu alasan mengapa bayi baru lahir sering tidak menerima ASI eksklusif (Armini, 2016).

Pada tahun 2016, WHO menyampaikan bahwa hanya bayi hanya 38% diberikan ASI secara eksklusif (WHO, 2016). UNICEF mengatakan bahwa pemberian ASI secara eksklusif hingga bayi berusia enam bulan mampu mencegah angka mortalitas anak usia kurang dari lima tahun sebanyak 1,3 anak. Hanya 8 persen ibu di Indonesia memberi bayinya ASI Eksklusif sampai usia enam bulan, dan hanya 4 persen bayi disusui oleh ibunya pada jam pertama kehidupan mereka. (Armini, 2016). Di Indonesia juga menunjukkan data bahwa hanya satu dari dua bayi di Indonesia yang mendapatkan ASI eksklusif sebelum usia enam bulan, dan hanya 5% anak yang masih mendapatkan ASI setelah usia 23 bulan. Data tersebut menunjukkan bahwa anak anak tidak menerima cukup nutrisi yang dibutuhkan pada awal kehidupannya. (WHO, 2020).

Menurut laporan nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, 74,5% bayi usia 0 hingga 5 bulan di Indonesia menerima ASI dalam 24 jam terakhir. Untuk bayi usia 0 hingga 5 bulan, persentasenya menurun (Kemenkes RI, 2018). Namun, Profil kesehatan Indonesia 2019 melaporkan bahwa 67,74% orang di Indonesia mendapatkan ASI eksklusif. Nusa Tenggara Barat merupakan provinsi yang memiliki presentase tertinggi 86,26%, dan Papua Barat memiliki presentase terendah 41,12% (Kemenkes RI, 2020).

Di Jawa Tengah, presentase pemberian ASI secara Eksklusif pada bayi 0-6 bulan pada tahun 2019 sebesar 66,0%, meningkat dari presentase tahun 2018 sebesar 66,6%. Kabupaten/kota dengan presentase tertinggi adalah Purworejo sebesar 87,5% dan presentase terendah adalah Pemasang sebesar 36,4%. Menurut data Profil Kesehatan

Provinsi Jawa Tengah 2019, kabupaten Kudus memiliki presentase pemberian ASI secara Eksklusif dan tidak diberikan makanan pendamping lain selain ASI 49,7% (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2017).

Salah satu alasan mengapa produksi ASI menjadi tidak lancar pada awal menyusui adalah kekurangan ASI. Menurut Profil Kesehatan Provinsi Jateng 2019 di Kabupaten Kudus, presentasi ASI Eksklusif masih rendah, termasuk hanya 27% di Puskesmas Wilayah Jati Kabupaten Kudus (Amrina et al., 2021).

Beberapa faktor memengaruhi produksi ASI; faktor-faktor ini memengaruhi ASI secara langsung, seperti perilaku menyusui, psikologi dan fisiologi ibu, dan faktor-faktor yang tidak langsung, seperti budaya sosial bayi yang dapat memengaruhi psikologi ibu. (Hamisah & Mutia, 2020). Pada minggu pertama setelah melahirkan, ibu mengalami masa pemulihan. Sebagian besar ibu nifas cemas karena kurangnya keyakinan mereka akan produksi ASI mereka. Produksi ASI ibu sangat bergantung pada keadaan fisiologis ibu, dan faktor fisiologis berhubungan dengan hormon yang mempengaruhinya. Rangsangan mekanik, saraf, dan berbagai hormon memengaruhi produksi ASI. (Rahayu et al., 2016). Perasaan takut yang mendasari kegagalan menyusui sering dialami oleh ibu. Ibu merasa ASI nya tidak cukup, tidak mampu menghasilkan ASI sesuai kebutuhan bayi, membuat ibu menghentikan pemberian ASI untuk bayinya. Ibu akan berlanjut memberikan makanan lain Ketika merasa bayi ASI tidak lagi mencukupi kebutuhan bayinya. Hal tersebut yang menjadi dasar gagalnya pemberian ASI secara eksklusif. Keyakinan ibu akan diperkuat dengan dukungan psikologis yang tidak tepat dari lingkungannya, orangtua atau suaminya (Rahayu et al., 2016).

Pijat oksitosin dan pijat endorfin adalah beberapa cara keluarga dapat membantu meningkatkan produksi ASI. Suami dan pasangan dapat melakukannya karena selain meningkatkan hormon oksitosin, pijat ini juga dapat membuat ibu merasa nyaman dan membuatnya merasa nyaman. (Wijayanti &

Setyoningsih, 2017). Pijat Oksitosin merupakan salah satu cara yang dilakukan untuk merangsang produksi ASI. Pijat ini dilakukan dengan memberikan urutan dan tekanan pada tulang belakang ibu, membuatnya tenang dan rileks. Usapan dan tekanan yang diberikan di punggung ibu sepanjang tulang belakang ini membuat ibu menjadi rileks sehingga memicu pengeluaran hormone oksitosin. Hormon ini yang yang merangsang ASI lebih cepat keluar. Ibu yang melakukan pijatan oksitosin akan merasa lebih tenang dan rileks, yang berarti mereka lebih sedikit stres. Pijat oksitosin membantu meningkatkan letdown reflex, yang berarti ASI turun lebih cepat. (Wulandari et al., 2019).

Selain pijat Oksitosin, pijat endorfin juga dianggap bisa meningkatkan pengeluaran dan produksi ASI. Pijat Endorfin merupakan Teknik yang sederhana yang mampu merangsang pengeluaran hormon endorfin yang mampu mengurangi rasa sakit dan membuat ibu menjadi lebih nyaman. (Wulandari et al., 2019).

Pijat OKE memanfaatkan pijat oksitosin dan endorfin untuk menenangkan ibu nifas. Dengan dukungan suami dan keluarga, ibu nifas dapat meningkatkan produksi ASI, meningkatkan kesehatan mental ibu, dan meningkatkan hormon oksitosin. Pijat oksitosin, atau pijatan tulang belakang, dapat digunakan untuk merangsang hormon oksitosin. Pijat ini diberikan kepada ibu nifas dua kali sehari dengan durasi 3-5 menit. Suami atau keluarga dapat melakukan pijat oksitosin. Penelitian Lestari (2017) menemukan bahwa pijat oksitosin meningkatkan produksi ASI pada 68,7% sampel dibandingkan dengan pijat oksitosin yang tidak dilakukan. (Lestari, 2017).

Pijat endorfin merupakan pijatan ringan yang mampu merangsang pengeluaran senyawa endorfin yang membantu ibu merasa lebih rileks dan santai. Pijat endorfin ini meningkatkan pengeluaran dopamine dan serotonin yang menurunkan rasa tidak nyaman sehingga meningkatkan perasaan tenang dan rileks. Pijat endorfin mendorong otak untuk mengeluarkan oksitosin, yang mengendurkan myoepitel dan

mendorong keluarnya ASI. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Nurfaizah Alza (2020) menemukan bahwa pijatan endorfin menghasilkan ASI lancar 88,2% dan ASI lancar 11,8%. Pijatan punggung dianggap lebih efektif karena merangsang refleksi oksitosin secara tidak langsung (Alza & Nurhidayat, 2020).

Penelitian yang telah dilakukan oleh Nurul Husna (2019) di dapatkan hasil hipotesa penelitian yang menunjukkan bahwa pijat oksitosin efektif dalam meningkatkan produksi ASI. Nurul Husna (2019) menyimpulkan bahwa pijat oksitosin ini memiliki pengaruh pada ibu nifas terhadap produksi ASI. Sedangkan penelitian oleh Nurfaizah Alza (2020) juga terbukti pijat endorfin dapat melancarkan ASI ibu nifas di bandingkan yang tidak di lakukan pijat endorfin.

Di antara sembilan kecamatan di Kabupaten Kudus, Kecamatan Jati menempati urutan ketiga dengan 14 Desa dan 53 dukuh, setelah Kecamatan Kaliwungu dan Dawe. Peneliti memilih Desa Jati Wetan sebagai lokasi penelitian karena berada di urutan ketiga dalam hal jumlah ibu hamil dan ibu nifas, serta jarak dan waktu yang diperlukan untuk melakukan penelitian yang teratur.

Pada bulan November, Puskesmas Wilayah Jati mengumpulkan data tentang dua belas ibu nifas. Tujuh dari ibu nifas yang diwawancarai mengatakan mereka belum pernah mendengar tentang pijat yang mampu meningkatkan produksi ASI. Baik pijat Oksitosin maupun Endorfin merupakan hal yang belum pernah didengar dan dikenal oleh ibu sebelumnya. Dua dari enam ibu nifas yang diwawancarai mengalami produksi ASI yang buruk. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti “Pengaruh Pijat OKE (Oksitosin dan Endorfin) Terhadap Produksi ASI Ibu Nifas Di Desa Jati wetan Wilayah Puskesmas Jati”.

II. LANDASAN TEORI

Masa nifas/ masa puerperium merupakan periode setelah bayi dan plasenta lahir sampai pulihnya kembali organ reproduksi paska melahirkan. Periode dari masa nifas

dilalui ibu selama enam bulan. Selama masa nifas terjadi perubahan, baik perubahan secara fisik, maupun perubahan dalam system tubuh ibu. Pada masa ini terjadi involusio uteri, masa laktasi dan terjadi perubahan secara psikologis maupun psikis ibu (Yuliana & Hakim, 2020).

Bayi diberi air susu ibu (ASI) eksklusif sampai usia enam bulan setelah kelahiran dan tidak diberikan makanan pendamping lain selain ASI. (Dinas Kesehatan Jateng, 2020).

Air susu ibu, juga dikenal sebagai ASI, adalah makanan terbaik untuk bayi dan anak-anak. ASI juga mengandung antibodi yang melindungi anak-anak dari beberapa penyakit yang umum. (Jara-Palacios et al., 2015).

ASI mengandung beberapa zat gizi mikro yang dapat membantu memperkuat daya tahan tubuh anak. Menyusui setidaknya selama enam bulan juga dapat mencegah bayi menjadi kelebihan berat badan atau obesitas, karena ASI membantu menstabilkan pertumbuhan lemak. (Mulyani, 2013).

Pijat OKE merupakan perpaduan dari pijat oksitosin dan pijat endorfin yang bermanfaat untuk meningkatkan ketenangan menjadikan ibu rileks pada ibu nifas, salah satu cara untuk meningkatkan produksi ASI.

Tujuan pijat oksitosin adalah untuk meningkatkan jumlah prolaktin dan oksitosin setelah melahirkan dengan cara memijat tulang belakang (tulang belakang) hingga tulang rusuk kelima dan keenam. Pijat oksitosin membuat ibu rileks dan hormon prolaktin berperan penting dalam produksi ASI. Pijat tulang belakang juga secara langsung merangsang medula oblongata untuk mengirimkan sinyal ke hipotalamus di belakang kelenjar hipofisis untuk melepaskan oksitosin, yang menyebabkan keluarnya ASI dari payudara. (Juwariah, 2020).

Tujuan pijat oksitosin adalah untuk meningkatkan refleks oksitosin, atau *let down refleks*. Pijat ini membantu ibu merasa lebih nyaman, mengurangi penyerapan ASI, merangsang pelepasan hormon oksitosin dan menjaga produksi ASI saat ibu dan bayi sakit. (Catalysts, 2018).

Pijat endorfin adalah sentuhan ringan. Pijat ini merangsang tubuh untuk melepaskan

endorfin yang dapat menormalkan detak jantung dan tekanan darah, menghilangkan rasa sakit, mengelola stres dan membuat ibu merasa nyaman dengan mendorong rasa sejahtera melalui kulit. Pijat endorfin juga merupakan metode non-farmakologis untuk mengurangi terjadinya bendungan ASI (Maharani, Kristina, dan Triana Widyastuti, 2021).

III. METODE PENELITIAN

Studi ini adalah eksperimen semu (quasy experimental). Penelitian ini menggunakan desain *pre-post test with control group*. Satu kelompok menerima intervensi yang diinginkan, dan kelompok lain digunakan sebagai kelompok kontrol.

Penelitian ini memanfaatkan 12 pasien ibu nifas di Desa Jati Wetan Wilayah Puskesmas Jati Kabupaten Kudus. Metode sampel total digunakan untuk pengambilan sampel ini. Kemudian, populasi ini dibagi menjadi dua kelompok: satu kelompok yang melakukan intervensi dengan enam ibu nifas dan yang lain untuk mengontrol enam ibu nifas. Kriteria inklusi : ibu nifas di daerah desa jati wetan serta menunjukkan persetujuan untuk menjadi responden penelitian. Ibu yang sedang sakit dan mengundurkan diri selama penelitian berlangsung merupakan kriteria eksklusi yang menjadi syarat ibu di keluarkan dari penelitian.

Studi ini dilakukan di Desa Jati Wetan dari Maret hingga April 2022. Alat pengumpul data dalam penelitian ini lembar ceklis yang berisi data demografi responden. Data demografis ini mencakup umur ibu nifas, pendidikan dan pekerjaan terakhir ibu nifas, serta tiga komponen ceklis yang berkaitan dengan produksi ASI.

Secara umum, pengolahan data terdiri dari perubahan, koding, tabulasi, dan entri data. Proses analisa berupa Analisa univariat dan analisis bivariat yang digunakan untuk mengetahui pengaruh dari pijat OKE terhadap produksi ASI. Pengolahan yang dilakukan menggunakan analisa data univariat dan bivariate. Analisa univariat digunakan untuk mengetahui proporsi dari variable terikat Produksi ASI ibu nifas dan variable bebas pijat OKE. Analisa Data

secara bivariat dilakukan dengan melakukan pengujian dengan uji *Wilcoxon Signed Ranked*. Uji ini untuk menentukan pengaruh pijat OKE sebelum dan sesudah dilakukan pijat OKE pada pada kelompok intervensi dan pijat Endorphine pada kelompok kontrol. Uji *Mann Whitney* digunakan untuk menentukan perbedaan antara pengaruh produksi ASI pada kelompok ibu yang diberikan pijat OKE dan kelompok ibu yang hanya diberikan pijat Oksitosin. Kedua tes dilakukan dengan tingkat kepercayaan (*Confident Interval/CI* ; 95% dan $\alpha \leq 0,05$).

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

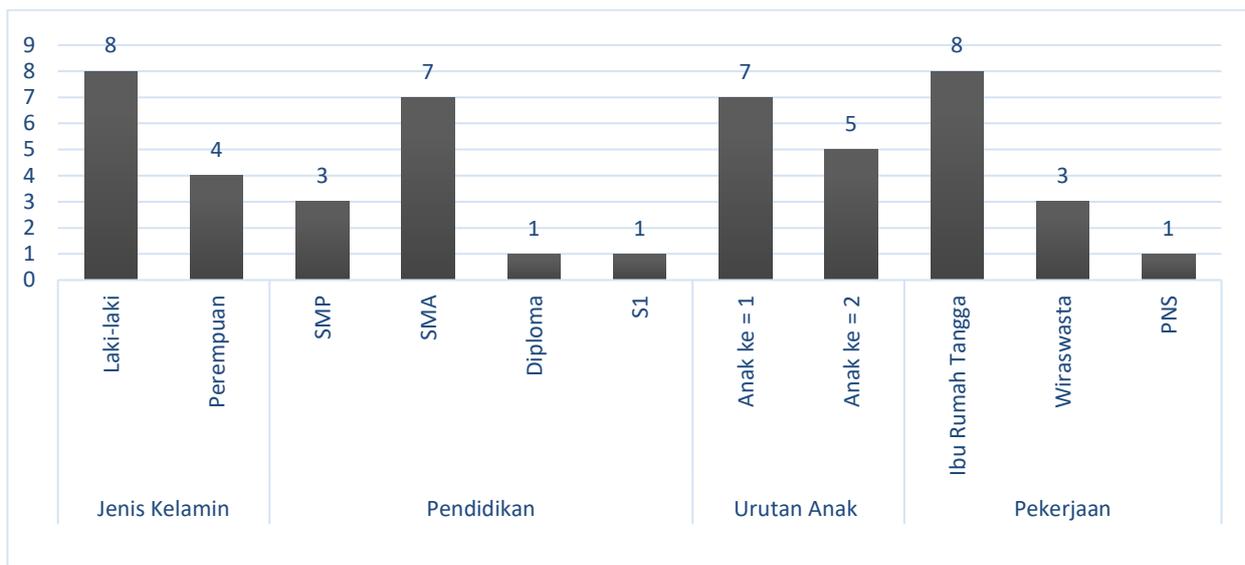
A. Karakteristik Responden

Table 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur dan Berat Lahir anak Responden di Puskesmas Jati Kabupaten Kudus Tahun 2022 (n=12)

Variabel	Mean	Median	SD	Min-Max
Umur Ibu (th)	27.83	27.00	4.324	22-36
Umur bayi (Hari)	14.58	14.00	6.302	8-26
Berat Badan Lahir (gram)	3125	3000	259.80	2700-3600

Berdasarkan tabel 1. terlihat bahwa ibu yang menjadi responden penelitian, rata rata berumur 27 tahun dengan umur termuda 22 tahun dan tertua 36 tahun. Sedangkan rata rata usia bayi yang dimiliki ibu adalah 14 hari dengan usia termuda bayi 8 hari dan tertua 26 hari. Bayi tersebut lahir dengan rata rata berat badan 3125 gram dengan berta badan terkecil adalah 2700 gram dan terberat 3600 gram.

Grafik 1
Data Demografi Responden (n; 22)



Berdasarkan grafik 1, Sebagian besar ibu memiliki Pendidikan Sekolah Menengah Atas/ SMA dan memiliki pekerjaan sebagai ibu rumah tangga (8 orang/ 66,7%). Sebagian besar ibu memiliki bayi dengan jenis kelamin laki laki (8 orang/ 66,7%) dan merupakan anak ke 1 (7 orang/ 58,3%).

B. Analisa Univariat

Analisa Univariat akan menjelaskan Tingkat Produksi ASI ibu nifas sebelum dan

sesudah diberikan Pijat OKE (Oksitosin dan Endorphin)

Table 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Produksi ASI Ibu Nifas Sebelum Dan Sesudah diberikan Intervensi

Kelompok	Intervensi	Peningkatan Produksi ASI				Total		P value
		Kurang Baik		Baik		F	%	
		F	%	F	%			
Kelompok Intervensi (Pijat OKE)	Sebelum	5	83.3	1	16.7	6	100	0,026
	Sesudah	0	0	6	100	6	100	
Kelompok Kontrol (Pijat Oksitosin)	Sebelum	4	66,7	2	33.3	6	100	0,046
	Sesudah	0	66.7	6	100	6	100	

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat tingkat produksi ASI Ibu nifas sebelum diberikan pijat OKE terdapat 5 responden (83.3%) yang mengalami produksi ASI yang kurang baik dan setelah diberikan Pijat OKE terdapat peningkatan produksi ASI ibu sehingga semua ibu menjadi baik.

Pada kelompok ibu nifas yang hanya diberikan pijat Oksitosin saja, sebelumnya terdapat 4 responden (66.7%) yang mengalami produksi ASI yang kurang baik dan setelah di berikan pijat Oksitosin semua ibu memiliki produksi ASI yang baik

C. Analisa Bivariat

Berdasarkan tabel 2, pada kelompok ibu yang di berikan pijat OKE, hasil analisis *uji wicoxon* diperoleh *p value* = 0,025 lebih kecil dari nilai $\alpha \leq 0,05$. Sehingga *p value* tabel kurang dari *p value* hitung maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini menunjukkan bahwa Pijat OKE efektif terhadap peningkatan produksi ASI bayi ibu menyusui Di Desa Jati Wetan Wilayah Puskesmas Jati Kabupaten Kudus.

Pada kelompok ibu yang hanya diberikan pijat oksitosin saja, berdasarkan tabel 2 hasil analisis *uji wicoxon* diperoleh *p value* = 0,046 lebih kecil dari nilai $\alpha \leq 0,05$ sehingga kesimpulan dari analisis tersebut adalah Pijat Oksitosin juga efektif terhadap peningkatan produksi ASI Ibu Nifas Di Desa Jati Wetan Wilayah Puskesmas Jati Kabupaten Kudus.

Hasil analisa terhadap Perbedaan Pijat OKE dan Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI Ibu Nifas di Desa Jati Wetan Wilayah Puskesmas Jati Kabupaten Kudus dapat dilihat pada tabel 2. Berdasarkan tabel 2, hasil analisis uji *mann whitney* diperoleh *p value* = 1,000 lebih besar dari nilai $\alpha > 0,05$. Sehingga *p value* tabel lebih dari *p value*

hitung. Maka H_a ditolak dan H_0 diterima. Hal ini dapat di disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan signifikan Pijat OKE dan Pijat Oksitosin terhadap Produksi ASI Ibu Nifas Di Desa Jati Wetan Wilayah Puskesmas Jati Kabupaten Kudus.

Hasil dari analisis penelitian ini menunjukkan kesimpulan yang sama dari penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati (2015) dengan judul "Hubungan Pijat Oksitosin dengan pengeluaran ASI pada ibu postpartum pada hari pertama dan kedua di BPM Hj. NL Kota Balikpapan." Dalam penelitian ini, 48 ibu yang disurvei menerima pijat oksitosin dan diamati pada hari pertama dan kedua. Dari 48 ibu yang disurvei, 17 (69.6%) menghasilkan ASI lancar pada hari pertama, dan ibu menunjukkan produksi ASI yang lebih baik pada hari kedua.

Delima et al. (2016) dengan penelitian yang berjudul "Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Peningkatan Produksi ASI Ibu Menyusui di Puskesmas Plus Mandiangin", desain penelitian menggunakan eksperimen quasi, menggunakan pendekatan pretest dan posttest juga menunjukkan hasil yang sama. Dari analisis data yang dilakukan dan dikumpulkan melalui alat pengumpul data berupa kuesioner juga menghasilkan kesimpulan bahwa Pijat Oksitosin meningkatkan produksi ASI ($p=0.000<0.05$).

Nurfaiza Alza juga melakukan penelitian lain pada tahun 2020 dengan judul "Pengaruh Massage Endorphin Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Post Partum di Puskesmas Somba Opu Kabupaten Gowa." Nurfaiza Alza merancang penelitian dengan desain *quasy eksperiment* dengan analisis kuantitatif .Sebanyak 34 ibu yang baru melahirkan dipilih melalui teknik purposive sampling dengan uji Mann Whitney dengan hasil nilai p ($0.0001 < \alpha 0.05$). Ibu yang menerima pijat endorphin memiliki produksi

ASI yang lebih baik daripada ibu yang tidak menerimanya.

Data di atas menunjukkan bahwa pijat OKE (Oksitosin dan Endorphin) meningkatkan pengeluaran ASI ibu nifas. Ini karena pijat OKE adalah tindakan yang dilakukan pada ibu menyusui atau ibu nifas dengan memijat atau memijat area punggungnya untuk meningkatkan produksi hormon oksitosin dan endorphin, yang membuat ibu nyaman dan membuat bayinya nyaman saat diberikan ASI. Secara fisiologis, ini meningkatkan jumlah hormon oksitosin dan endorfin yang dikirim ke otak, menyebabkannya mengalir keluar dan masuk ke dalam darah. Hormon ini kemudian memasuki payudara ibu dan menyebabkan otot-otot di sekitar alveoli berkontraksi, memungkinkan ASI mengalir melalui saluran susu. Hormon oksitosin dan endorfin juga melebarkan saluran susu dan mengurangi pembengkakan, memungkinkan susu mengalir melalui alveoli.

Berdasarkan data penelitian di atas, peneliti berpendapat bahwa pijat OKE (Oksitosin Kombinasi Endorphin) mampu mengurangi bengkak (engorgement) dan mengurangi sumbatan ASI, meningkatkan pengeluaran ASI dengan cara nonfarmakologi. Pijat OKE juga meningkatkan pengeluaran hormon oksitosin dan endorphin sehingga ASI ibu lebih banyak terproduksi. Beberapa responden menunjukkan bahwa pijat OKE (Oksitosin Kombinasi Endorphin) dilakukan selama prosedur tetapi produksi ASI tetap tidak lancar; sebaliknya, beberapa responden menunjukkan bahwa pijat OKE (Oksitosin dan Endorphin) dilakukan sesuai prosedur tetapi produksi ASI tetap lancar. Oleh karena itu, pijat OKE bisa menjadi salah satu metode non farmakologi yang bisa digunakan untuk mengatasi permasalahan dalam menyusui dan salah satu Teknik untuk meningkatkan produksi ASI.

Hasil analisis Mann Whitney menunjukkan bahwa nilai $p = 1,000$ lebih besar dari nilai $\alpha > 0,05$, sehingga nilai p tabel lebih besar dari nilai p hitung. Oleh karena itu, H_a ditolak dan H_0 diterima. Kesimpulannya adalah bahwa pijat OKE dan

pijat oksitosin tidak memiliki perbedaan yang signifikan. Dalam Desa Jati Wetan di Wilayah Puskesmas Jati Kabupaten Kudus, Produksi ASI untuk Ibu Nifas.

Produksi ASI ibu selama nifas dipengaruhi oleh pijat yang diberikan, baik pijat OKE dan maupun pijat oksitosin. Oleh karena itu, hasil perbandingan antara kelompok intervensi dan kontrol tidak ada perbedaan karena keduanya berpengaruh. Pijat OKE dan oksitosin, keduanya merangsang hormon prolaktin, membantu ibu menyusui melancarkan ASI. Namun berdasarkan nilai p value dari tiap kelompok terlihat bahwa pada tabel 2, kelompok ibu yang diberikan pijat OKE menunjukkan nilai p value yang lebih kecil (p value; 0,025) di bandingkan kelompok ibu yang hanya diberikan pijat oksitosin (p value: 0,046). Hal tersebut bisa di tarik kesimpulan bahwa, meskipun tidak ada perbedaan yang signifikan kedua kelompok, namun ibu yang diberikan pijat oke menunjukkan peningkatan produksi ASI yang lebih baik di bandingkan pada ibu yang hanya diberikkan pijat oksitosin saja.

Tabel 3. Distribusi Hasil Analisa Perbedaan Pijat OKE dan Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI Ibu Nifas di Desa Jati Wetan Wilayah Puskesmas Jati

Analisa	N	P Value
Produksi ASI Ibu Nifas diberikan Pijat OKE	12	1,000
Produksi ASI Ibu Nifas yang diberikan Pijat Oksitosin		

Uji statistic mann whitney

V. KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah tidak ada perbedaan yang signifikan antara pijat OKE dan pijat Oksitosin (p value: 1; α : 0,05) Namun pijat OKE lebih efektif (p value: 0,025; α : 0,05) meningkatkan produksi ASI dibandingkan pijat oksitsin (p value:0,046; α : 0,05)

DAFTAR PUSTAKA

Alza, N., & Nurhidayat, N. (2020). Pengaruh Endorphin Massage terhadap Produksi ASI pada Ibu Post Partum di Puskesmas

- Somba Opu Kabupaten Gowa. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 2(2), 93–98.
- Amrina, S. R., Arso, S. P., & Nandini, N. (2021). Analisis Efektivitas Program Inovasi Pemberian Asi Gersasi Di Puskesmas Jati Kabupaten Kudus. *Jurnal Kesehatan ...*, 9, 414–419.
- Armini, N. W. (2016). Hypnobreastfeeding Awali Suksesnya ASI Eksklusif. *Jurnal Skala Husada*, 1, 21–29.
- Catalysts, L. C. (2018). *HUBUNGAN PIJAT OKSITOSIN PADA IBU NIFAS TERHADAP PENGLUARAN ASI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS RAJA BASA INDAH BANDAR LAMPUNG TAHUN 2018*. 1(2), 1182–1187.
- Dinas Kesehatan Jateng. (2020). *LAPORAN KERJA DINAS KESEHATAN JAWA TENGAH 2020*. 48.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. (2017). *Profil Kesehatan Provinsi Jateng Tahun 2019*. 3511351(24).
- Hamisah, I., & Mutia, Y. (2020). Hubungan promosi susu formula , produksi ASI dan psikologis ibu dengan pemberian ASI Eksklusif The relationship of formula milk promotion , breast milk production and psychological mothers with exclusive breastfeeding. *Jurnal SAGO (Gizi Dan Kesehatan)*, 1(2), 159–164.
- Jara-Palacios, M. A., Cornejo, A. C., Peláez, G. A., Verdesoto, J., & Galvis, A. A. (2015). Prevalence and determinants of exclusive breastfeeding among adolescent mothers from Quito, Ecuador: A cross-sectional study. *International Breastfeeding Journal*, 10(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s13006-015-0058-1>
- Kemenkes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kementrian Kesehatan RI*, 53(9), 1689–1699.
- Kemenkes RI. (2020). profil kesehatan Indonesia 2019. In *Journal of Chemical Information and Modeling*.
- 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), 120–124. <https://doi.org/10.26699/jnk.v4i2.art.p120-124>
- Rahayu, D., Santoso, B., & Yunitasari, E. (2016). Produksi Asi Ibu dengan Intervensi Acupresure Point for Lactation dan Pijat Oksitosin. *Ners*, 10(1), 9–19.
- Sulfianti, S., Nardina, E. A., Hutabarat, J., Astuti, E. D., Muyassaroh, Y., Yuliani, D. R., Hapsari, W., Azizah, N., Hutomo, C. S., Argahen, N. B., & others. (2021). *Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas*. Yayasan Kita Menulis.
- WHO. (2016). *Pekan ASI Se-Dunia (World Breastfeeding Week)*.
- WHO. (2020). *Pekan Menyusui Dunia: UNICEF dan WHO menyerukan Pemerintah dan Pemangku Kepentingan agar mendukung semua ibu menyusui di Indonesia selama COVID-19*.
- Wijayanti, T., & Setyoningsih, A. (2017). Perbedaan Metode Pijat Oksitosin Dan Breast Care Dalam Meningkatkan Produksi Asi Pada Ibu Post Partum. *Jurnal Komunikasi Kesehatan*, 8(2), 1–12.
- Wulandari, D. A., Mayangsari, D., & . S. (2019). Pengaruh Pijat Oksitosin Dan Pijat Endorphin Terhadap Kelancaran Produksi Asi. *Jurnal Kebidanan*, 11(02), 128. <https://doi.org/10.35872/jurkeb.v11i02.349>
- Yuliana, W., & Hakim, B. N. (2020). *Emodemo Dalam Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Yayasan Ahmar Cendekia Indonesia.