

PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG *BREAST CARE* DAN PIJAT OKSITOSIN PADA MASA NIFAS

The Pregnant Women Knowledge about Breast Care and Oxytocin Massage during Postpartum Period

Dyah Muliawati*

Prodi DIII Kebidanan STIKes Madani Yogyakarta, 55792, Indonesia

e-mail: dyah.muliawati@gmail.com

*Corresponding Author

Tanggal Submission: 17 Desember 2021, Tanggal diterima: 28 Desember 2021

Abstrak

Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan yang terbaik bagi bayi, akan tetapi masih terdapat hambatan dalam pemberian ASI eksklusif. Capaian ASI eksklusif di Indonesia pada tahun 2020 baru mencapai 66,1%. ASI eksklusif akan berhasil jika didukung dengan berbagai upaya. *Breast care* atau perawatan payudara dan pijat oksitosin merupakan upaya yang dapat dilakukan oleh ibu nifas untuk memperlancar pengeluaran ASI. Pengetahuan ibu hamil tentang ASI eksklusif pada umumnya sudah baik, akan tetapi pengetahuan tentang penatalaksanaan agar supaya ASI eksklusif berjalan dengan lancar masih kurang baik. Tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu hamil tentang *breast care* dan pijat oksitosin pada ibu nifas. Jenis penelitian yaitu kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Informan ditentukan secara *purposive sampling*, dengan karakteristik informan adalah ibu hamil pertama dan usia kehamilan trimester ketiga. Analisis data melalui berbagai tahapan yaitu reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan, sedangkan teknik keabsahan data menggunakan triangulasi sumber. Hasil penelitian terhadap lima informan menunjukkan bahwa pengetahuan ibu tentang definisi, tujuan serta prosedur *breast care* dan pijat oksitosin masih kurang. Pengetahuan informan masih kurang dikarenakan belum memiliki pengalaman baik langsung maupun belajar mandiri.

Kata Kunci : Pengetahuan, *Breast Care*, ASI eksklusif, Fenomenologi

Abstract

Breast milk is the best food for babies, but there are still obstacles in giving exclusive breastfeeding. The achievement of exclusive breast milk in Indonesia in 2020 only reached 66.1%. Exclusive breast milk will be successful if it is supported by various efforts. Breast care and oxytocin massage can be done to facilitate the expenditure of breast milk. The women's knowledge about exclusive breastfeeding is generally good, but they commonly lack of knowledge its management. The study aims to find out the pregnant women knowledge about breast care and oxytocin massage during postpartum period. This is qualitative study using a phenomenological approach. First time pregnant women who were in the third trimester gestational age were taken as the samples using purposive sampling. Data analysis were conducted through data reduction, presentation and conclusion withdrawal. The data were validated by using triangulation. The results show lack of knowledge about the definition, purpose and procedures of breast care and oxytocin massage. It was caused by the respondents either did not have experience directly nor self-study.

Keywords: Knowledge, Breast Care, Exclusive Breast Milk, Phenomenology

PENDAHULUAN

ASI eksklusif merupakan pemberian ASI saja pada 6 bulan pertama usia bayi. Pedoman internasional menganjurkan pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan pertama, berdasarkan bukti ilmiah bahwa ASI bermanfaat bagi system imun, pertumbuhan dan perkembangan pada tahap usia bayi, oleh karena itu sangat dianjurkan pada ibu untuk memberi ASI eksklusif (Armini, 2016). Masalah utama rendahnya pemberian ASI di Indonesia adalah factor social budaya, kurangnya pengetahuan ibu hamil, keluarga dan masyarakat akan pentingnya ASI, serta jajaran kesehatan yang belum sepenuhnya mendukung pemberian ASI eksklusif. Masalah tersebut semakin menjadi ketika gencar promosi susu formula di social media maupun televisi dan kurangnya dukungan perusahaan yang belum menyediakan ruang laktasi atau pojok ASI bagi ibu-ibu bekerja yang sedang menyusui (Untari, 2017).

Capaian ASI eksklusif di Indonesia pada tahun 2020 baru mencapai 66,1%, artinya masih banyak daerah yang belum berhasil dalam penatalaksanaan ASI eksklusif. Pada masa pandemic ini beberapa hal yang membuat kegagalan ASI eksklusif seperti: pengurangan kegiatan pelayanan keehatan di puskesmas, posyandu dan kelas ibu serta pemberian ASI secara langsung saat *rooming in* pada bayi baru lahir. Meskipun demikian, pemerintah telah mengupayakan untuk tetap dapat memberi Pendidikan Kesehatan pada ibu menyusui salah satunya yaitu menggunakan teknologi berupa Panduan Bagi Ibu Menyusui yang dapat diakses melalui *smartphone* (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021).

Pemberian ASI dapat menurunkan 16% kematian bayi baru lahir sejak hari pertama setelah kelahirannya. ASI bertindak sebagai makanan utama bayi, karena mengandung 60% kebutuhan nutrisi bayi. ASI bermanfaat untuk kecerdasan dan keamanan emosi bayi serta bagi ibu yaitu dapat memperoleh manfaat fisik dan emosional, menyusui dapat mengurangi risiko perdarahan, risiko terkena kanker Rahim dan payudara (Rahmawati and Saputri, 2018). Kegagalan proses menyusui disebabkan oleh beberapa factor, seperti factor ibu, factor bayi, factor psikologis dan social budaya. Salah satu factor yaitu dari ibu yakni produksi ASI yang lancar yang disebabkan oleh factor psikologi (Prabasiwi, 2014). Ibu yang baru saja melahirkan, jika mengalami kesedihan mendalam, depresi, bahkan status emosionalnya menurun, menyebabkan tidak lancarnya stimulasi hormone prolactin dan oksitosin (Safitri, 2016).

Sindrom ASI kurang dan ibu bekerja menjadi masalah utama pada ibu *post partum*. Masalah sindrom ASI kurang disebabkan karena kecukupan bayi akan ASI tidak terpenuhi sehingga bayi mengalami ketidakpuasan setelah menyusu, bayi sering menangis atau rewel, tinja bayi keras dan payudara terasa membesar. Kenyataannya, ASI tersebut sebenarnya tidak kurang untuk kebutuhan bayi dan produksi ASI dapat ditingkatkan melalui pijat oksitosin dan *breast care* (Widiyanti *et al.*, 2014).

Pijat oksitosin merupakan salah satu solusi untuk mengatasi ketidaklancaran produksi ASI. Pijat oksitosin merupakan pemijatan pada sepanjang tulang belakang (*vertebrae*) sampai tulang *costae* kelima – keenam serta usaha untuk merangsang hormone prolactin dan oksitosin setelah melahirkan. Sementara *breast care* bertujuan untuk melancarkan sirkulasi darah dan mencegah tersumbatnya saluran produksi ASI. Hasil penelitian menyebutkan bahwa terdapat efek yang signifikan dari kombinasi antara pijat oksitosin dengan perawatan payudara, terjadi peningkatan produksi ASI pada ibu *post partum* (Hesti *et al.*, 2017). Hasil

penelitian lain bahwa prinsip perawatan payudara dan pijat oksitosin yaitu membuat otot myocardial berkontraksi, relaks untuk memperlancar proses menyusui. Perawatan payudara dan pijat oksitosin dapat meningkatkan produksi ASI secara signifikan karena stimulus dari pemijatan menyebabkan otot-otot payudara berkontraksi dan dapat menyebabkan ASI keluar lancar (Rahayuningsih, Mudigdo and Murti, 2016).

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis tertarik untuk mengetahui gambaran “Pengetahuan Ibu Hamil Trimester III Tentang *Breast Care* dan Pijat Oksitosin pada Masa Nifas”, sehingga diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap orang ibu untuk persiapan ASI eksklusif.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi yaitu penelitian yang menggunakan latar alamiah dengan maksud menafsirkan fenomena yang terjadi dan dilakukan dengan jalan melibatkan berbagai metode yang ada yang berhubungan dengan pemahaman dunia kehidupan sosial. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran pengetahuan ibu hamil tentang *breast care* dan pijat oksitosin. Informan ditentukan dengan teknik *purposive sampling*, dengan karakteristik informan yaitu hamil pertama dan usia kehamilan sudah trimester ketiga. Metode pengumpulan data dengan *Focus Group Discussion* (FGD) untuk mendapatkan data primer. Pengambilan data dilakukan secara online melalui *zoom meeting*, adapun pengambilan data dilakukan sebanyak dua kali. Jumlah informan dalam penelitian ini yaitu lima ibu hamil karena ibu hamil yang memenuhi kriteria serta pada jawaban ibu hamil yang ke-5 tersebut sudah menjawab pertanyaan dengan hampir sama, instrument dalam penelitian ini menggunakan panduan wawancara mendalam dan alat perekam. Wawancara dilakukan 30-40 menit pada setiap pertemuan.

Novelty penelitian ini yaitu dilakukan menggunakan metode penelitian kualitatif dan dilakukan secara *online* melalui *zoom meeting*. Penelitian kualitatif lazimnya dilakukan secara *offline* agar dapat melakukan pendekatan atau *interview* kepada informan dengan lebih leluasa, akan tetapi pada saat penelitian ini karena *zoom meeting* hanya berjumlah lima informan dan satu peneliti, dan peneliti menggunakan bahasa yang mudah dipahami serta membagikan *doorprize* bagi informan terbaik, maka *interview* mendalam juga tetap dapat dilakukan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian diperoleh data dari lima informan pada saat FGD 1. Gambaran pengetahuan ibu tentang definisi *breast care* pada ibu nifas dan pijat oksitosin pada informan masih kurang, bahkan terdapat dua ibu hamil yang baru mendengar pijat oksitosin. Informan 1 (i1) menyampaikan bahwa *breast care* banyak manfaatnya untuk ibu nifas salah satunya yaitu payudara tidak bengkak, sedangkan informan yang lain mengungkapkan jika belum pernah mencari tahu tentang *breast care* pada ibu nifas. Hal tersebut sebagaimana diungkapkan:

“perawatan payudara itu kan banyak manfaatnya ya bu, saya pernah membaca kalau melakukan perawatan payudara setelah melahirkan, payudara jadi gak bengkak atau bahasa jawa nya itu ngarangka’i itu lho bu”.(i1)

“saya tahunya *breast care* itu perawatan payudara, tapi dirawat seperti apa saja saya belum tahu.”(i2)

“*breast care* pada ibu nifas itu setahu saya cuma payudara itu dirawat karena masih neneni”.(i3)

Definisi *breast care* yaitu teknik khusus pada perawatan payudara dengan memijat secara halus seluruh permukaan payudara menggunakan tangan sendiri atau bantuan bidan maupun perawat (Indrasari, 2016).

Ibu hamil belum memiliki pengalaman serta kurang dalam mencari informasi tentang pijat oksitosin yang sangat bermanfaat selama proses pemberian ASI eksklusif pada bayi. Hal tersebut sebagaimana diungkapkan oleh informan 3 (i3) dan informan 4 (i4) yang tidak mengerti apa itu pijat oksitosin, sedangkan informan 1, informan 2, dan informan 5 mengatakan jika pijat oksitosin merupakan pijat yang membuat rileks tubuh. Sebagaimana dikatakan :

“saya pernah denger kalau pijat oksitosin dapat membuat tubuh rileks dan membantu ASI menjadi lancar”. (i1)

“saya ndak tau bu pijat oksitosin, malah baru denger kata pijat oksitosin, taunya pijat capek pijat sehat gitu bu”. (i3)

“pijat oksitosin itu dipijatnya pakai obat oksitosin itu apa bu namanya kok asing ya bu”. (i4)

Definisi pijat oksitosin yaitu pemijatan pada sepanjang tulang belakang (*vertebrae*) sampai tulang costae kelima – keenam serta usaha untuk merangsang hormone prolactin dan oksitosin setelah melahirkan (Hesti *et al.*, 2017).

Pada saat FGD 2 didapatkan hasil yaitu gambaran pengetahuan informan tentang tujuan *breast care* dan pijat oksitosin. Pengetahuan informan semuanya masih kurang, karena informan 3 dan informan 4 belum bisa menjawab, sebagaimana dikatakan:

“Kalau tujuan dari dipijat badannya biasanya agar tidak capek dan seger kembali”. (i3)

“Pijat itu ya biasanya maksudnya untuk penyembuhan atau untuk badan fit lagi”. (i4)

“Tujuan payudara kalau dirawat dan tujuan dari pijat oksitosin ya itu to bu, biar ASI lancar”. (i1)

Tujuan dilakukannya *breast care* yaitu untuk memperlancar pengeluaran ASI sehingga tidak terjadi bendungan payudara, sedangkan tujuan pijat oksitosin yaitu untuk membuat tubuh rileks dan merasa nyaman sehingga hormone prolactin dan oksitosin dapat diproduksi, hasilnya ASI menjadi banyak diproduksi dan keluar lancar (Rahayuningsih, Mudigdo and Murti, 2016).

Pengetahuan ibu tentang prosedur/teknik *breast care* dan pijat oksitosin masih sangat kurang, hanya terdapat satu informan yang dapat menjelaskan *breast care* dan pijat oksitosin dengan cukup benar akan tetapi hanya jawaban dari informan 1, sedangkan informan yang lain mengatakan belum tahu. Hal tersebut sebagaimana dikatakan:

“*Breast care* itu kalau saya lihat di *youtube* dilakukan pijatan di payudara dengan tangan yang tangannya dibasahi dengan minyak *baby oil*, kalau pijat oksitosin itu dipijat oleh suami bagian punggung agar ASI keluar lancar”. (i1)

“Cara merawat payudara yang bener saya belum tahu bu, taunya ya pas mandi itu dibersihkan lalu pakai BH jangan kendor banget jangan kenceng banget bu”. (i2)

“Namanya juga baru tahu bu, apalagi cara memijatnya itu pijat oksitosin gak paham bu gimana caranya”. (i3)

Langkah-langkah *breast care* yaitu sebagai berikut: 1) Kompres puting dengan kapas yang diberi minyak kelapa/baby oil, bersihkan. 2) Licinkan kedua telapak tangan dengan

minyak. 3) Mulai memijat kedua payudara dengan kedua tangan. 4) Mengurut payudara dengan kelingking. 5) Mengurut payudara dengan posisi tangan menggenggam. 6) Memberikan kompres payudara dengan air hangat dan dingin bergantian. 7) Memakai BH yang menyokong payudara. Adapun Langkah-langkah pijat oksitosin yaitu : 1) Ibu duduk rileks bersandar, tangan dilipat, kepala di atasnya. 2) Payudara tergantung lepas tanpa bra. 3) Suami pijat di sepanjang sisi tulang belakang. 4) Gunakan 2 kepalan tangan, ibu jari menunjuk ke depan. 5) Tekan kuat membentuk gerakan melingkar-lingkar. 6) Pijatkan hingga sebatas tali bra. 7) Lakukan 3-5 menit (Istiqomah and Muliawati, 2020).

Pengetahuan merupakan hasil “tahu” dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia yaitu indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (Situmorang, 2021).

Factor yang mempengaruhi pengetahuan salah satunya adalah penerimaan informasi baik secara formal maupun non formal. Akses informasi terkait *breast care* dan pijat oksitosin dapat dilakukan melalui media social maupun bertanya kepada petugas kesehatan salah satunya bidan pada saat ibu hamil kontrol kehamilan. Factor sosiodemografi yang paling banyak berpengaruh terhadap pemberian ASI eksklusif adalah factor pengetahuan ibu, sehingga dibutuhkan peran dan dukungan dari petugas Kesehatan dalam memberikan akses informasi yang berkesinambungan dari masa kehamilan, persalinan dan nifas (Rahmawati and Saputri, 2018).

Breast care atau perawatan payudara sangat penting dilakukan terutama pada masa nifas. Hal ini dikarenakan payudara merupakan satu-satunya penghasil ASI yang merupakan makanan pokok bagi bayi. Pada penelitian dinyatakan bahwa terdapat pengaruh antara perawatan payudara terhadap kelancaran produksi ASI (nilai $p = 0,002$) (Safitri, 2016). Hasil penelitian berupa systematic review menyatakan bahwa perawatan payudara selama masa nifas dapat mengurangi nyeri pada saat menyusui dan bendungan ASI (Song and Hur, 2019).

Pijat oksitosin terbukti dapat meningkatkan produksi ASI (kadar hormone prolactin) karena meningkatkan rangsangan pada impuls syaraf *afere*n sehingga hormone oksitosin meningkat. Hal tersebut seiring dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa terjadi perbedaan yang bermakna kadar hormone prolaktinnya antara ibu yang sebelum dan sesudah dilakukan pijat oksitosin (Jamilah *et al.*, 2014).

Pada masa nifas terjadi perubahan termasuk proses laktasi atau menyusui secara alami. Pemberian ASI dapat terganggu apabila ibu mengalami gangguan seperti bendungan ASI. Penelitian lain menyatakan bahwa kejadian bendungan ASI pada ibu nifas menurun sejak dilakukan perawatan payudara (Rosita, 2017). Hasil penelitian yang lainnya menyatakan bahwa perawatan payudara dengan pemijatan menggunakan *massage woolwich* juga dapat meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa selisih rata-rata pengeluaran ASI sebelum dan setelah melakukan *massage woolwich* adalah 7,57% dengan sig 0,000 (Wahyuni and Noviyanti, 2019).

Efektivitas ASI dalam mengendalikan infeksi dapat dibuktikan dengan berkurangnya kejadian beberapa penyakit spesifik pada bayi yang mendapat ASI dibanding bayi yang mendapat susu formula. Hasil penelitian menyatakan bahwa dari 90 batita sebagai responden, didapatkan 26 batita (28,89%) mempunyai riwayat sakit infeksi dikarenakan tidak konsumsi

ASI eksklusif pada masa bayi (nilai $p = 0,001$) (Hesty R. Masela, Kawengian and Mayulu, 2015).

SIMPULAN DAN SARAN

Pengetahuan ibu tentang *breast care* dan pijat oksitosin mayoritas masih kurang antara lain definisi dan tujuan. Sedangkan pengetahuan tentang prosedur/ teknik *breast care* dan pijat oksitosin pada ibu nifas mayoritas tidak tahu. Pengetahuan *breast care* dan pijat oksitosin menurut ibu adalah pemijatan untuk membuat tubuh rileks dan segar kembali. Ibu hamil diharapkan dapat mengakses informasi sebanyak mungkin mengenai ASI eksklusif sampai dengan teknik-teknik yang dapat dilakukan agar ASI keluar lancar sehingga dapat memberikan ASI eksklusif kepada bayi.

DAFTAR PUSTAKA

- Armini, N. W. (2016) 'Hypnobreastfeeding Awali Suksesnya ASI Eksklusif', *Jurnal Skala Husada*, 1, pp. 21–29.
- Hesti, K. Y. *et al.* (2017) 'Effect of Combination of Breast Care and Oxytocin Massage on Breast Milk Secretion in Postpartum Mothers', *Belitung Nursing Journal*, 3(6), pp. 784–790. doi: 10.33546/bnj.293.
- Hesty R. Masela, Kawengian, S. and Mayulu, N. (2015) 'Hubungan Antara Pemberian ASI Eksklusif dengan Riwayat Penyakit Infeksi pada Anak Umur 1- 3 Tahun di Desa Mopusi Kecamatan Lolayan', *Jurnal e- Biomedik*, 3, pp. 757–762.
- Indrasari, N. (2016) 'Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil dengan Pelaksanaan Perawatan Payudara', *Jurnal Keperawatan*, 12(1), pp. 1–7.
- Istiqomah, A. and Muliawati, D. (2020) 'Modul Praktikum Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas dan Menyusui'. Prodi DIII Kebidanan STIKes Madani Yogyakarta.
- Jamilah., Suwondo, A., Wahyuni, S., Suhartono. (2014) 'Efektifitas Kombinasi Pijat Oksitosin Tehnik Effleurage Dan Aromaterapi Rose Terhadap Kadar Prolaktin Post Partum Normal Di Wilayah Puskesmas Dawe Kudus Tahun 2013', *Bhamada*, 5(1), pp. 97–110.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2021) 'Laporan Kinerja Kementerian Kesehatan Tahun 2020', *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Tahun 2021*, pp. 1–224.
- Prabasiwi, A. (2014) 'ASI Eksklusif dan Persepsi Ketidacukupan ASI Exclusive Breastfeeding and Perception of Insufficient Milk Supply', *Kesmas Nasional*, (9).
- Rahayuningsih, T., Mudigdo, A. and 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), pp. 101–109. doi: 10.26911/thejmch.2016.01.02.05.
- Rahmawati, E. B. S. and Saputri, P. F. (2018) 'Determinan Perilaku Pemberian ASI Eksklusif Pada Ibu', *Jurnal Health Care Media*, 3(3), pp. 1–7.
- Rosita, E. (2017) 'Hubungan Perawatan Payudara Pada Ibu Nifas Dengan Bendungan Asi', *Midwifery Journal Of STIKes Insan Cendekia Medika Jombang Volume*, 13(6), pp. 1–7.
- Safitri, I. (2016) 'Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Menyusui di Desa Bendan, Kecamatan Banyudono, Kabupaten Boyolali', *Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 2(1), p. 10.
- Situmorang, C. E. (2021) 'Literature Review: Tingkat Pengetahuan Ibu Dalam Pemberian ASI Eksklusif'. *KTI: Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Medan*.
- Song, J.-A. and Hur, M. H. (2019) 'A Systematic Review of Breast Care for Postpartum Mothers', *Korean Journal of Women Health Nursing*, 25(3), p. 258. doi:

10.4069/kjwhn.2019.25.3.258.

- Untari, J. (2017) 'Hubungan Antara Karakteristik Ibu Dengan Pemberian Asi Eksklusif Di Wilayah Kerja Puskesmas Minggir Kabupaten Sleman the', *Jurnl Formil (Forum Ilmiah) KesMas Respati*, 2(1), pp. 17–23.
- Wahyuni, E. T. and Noviyanti, R. (2019) 'Pemanfaatan Woolwich Massage Terhadap Pengeluaran ASI Pada Ibu Nifas', *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 10(2), pp. 100–106.
- Widiyanti, F. A. *et al.* (2014) 'Perbedaan Antara Dilakukan Pijatan Oksitosin Dan Tidak Dilakukan Pijatan Oksitosin Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Ambarawa', *Journal Kebidanan Ngudi Waluyo*, 1(1), pp. 50–56.