

PIJAT OKETANI MENURUNKAN KADAR HORMON KORTISOL PADA IBU MENYUSUI DI KOTA SEMARANG

NURSCOPE

Jurnal Keperawatan dan Pemikiran Ilmiah
Machmudah, Khayati, N., Widodo, S.,
Hapsari, E.D., & Haryanti, F. (2018). Pijat
Oketani Menurunkan Kadar Hormon
Kortisol pada Ibu Menyusui di Kota
Semarang.
Nurscope. Jurnal Keperawatan Pemikiran
Ilmiah. 4(2).66-71

Machmudah¹, Nikmatul Khayati², Sri Widodo³, Elsi Dwi Hapsari⁴, Fitri Haryanti⁵

^{1,2,3} Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Semarang

^{4,5} Program Studi Ilmu Keperawatan FK-KMK Universitas Gajah Mada Yogyakarta

ABSTRAK

Pendahuluan: Salah satu tugas baru bagi seorang ibu setelah melahirkan adalah menyusui bayinya disamping tugas rumah tangga lainnya. Kondisi ini akan menyebabkan ibu kelelahan dan stress. Pijat oketani selain bermanfaat untuk meningkatkan produksi ASI dapat juga memberikan rasa nyaman dan perasaan relaks pada ibu. Tujuan penelitian ini untuk mendeskripsikan kadar hormon kortisol pada ibu menyusui yang diberikan terapi pijat oketani dan akupresur di titik GB-21. Metodologi: Jenis penelitian ini adalah quasi eksperimen dengan rancangan yang digunakan adalah *post test design with control group* dengan jumlah sampel 20 responden pada masing-masing kelompok. Uji statistik menggunakan uji *independent T test*. Hasil: terdapat perbedaan rerata kadar hormon kortisol yang bermakna antara kelompok kontrol, kelompok pijat oketani dan GB 21 ($p=0,003$). Diskusi: Pijat oketani dapat memberikan rasa nyaman, menghilangkan rasa nyeri dan membuat tubuh ibu postpartum menjadi lebih relaks. Kondisi ini akan menurunkan kadar hormon kortisol dan akan meningkatkan aliran darah ke payudara.

Kata kunci: Pijat oketani, titik GB-21, kortisol

OKETANI MASSAGE REDUCES CORTISOL HORMONE LEVELS AMONG BREASTFEEDING MOTHERS IN CITY OF SEMARANG

ABSTRACT

Introduction: A new role of a mother after giving birth is to breastfeed her baby instead of doing other household chores. This condition will bring stress and tiredness to a mother. Oketani massage not only being useful for increasing breastmilk production but also provide comfort and a feeling of relaxation for the mother. Aim of this study was to describe cortisol levels in breastfeeding mothers who were given oketani massage therapy combine with acupressure at the GB-21 point. Methodology: This research was a quasi experiment with post test design with a control group with a sample of 20 respondents at each group. Statistical analysis using independent T-test. Results: There was a significant difference in the levels of cortisol between control group and oketani massage combine with acupressure group ($p = 0.003$). Discussion: Oketani massage works well as a pain reliever, providing comfort, relaxation for the post partum mothers. This condition will reduce the level of cortisol hormone and increase blood flow to breasts.

Keywords: Oketani massage, GB-21 point, cortisol

Corresponding Author

Machmudah¹, Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Semarang,
Jalan Kedungmundu Raya No. 18, Semarang, Jawa Tengah, E-mail: machmudah@unimus.ac.id

PENDAHULUAN

Masa setelah melahirkan merupakan masa dimana seorang ibu akan mengalami masa transisi, yaitu perubahan fisik, psikologis dan sosiokultural. Ibu akan mengalami beberapa perubahan besar dalam hidupnya, antara lain perubahan identitas, peran, hubungan, kemampuan, dan perilaku. Perubahan-perubahan tersebut memerlukan penyesuaian diri (adaptasi) sehingga ibu dapat mencapai status kesehatan yang optimal dan berhasil mencapai peran baru menjadi seorang ibu.

Salah satu tugas baru bagi seorang ibu setelah melahirkan adalah menyusui bayinya. Menyusui merupakan salah satu tugas reproduksi bagi seorang perempuan. Begitu ibu dinyatakan hamil, maka tubuhnya akan dipersiapkan untuk proses menyusui. Tingginya kadar hormon estrogen dan progesteron pada saat hamil akan menyebabkan pembesaran payudara, dan pertumbuhan kelenjar-kelenjar susu. Begitu bayi lahir dan plasenta dilepaskan, kadar hormon prolaktin dan oksitosin yang tinggi akan membantu produksi dan ejeksi ASI. Sejak itu, dimulailah tugas baru seorang ibu untuk menyusui bayinya.

Pemberian ASI dilakukan selama enam bulan (pemberian ASI Eksklusif) yaitu pemberian ASI saja tanpa menambahkan dan/atau mengganti dengan makanan atau minuman lain (kecuali obat, vitamin, dan mineral) (Depkes, 2017). Setelah enam bulan, bayi mulai mendapat makan tambahan (Makanan Pendamping ASI/MP-ASI) dan ASI tetap diberikan sampai bayi berusia dua tahun. Perjalanan panjang proses menyusui ini akan menjadi rutinitas yang melelahkan bagi seorang ibu. Selain menyusui, ibu juga mempunyai tugas dalam rumah tangga yang lain, seperti memasak, membersihkan rumah, dan sebagainya. Tugas multi fungsi ini akan menyebabkan ibu merasa lelah dan stress. Kelelahan dan stres yang dialami ibu akan mempengaruhi produksi ASI.

Kecukupan produksi ASI dipengaruhi oleh sekresi hormon prolaktin dan oksitosin. Sekresi kedua hormon ini dipengaruhi oleh kondisi psikologis ibu. Ketika ibu mengalami ketegangan psikologis (stress) maka akan menekan fungsi kerja hypothalamus, sehingga akan menghambat sekresi hormon prolaktin dan oksitosin oleh kelenjar pituitary. Salah satu cara untuk merangsang hormon oksitosin adalah dengan memijat (WHO, 2009; Lund 2002). Ibu menyusui membutuhkan lebih banyak stimulasi oksitosin untuk mengurangi stres dan menciptakan sensasi santai.

Pijat dapat meningkatkan perilaku prososial seperti kepercayaan, kemurahan hati dan empati. Perilaku prososial ini membantu mempertahankan hubungan sosial. Morhenn, et al, 2012 menjelaskan bahwa pijat dapat meningkatkan produksi oksitosin dan menurunkan 6% penanda stres yaitu hormon adrenocorticotropin (ACTH). Pijat akan menurunkan kadar hormon stress (*cortisol*) dan memberikan efek relaksasi bagi otot-otot yang tegang dan memperlancar aliran darah (Wahyuni, 2014). Stimulasi taktil yang dirasakan pada saat diberikan pijat akan menyebabkan peningkatan sekresi corticotropin yang dapat menurunkan kadar hormon kortisol.

Hormon kortisol adalah hormon yang diproduksi pada kelenjar adrenal. Kelenjar adrenal sendiri merupakan penghasil hormon yang berada di atas ginjal. Kortisol kemudian akan dilepaskan ke dalam darah dan dialirkan ke seluruh tubuh. Produksi kortisol dikendalikan oleh tiga organ dalam tubuh yaitu hipotalamus di otak, kelenjar pituitari, dan kelenjar adrenal. Normalnya, kortisol ada dalam tubuh dengan kadar yang wajar. Bila kadar kortisol dalam darah menurun, ketiga organ tersebut akan bekerja sama untuk memicu produksi kortisol. Faktor lainnya seperti stres atau aktivitas fisik juga memengaruhi proses produksi kortisol. Ketika stres atau sedang olahraga, produksi hormon kortisol akan meningkat. Hal ini terjadi supaya tubuh mampu merespon atau beradaptasi terhadap faktor-faktor pemicu yang disebabkan karena aktivitas fisik atau stres.

METODE PENELITIAN

Tahapan penelitian diawali dengan penyusunan proposal kemudian dilanjutkan dengan pengajuan ijin penelitian. Studi pendahuluan dilakukan di RS Roemani Muhammadiyah Semarang yang akan dijadikan sebagai lokasi penelitian. Identifikasi responden yang akan dijadikan sebagai kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Pada pada kelompok intervensi dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok yang dilakukan pijat oketani dan kelompok yang dilakukan tekanan di titik GB-21. Penilaian kadar kortisol dilakukan segera setelah ibu selesai diberi intervensi.

Jenis penelitian ini adalah *quasi eksperimen* dengan rancangan yang digunakan adalah *post test design with control group*, yaitu suatu pengukuran hanya dilakukan pada saat terakhir penelitian (Sugiyono, 2001). Analisis univariat untuk mendeskripsikan karakteristik responden dan variabel terikat dengan menggunakan distribusi frekuensi. Analisis bivariat untuk menganalisis perbedaan kadar hormon kortisol pada kelompok intervensi dan kontrol. Uji yang digunakan adalah uji *independent sample T test*.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1
Distribusi responden berdasarkan usia dan paritas
Di RS Roemani Semarang
Juli – September 2018

Variabel	Kelompok	Min	Maks	Mean	S.D
Umur	GB-21	24	40	30	6,058
	Oketani	20	38	32	7,162
	Kontrol	26	42	32	6,181
Paritas	GB-21	1	6	3	1,92
	Oketani	1	3	2	0,836
	Kontrol	1	3	2	0.707

Dari tabel diatas dapat dijelaskan bahwa usia termuda responden adalah 20 tahun pada kelompok Oketani, usia tertua 42 tahun pada kelompok kombinasi (Oketani dan Tekanan pada titik GB-21). Paritas responden paling banyak 3 pada semua kelompok.

Tabel 2
Perbedaan kadar hormon kortisol antara kelompok kontrol, kelompok pijat oketani dan GB 21, n=56 responden

Indikator	Kelompok Kontrol	Kelompok Pijat Oketani	Kelompok GB 21	F	p
Kadar Hormon Kortisol, rerata (\pm SD)	170,67 (65,61)	116,30 (49,01)	167,76 (40,66)	6,378	0,003*

* *Oneway Anova test*

Dari tabel 2 diatas dapat dijelaskan bahwa terdapat perbedaan rerata kadar hormon kortisol yang bermakna antara kelompok kontrol, kelompok pijat oketani dan GB 21 ($p=0,003$). Kelompok pijat oketani memiliki rerata lebih rendah daripada rerata kelompok akupresur GB-21 dan kelompok kontrol. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kelompok pijat oketani memiliki kadar hormon kortisol yang paling rendah daripada kelompok lain.

Hasil uji lanjutan *Post Hoc* (LSD) didapatkan pasangan yang memiliki beda rerata yang bermakna adalah: kelompok pijat oketani dengan kelompok akupresur *GB-21* (perbedaan rerata= 51,46), kelompok pijat oketani dengan kelompok kontrol (perbedaan rerata= 54,37). Hanya antara rerata kelompok *GB 21* dengan kelompok kontrol tidak memiliki perbedaan yang bermakna. Dengan kata lain bahwa tindakan pijat oketani memberikan penurunan kadar kortisol lebih baik daripada akupresur di titik *gall blader 21* (*GB-21*) atau tanpa intervensi.

PEMBAHASAN

Menyusui adalah metode terbaik untuk memberikan nutrisi yang berkualitas bagi bayi baru lahir. Manajemen laktasi yang baik yaitu dengan mengajarkan posisi menyusui dan tehnik pelekatan yang tepat merupakan hal paling penting untuk pemberian ASI yang efektif.

Setelah ibu memahami tentang pelekatan dan posisi yang tepat, maka ibu membutuhkan bantuan lebih lanjut untuk meningkatkan kualitas laktasi. Yaitu dengan diberikan pendidikan kesehatan tentang pijat laktasi. Salah satu pijat yang bisa dilakukan pada ibu menyusui adalah pijat payudara. Banyak intervensi keperawatan yang dilakukan untuk dapat mendukung sukses proses menyusui. Antara lain pijat marmet, pijat oksitosin, *massage rolling* (punggung), akupresur, *breast care* dan pijat oketani.

Payudara terdiri dari kelenjar susu yang dikelilingi oleh kulit, jaringan ikat dan jaringan adiposa. Posterior, kelenjar susu secara longgar terhubung ke fascia yang dalam dari *pectoralis mayor*. Payudara bergerak melawan otot utama *pectoralis* dan dada. Lokasi payudara ditetapkan oleh jaringan ikat ke kulit dan otot pektoral. Jaringan ikat pendukung ini memiliki elastisitas dan secara spontan mengembang dan berkontraksi untuk mengakomodasi fungsi fisiologis payudara.

Fasia yang dalam berfungsi sebagai dasar payudara. Jika pangkal kehilangan elastisitasnya karena sebab apapun, nampak melekat pada fascia *pektoralis mayor*. Jika ASI tidak diekskresikan dalam kondisi seperti itu, tekanan pada payudara meningkat, sirkulasi darah vena terganggu dan vena *mammae* menjadi sesak. Pada saat yang sama areola dan puting menjadi tidak terawat (*indurated*).

Pijat Oketani akan mengurangi gangguan tersebut dengan pemisahan adhesi manual antara pangkal payudara dan fascia utama *pektoralis* membantu mengembalikan fungsi payudara normal dan membuat payudara lebih elastis dan lembut.

Pijat Oketani dikembangkan oleh Sotomi Oketani dari Jepang. Pijat oketani dapat memberikan rasa nyaman dan menghilangkan rasa nyeri pada ibu postpartum. Tubuh ibu postpartum menjadi lebih relaks. Langkah pijat oketani ada delapan tehnik, tujuh tehnik pijat pada bagian *retromammary* dan satu tehnik pijat pada bagian kanan dan kiri payudara. Pijat oketani ini dilakukan selama 15-20 menit (Kabir, 2009).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada ibu menyusui yang dilakukan pijat oketani memiliki kadar hormon kortisol yang paling rendah daripada kelompok lain. Terapi pijat telah terbukti secara signifikan dapat mengubah kondisi biokimia tubuh manusia baik segera setelah pijat maupun selama periode terapi. Kortisol merupakan variabel penyebab utama pada kondisi stress dan akhirnya akan mempengaruhi fungsi imun secara negatif. Kortisol merupakan hasil akhir dari system simpatis, aksis *hypothalamus-hipofisis-adrenal*. Ernawati (2016) menjelaskan bahwa ada pengaruh pijat bayi terhadap penurunan kadar kortisol ludah ($p=0.004$). Hosseini et al (2013) menjelaskan bahwa pijat dapat menurunkan stress dan kadar hormon kortisol dan dapat meningkatkan aktivitas kontraksi uterus pada ibu bersalin.

Linda (2010), menjelaskan bahwa pijat efektif dalam membantu mengurangi stres sehari-hari, meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan umumnya membuat orang merasa lebih sehat dan santai. Relaksasi yang dialami ibu setelah dipijat sesuai dengan hasil penelitian ini yaitu pada kelompok pijat oketani memiliki rerata kadar kortisol lebih rendah daripada rerata kortisol kelompok GB 21 dan kelompok kontrol. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kelompok pijat oketani memiliki kadar hormon kortisol yang paling rendah daripada kelompok yang mendapat intervensi akupresur di titik GB-21.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Terdapat perbedaan rerata kadar hormon kortisol yang bermakna antara kelompok kontrol, kelompok pijat oketani dan GB 21 ($p=0,003$). Kelompok pijat oketani memiliki rerata lebih rendah daripada rerata kelompok akupresur GB-21 dan kelompok kontrol. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kelompok pijat oketani memiliki kadar hormon kortisol yang paling rendah daripada kelompok lain.

Saran

Pijat Oketani dapat dijadikan sebagai salah satu bahan kajian ilmiah dalam proses pembelajaran di kelas bagi mahasiswa Keperawatan. Pijat Oketani juga dapat dijadikan sebagai alternatif tindakan mandiri perawat dalam mendukung keberhasilan laktasi dengan pendekatan Keperawatan Komplementer. Penelitian ini perlu dikembangkan lebih lanjut dengan jumlah responden yang lebih banyak dan analisis tingkat hormonal yang lebih tajam.

KEPUSTAKAAN

- Afifah, DN, 2007. Faktor yang berperan dalam Kegagalan Praktek Pemberian ASI Eksklusif. Tesis. Undip Semarang.
- Apriany, D. 2010. Pengaruh terapi music terhadap mual muntah lambat akibat kemoterapi pada anak usia sekolah yang menderita kanker di RSUP Dr. Hasan Sadikin Bandung. Thesis : Magister Universitas Indonesia. Fakultas Ilmu Keperawatan.
- Betts. Debra, 2007. Acupressure ; Promoting a natural labour and partner involvement. ISBN 0-473-04467-6
- Bobak I.M., Lowdermilk, D.L., & Jensen, M.D., Perry, S.E. (2005). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Edisi 4. Alih bahasa: Maria & Peter. Jakarta: EGC
- Depkes RI. (2007). *Pelatihan Konseling Menyusui*. Jakarta : Depkes RI
- Ernawati, 2014. Pijat bayi mempengaruhi kadar kortisol dan kuantitas tidur bayi yang mengalami hospitalisasi dengan pendekatan Teori Comfort Kolcaba. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, vol 7, no 2. Agustus 2014, hal 138-149
- Evaryany, A. (2007). *Agar ASI lancar diawal masa menyusui*. Diunduh dari <http://www.hypno-birthing.web.id/?> Diunduh tanggal 10 Februari 2013
- Foda,. Et al (2004). Composition of Milk Obtained From Unmassaged Versus Massaged Breasts of Lactating Mothers. *Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition* 38:484–487
- Haryani, 2014. Alasan tidak memberikan ASI Eksklusif pada Ibu bekerja di Kota Mataram NTB. Tesis. Universitas Udayana Bali

- Hosseini, et al, 2013. Effect of Massage Therapy on Labor Progress and Plasma Levels of Cortisol in The Active Stage of First Labor. *Journal Zahedan Research Medical Science* 2013 Sep; 15(9): 35-38
- Jeongsug., Hye Young., Sukhee & Myeong Soo. (2012). Effects of Oketani Breast Massage on Breast Pain, the Breast Milk pH of Mothers and The Sucking Speed of Neonates. *Journal of Korean J Women Health Nurs* , Vol 18 No 2, 149-158
- Kabir & Tasnim. (2009). Oketani Lactation Management : A New Method to Augment Breast Milk. *Journal of Bangladesh College of Physicians and Surgeon*, Vol. 27, No 3
- Machmudah & Khayati. (2013). Produksi ASI pada ibu postpartum yang dilakukan pijat oksitosin dan oketani di Kota Semarang.
- Machmudah,. Khayati,. Isworo. (2014). Komposisi Kimia ASI pada Ibu Postpartum yang dilakukan Pijat Oksitosin dan Oketani di Kota Semarang.
- Pilliteri. (2003). *Maternal and child Health Nursing. Care of Childbearing and Childrearing Family*. 3rd edition. Lippincott
- Rahayu, Dwi et al, (2015). *Produksi ASI Ibu dengan intervensi acupressure point for lactation dan pijat oksitosin (The difference in breastmilk production between acupressure point lactation and oxytocin massage)*. Jurnal Ners Vol 10 No 1 April 2015:9-19
- Riordan J & Aurbach, K.G, (2010). *Breastfeeding and Human Lactation*. London: Jones and barlett Publishers International.
- Roesli, U. (2005). *Mengenal ASI Eksklusif*. Jakarta : Trubus Agriwidya
- _____ (2009). *Manajemen Laktasi*. Jakarta : IDAI
- Saputra, K.2000. Akupunktur dalam ilmu kedokteran. Surabaya : Airlangga University Press.
- Sugiyono. (2001). *Statistik untuk Penelitian*. Bandung : CV. Alfabeta
- Wahyuni, 2014. Pengaruh Massase Ekstremitas dengan Aroma Terapi Lavender Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Kelurahan Grendeng Purwokerto. Skripsi. Universitas Jendral Soedirman.
- Profil Kesehatan Indonesia tahun 2017, diunduh dari file:///C:/Users/HP/Downloads/Documents/Data-dan-Informasi_Profil-Kesehatan-Indonesia-2017.pdf tanggal 27 Oktober 2018.
- Tan, K. L. (2011). Factors associated with exclusive breastfeeding among infants under six months of age in Peninsular Malaysia. *International Breastfeeding Journal*, 6(1), 1.