

Efektifitas Stimulasi Putting Terhadap Frekuensi dan Durasi Kontraksi Uterus pada Ibu Hamil Cukup Bulan

The Effectiveness of Nipple Stimulation on the Frequency and Duration of Uterine Contractions in Full-Term Pregnant Women

**Dita Wahyu Kumalasari^{1*}, Septi Tri Aksari², Norif Didik Nur Imanah³,
Dahlia Arif Rantauni⁴**

¹ Mahasiswa Program Studi DIII Kebidanan, STIKES Serulingmas Cilacap

^{2,3,4} Dosen Program Studi DIII Kebidanan, STIKES Serulingmas Cilacap

*Corresponding : ditawahyukumalasari16@gmail.com

ABSTRAK

Persalinan merupakan proses fisiologis yang kompleks, melibatkan perubahan hormonal dan mekanis. Salah satu hormon yang berperan penting dalam proses ini adalah oksitosin, yang berfungsi merangsang kontraksi uterus. Salah satu metode non-farmakologis yang telah lama digunakan untuk merangsang pelepasan oksitosin secara alami adalah stimulasi puting (Fajriah & Fadilah, 2022).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh stimulasi puting terhadap frekuensi kontraksi uterus pada ibu hamil cukup bulan menggunakan pendekatan kualitatif dengan studi kasus, pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, pemeriksaan, dan observasi pada satu subjek, Ny. W, usia 32 tahun, dengan usia kehamilan 40⁺¹ minggu. Intervensi dilakukan dengan stimulasi puting susu selama 15 menit per sisi sebanyak 3 kali dalam satu hari selama 2 hari berturut-turut yaitu pada tanggal 04-05 April 2025. Hasil menunjukkan peningkatan frekuensi kontraksi dari 1 kontraksi/10 menit menjadi 3-4 kontraksi/10 menit setelah stimulasi, sehingga pemberian stimulasi puting efektif untuk meningkatkan frekuensi kontraksi pada ibu hamil cukup bulan.

Kata kunci : Stimulasi Puting, Kontraksi Uterus, Oksitosin

ABSTRACT

Labor is a complex physiological process involving hormonal and mechanical changes. One of the key hormones involved in this process is oxytocin, which functions to stimulate uterine contractions. One non-pharmacological method that has long been used to naturally stimulate the release of oxytocin is nipple stimulation (Fajriah & Fadilah, 2022).

This study aims to determine the effect of nipple stimulation on the frequency of uterine contractions in full-term pregnant women using a qualitative approach with a case study. Data collection

was conducted through interviews, examinations, and observations of a single subject, Mrs. W, aged 32, with a gestational age of 38+5 weeks. The intervention was carried out by stimulating each nipple for 15 minutes per side, three times a day for two consecutive days. The results showed an increase in the frequency of contractions from 2 contractions/10 minutes to 4–5 contractions/10 minutes after stimulation, indicating that nipple stimulation is effective in increasing the frequency of contractions in full-term pregnant women.

Keywords : Nipple Stimulasi, Uterine contraction Oxytocin

PENDAHULUAN

Proses persalinan merupakan fase fisiologis yang kompleks dan penting dalam kehamilan. Idealnya, persalinan dimulai secara spontan ketika usia kehamilan mencapai cukup bulan (≥ 37 minggu). Namun, tidak semua ibu hamil mengalami onset persalinan secara alami pada waktunya. Keterlambatan terjadinya kontraksi uterus dapat meningkatkan risiko komplikasi obstetri, baik pada ibu maupun janin, seperti peningkatan intervensi medis, ketuban pecah dini, hingga gangguan kesejahteraan janin dalam kandungan (Fajriah & Fadilah, 2022).

Kondisi ini menimbulkan permasalahan dalam praktik kebidanan terkait upaya mempercepat terjadinya persalinan secara aman dan efektif. Induksi persalinan dalam praktik kebidanan, sering menjadi pilihan ketika kehamilan sudah cukup bulan namun belum menunjukkan tanda-tanda persalinan. Induksi secara farmakologis, seperti pemberian oksitosin sintetik atau prostaglandin, meskipun efektif, tidak lepas dari efek samping seperti hiperstimulasi uterus, fetal distress, bahkan berujung pada tindakan persalinan operatif. Oleh

karena itu, metode non-farmakologis mulai banyak dikembangkan sebagai alternatif induksi persalinan yang lebih aman, alami, dan minim risiko (Star L Elizabeth, Atens G Zoe, 2022).

Salah satu metode non-farmakologis yang mulai mendapat perhatian adalah stimulasi puting. Stimulasi puting adalah tindakan merangsang area areola dan puting susu secara manual atau mekanik dengan tujuan memicu pelepasan hormon oksitosin secara endogen. Prosedur ini meniru rangsangan menyusui bayi baru lahir. Ketika puting distimulasi, sinyal dihantarkan melalui saraf sensorik menuju hipotalamus, memicu pelepasan oksitosin, sehingga meningkatkan frekuensi kontraksi uterus. Efektivitas stimulasi puting sebagai induksi alami persalinan dinilai dari respons uterus berupa peningkatan frekuensi dan intensitas kontraksi (Rasyid, 2021).

Secara fisiologis, stimulasi puting memicu refleks neurohormonal yang mengakibatkan pelepasan hormon oksitosin pofisis posterior (Ulfiana & Oktafia, 2025). Oksitosin inilah yang berperan merangsang otot polos uterus untuk berkontraksi. Selain meningkatkan frekuensi

kontraksi, stimulasi ini juga diyakini dapat membantu pematangan serviks, sehingga mendukung terjadinya persalinan secara spontan (Yeni Rahmawati et al., 2022).

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini dilakukan untuk menjawab permasalahan terkait keterlambatan onset persalinan dengan menawarkan pendekatan non-farmakologis melalui stimulasi puting. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas stimulasi puting dalam meningkatkan kontraksi uterus pada ibu hamil aterm. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memperkuat bukti ilmiah mengenai intervensi non-farmakologis dalam mempercepat persalinan. Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi tenaga kesehatan, khususnya bidan, dalam memberikan asuhan kebidanan yang lebih aman, alami, serta meminimalisir risiko bagi ibu dan bayi.(Ulfiana & Oktafia, 2025).

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian menggunakan penelitian kualitatif dengan studi kasus yang dilaksanakan pada tanggal 04 bulan April tahun 2025. Subjek dalam penelitian ini yaitu Ny. W usia 32 tahun G2P1A0 usia kehamilan 40⁺¹ minggu dan kontraksi masih jarang. Peneliti memberikan terapi pada responden yaitu Ny. W dengan stimulasi puting susu sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan frekuensi kontraksi pada ibu hamil. Sumber data dan jenis data yang digunakan menggunakan data primer. Data primer diperoleh dengan cara wawancara dengan Ny. W serta pengamatan secara

langsung dan data sekunder diperoleh dari artikel, jurnal maupun buku yang membahas terapi komplementer stimulasi puting. Teknik penelitian yaitu memberikan stimulasi puting susu selama 15 menit tiap sisi sebanyak 3 kali dalam 2 hari berturut-turut yaitu pada tanggal 04-05 April 2025.

HASIL DAN PEMBAHASAN.

Tabel 1 Perubahan frekuensi dan durasi kontraksi sebelum dan sesudah pemberian stimulasi puting susu

| Pemberia Stimulasi Puting Susu | Frekuensi Kontraksi | Durasi |
|--------------------------------|---------------------|--------|
| Sebelum diberikan stimulasi | 1x | 10x25" |
| Sesudah diberikan stimulasi | 3-4x | 10x35" |

Berdasarkan hasil observasi pada Ny. W umur 32 tahun dengan usia kehamilan 40⁺¹ minggu menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan pada frekuensi kontraksi uterus setelah dilakukan stimulasi puting pada ibu hamil cukup bulan.

Peningkatan ini diduga kuat karena stimulasi puting menyebabkan pelepasan hormon oksitosin secara endogen, yang berperan penting dalam menstimulasi kontraksi uterus. Oksitosin bekerja langsung pada otot polos uterus, meningkatkan frekuensi, durasi, dan intensitas kontraksi (Bilqis Ida Fatmawati Weni Anggraini dkk, 2021). Durasi intervensi yang diberikan sejalan dengan penelitian Purnami & Wahyuni (2025) yaitu selama 15 menit (Purnami & Wahyuni, 2025).

Hasil ini sejalan dengan beberapa studi sebelumnya, seperti yang dilakukan oleh Yeni

Rahmawati (2022) menunjukkan bahwa nipple stimulation memberikan efek positif pada kontraksi uterus ibu dan waktu persalinan menjadi lebih cepat. Implementasi nipple stimulation pada penelitian tersebut diberikan mulai dari kala satu fase aktif, kala dua dan kala tiga persalinan. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa kontraksi uterus menjadi lebih meningkat dan waktu yang dibutuhkan untuk persalinan menjadi lebih singkat (Yeni Rahmawati et al., 2022).

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian pemberian stimulasi puting secara signifikan meningkatkan frekuensi kontraksi uterus pada ibu hamil cukup bulan, sehingga dapat menjadi alternatif non-farmakologis dalam induksi alami persalinan. Tenaga kesehatan, khususnya bidan, dapat mempertimbangkan intervensi ini sebagai bagian dari asuhan kebidanan dengan tetap memperhatikan kondisi ibu dan janin. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar serta menggunakan desain penelitian kuantitatif maupun eksperimen, sehingga dapat memperkuat bukti ilmiah terkait efektivitas stimulasi puting terhadap kontraksi uterus dan luaran persalinan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada STIKES Serulingmas Cilacap atas dukungan dan fasilitas penelitian yang diberikan, serta kepada responden yang telah bersedia berpartisipasi sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Bilqis Ida Fatmawati Weni Anggraini Dkk. (2021). Pengaruh Rangsangan Puting Susu Terhadap Kontraksi Uterus Pada Persalinan Kala I Fase Aktif Di RS Aura Syifa. *Asuhan Kesehatan*, 12(2), 20–23.
- Fajriah, W., & Fadilah, L. N. (2022). Pengaruh Nipple Stimulation Terhadap Kemajuan Persalinan Pada Ibu Primipara: Evidence Based Case Report (EbcR). *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 3(1), 142–153. <https://doi.org/10.34011/jks.v3i1.1227>
- Purnami, R. W., & Wahyuni, E. T. (2025). *Phoenix Dactylifera Dan Nipple Massage Terhadap Phoenix Dactylifera And Nipple Massage To Accelerate First. 11.*
- Rasyid, H. S. (2021). Stimulasi Puting Susu Terhadap Lama Pengeluaran Plasenta. *Journal Midwifery Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Gorontalo*, 6 (2), 85. <https://doi.org/10.52365/jm.v6i2.322>
- Star L Elizabeth, Atens G Zoe, S. M. (2022). *Intrapartum Nipple Stimulation Therapy For Labor Induction: A Randomized Controlled External Pilot Study Of Acceptability And Feasibility.*
- Ulfiana, I., & Oktafia, R. (2025). *Intervensi Nipple Stimulation Terhadap Peningkatkan Kontraksi Uterus Pada Kasus Inersia Uteri : Case Report. 6, 5290–5295.*
- Yeni Rahmawati, V., Setyowati, & Afiyanti, Y. (2022). Nipple Stimulation Meningkatkan Kontraksi Uterus Pada Ibu Yang Mengalami Persalinan Kala Dua Memanjang: Evidence Based Nursing Practice Nipple Stimulation Increases Uterine Contractions In Mothers Who Experience It Prolonged Second Stage Of Labor: Eviden. *An Idea Health Journal*, 2(02), 1–6.
- Stark EL, Athens ZG, Son M. *Intrapartum Nipple Stimulation Therapy For Labor Induction: A Randomized Controlled External Pilot Study Of Acceptability And Feasibility.* Am J Obstet Gynecol MFM. 2022 Mar;4(2):100575. Doi: 10.1016/j.ajogmf.2022.100575. Epub 2022 Jan 15. PMID: 35042047.