

Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Pemberian Air Susu Ibu (ASI) Eksklusif Dengan Kejadian Produksi ASI Di UPTD Puskesmas Paringin

Noorasaharti ¹, Widia Shofa Ilmiah ²

¹ Puskesmas Paringin Selatan, Kalimantan Selatan

² Institut Teknologi, Sains, dan Kesehatan RS. Dr. Soepraoen Kesdam V/ Brawijaya Malang

Email: ¹ noorasaharti29@gmail.com

Article History:

Received Jul 14th, 2025

Accepted Aug 16th, 2025

Published Aug 18th, 2025

Abstrak

Enam bulan pertama kehidupan merupakan masa krusial bagi bayi, di mana pemberian ASI eksklusif sangat diperlukan untuk menunjang proses pertumbuhan dan perkembangan, kekebalan tubuh, dan perkembangan optimal. Namun, banyak ibu mengalami hambatan dalam pemberian ASI eksklusif, terutama akibat rendahnya produksi ASI. Salah satu pendekatan non-farmakologis yang terbukti Pijat oksitosin merupakan metode stimulasi pada bagian tulang belakang yang terbukti mampu mendorong pelepasan hormon oksitosin, sehingga dapat meningkatkan produksi sekaligus memperlancar pengeluaran ASI. Metode Penelitian menggunakan desain kuasi-eksperimen dengan pendekatan pretest dan posttest dalam satu kelompok. pada satu kelompok tanpa kelompok kontrol. Sampel penelitian mencakup..20 ibu menyusui bayi usia 0–3 bulan yang mengalami keluhan produksi ASI tidak lancar, dipilih melalui teknik purposive sampling. Intervensi berupa pijat oksitosin dilakukan selama 5 hari berturut-turut, sekali sehari selama 15 menit. Data dikumpulkan melalui observasi volume produksi ASI dan kuesioner frekuensi menyusui, kemudian dianalisis menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test.. Hasil Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam produksi ASI setelah intervensi ($p = 0,008$). Sebelum pijat, produksi asi banyak hanya 8 orang (40%) sedangkan setelah intervensi, ibu menyatakan lebih percaya diri dalam menyusui dan berkomitmen untuk melanjutkan pemberian ASI eksklusif Kesimpulan Pijat oksitosin terbukti berpengaruh positif terhadap peningkatan produksi ASI dan mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Intervensi ini dapat direkomendasikan sebagai bagian dari pelayanan kebidanan dan edukasi laktasi untuk ibu menyusui, terutama pada masa nifas dan awal menyusui.

Kata Kunci : Pijat Oksitosin, ASI Eksklusif, Produksi ASI

Abstract

Introduction Providing only breast milk to infants for the first six months of life without any additional food or drink. is crucial for supporting growth, immune function, and optimal development. However, many mothers face challenges in providing exclusive breastfeeding, primarily due to low One effective alternative to medication for improving breast milk production is oxytocin massage, which involves gentle stimulation along the spine to activate oxytocin release and promote the milk let-down reflex. Method The research was conducted using a quasi-experimental method, specifically the one-group pretest-posttest design. The participants involved formed a single group that was observed before and after the intervention 20 breastfeeding mothers with infants aged 0–3 months who reported insufficient breast milk production. Participants were selected using purposive sampling. The intervention involved oxytocin massage administered once daily for 15 minutes over five consecutive days. Data were collected through observation of breast milk volume and a breastfeeding frequency questionnaire. The data were then analyzed using the Wilcoxon Signed Rank

Test. Result The analysis showed a significant increase in breast milk production after the intervention ($p = 0.008$). Before the massage, only 8 mothers (40%) were producing adequate amounts of milk. After the intervention, mothers reported increased confidence in breastfeeding and expressed a stronger commitment to continue exclusive breastfeeding. Conclusion Oxytocin massage has proven to have a positive effect on increasing breast milk production and supports the success of exclusive breastfeeding. This intervention can be recommended as part of midwifery services and lactation education for breastfeeding mothers, especially during the postpartum period and the early stages of breastfeeding.

Keywords: *Oxytocin Massage Exclusive Breastfeeding Breast Milk Production*

1. PENDAHULUAN

Sebagai makanan alami terbaik bagi bayi, ASI menyediakan seluruh nutrisi yang diperlukan untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan selama enam bulan pertama. WHO menegaskan pentingnya pemberian ASI eksklusif pada masa awal kehidupan untuk mendukung kesehatan dan perkembangan bayi secara optimal periode tersebut untuk mencapai kondisi kesehatan yang optimal. dari Lembaga internasional seperti WHO dan instansi nasional yaitu Kementerian Kesehatan Republik Indonesia sebagai langkah penting dalam pemenuhan gizi awal bayi. tanpa tambahan makanan atau minuman lain. Namun, Meskipun pemberian ASI eksklusif telah menjadi program prioritas, cakupan di Indonesia masih berada di bawah target nasional. Data dari Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022 menunjukkan hal tersebut., cakupan pemberian ASI eksklusif nasional hanya mencapai 72,4%, masih jauh dari target RPJMN sebesar 80% (Kemenkes RI, 2022). Salah satu penyebab utama rendahnya pencapaian ini adalah keluhan ibu tentang produksi ASI yang tidak lancar, terutama pada minggu-minggu pertama pascapersalinan.

Produksi ASI Berbagai faktor fisiologis dan psikologis, seperti hormon prolaktin dan oksitosin, turut memengaruhi proses produksi serta pengeluaran ASI.. Oksitosin, dikenal sebagai hormon cinta, dilepaskan sebagai respons terhadap sentuhan dan hisapan bayi. Namun, stres, kelelahan, dan ketegangan ibu menyusui sering kali menghambat pelepasan hormon oksitosin, sehingga menurunkan produksi ASI. Dalam konteks ini, pendekatan non-farmakologis seperti pijat oksitosin mulai banyak diperkenalkan dalam praktik kebidanan untuk menstimulasi hormon oksitosin dan meningkatkan refleksi ejeksi Teknik pijat oksitosin adalah metode pemijatan lembut di area sepanjang tulang belakang, yang bisa dilakukan oleh suami atau petugas kesehatan untuk mendukung proses menyusui (Saputri, 2023).

Penelitian terbaru menunjukkan bahwa pijat oksitosin efektif dalam mempercepat keluarnya ASI dan meningkatkan volume produksi ASI. Sebuah studi oleh Susilowati & Nurainun (2021) menunjukkan bahwa ibu yang menerima pijat oksitosin selama 5 hari berturut-turut menunjukkan peningkatan signifikan dalam volume ASI dan lebih percaya diri dalam menyusui. Selain efek fisiologisnya, pijat oksitosin juga memberikan kenyamanan emosional bagi ibu, menurunkan tingkat kecemasan, dan memperkuat ikatan ibu-anak. Dengan demikian, intervensi ini tidak hanya berdampak pada kelancaran produksi ASI, tetapi juga meningkatkan keberhasilan dalam pemberian ASI eksklusif.

Pijat oksitosin juga memberikan hasil positif ketika dilakukan oleh pasangan atau suami. Studi oleh Susanti dan Triningsih (2021) mengungkapkan bahwa pelibatan suami dalam praktik pijat oksitosin berkontribusi terhadap peningkatan produksi ASI dan mengurangi kejadian putus menyusui di minggu awal. Hal ini menunjukkan pentingnya dukungan sosial dalam keberhasilan menyusui. Oleh karena itu, intervensi ini dapat dikembangkan tidak hanya sebagai layanan klinis tetapi juga sebagai bagian dari edukasi keluarga sejak masa antenatal.

Melihat tingginya angka keluhan tentang produksi ASI yang tidak lancar dan rendahnya keberhasilan ASI eksklusif di Indonesia, maka Penelitian ini memiliki urgensi untuk dilakukan guna mengetahui sejauh mana pijat oksitosin berpengaruh terhadap Hasil penelitian ini diharapkan mampu mendorong peningkatan produksi ASI serta keberhasilan program ASI eksklusif, sehingga dapat berkontribusi pada peningkatan kualitas pelayanan kebidanan praktik pelayanan kesehatan ibu dan anak. landasan untuk penguatan program edukasi laktasi dan pemberdayaan ibu menyusui di tingkat layanan primer.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini mengadopsi metode kuasi-eksperimen dengan *desain one group pretest-posttest*. Produksi ASI diukur pada dua waktu, yakni sebelum dan setelah dilakukan pijat oksitosin. Responden dalam studi ini adalah ibu hamil trimester ketiga yang diikuti hingga masa awal menyusui. Penelitian berlangsung di wilayah kerja Puskesmas Paringin Selatan, dengan 20 responden yang dipilih secara *purposive* berdasarkan kriteria tertentu yang telah ditetapkan

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Umur, Pekerjaan, Pendidikan dan Paritas dalam Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Pemberian Air Susu Ibu (ASI) Eksklusif Dengan Kejadian Produksi ASI Di UPTD Puskesmas Paringin Selatan

No.	Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Umur			
1	< 20 tahun	1	5.0
2	20-35 tahun	15	75.0
3	>35 tahun	4	20.0
Total		20	100
Pekerjaan			
1	IRT	16	80.0
2	Tenaga Honorer	2	10.0
3	Swasta	1	5.0
4	PNS	1	5.0
Total		20	100
Pendidikan			
1	SD	6	30.0
2	SMP	4	20.0
3	SMA	7	35.0
4	PT	3	15.0
Total		20	100

Berlanjut ...

Tabel 1. (Lanjutan ...)

No.	Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Paritas			
1	Primigravida	5	25.0
2	Multigravida	15	75.0
Total		20	100

Tabel 1 memperlihatkan bahwa kelompok usia terbanyak adalah 20–35 tahun dengan jumlah 15 responden (75%). Dari total responden, sebanyak 16 orang (80%) berprofesi sebagai ibu rumah tangga, menjadikannya kategori pekerjaan terbanyak dalam penelitian ini. Pendidikan terakhir yang paling dominan adalah SMA sebanyak 7 responden (35%). Adapun status kehamilan terbanyak berada pada kategori multigravida, yaitu sebanyak 15 responden (75%).

B. Analisa Mann-Whitney

Pengaruh pijat oksitosin terhadap pemberian Air Susu Ibu (ASI) Eksklusif dengan kejadian produksi ASI di UPTD Puskesmas Paringin Selatan Tahun 2025:

Tabel 2. Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI di UPTD Puskesmas Paringin Selatan Tahun 2025

No	Produksi ASI	N	Mean	Sum
1	Dilakukan Pijat Oksitosin	10	7.50	75.00
2	Tidak dilakukan Pijat Oksitosin	10	13.50	135.00

Tabel 2 menunjukkan perbedaan nilai rata-rata peringkat produksi ASI antara kelompok intervensi dan non-intervensi. Kelompok yang diberikan pijat oksitosin memperoleh rata-rata peringkat sebesar 7,50, sedangkan kelompok tanpa intervensi menunjukkan rata-rata 13,50. Berdasarkan uji statistik Mann-Whitney, semakin rendah rata-rata peringkat, maka semakin positif hasil yang ditunjukkan oleh variabel.

PEMBAHASAN

1) Kelancaran Pengeluaran ASI pada Ibu Sebelum Dilakukan Pijat Oksitosin

Sebelum ibu menjalani pijat oksitosin, banyak dari mereka mengalami hambatan dalam mengeluarkan ASI, baik dari jumlah yang keluar maupun kelancarannya. Hal ini sering kali terjadi karena refleks *let-down* belum bekerja secara maksimal. Refleks ini sebenarnya adalah proses alami yang membantu ASI mengalir dari kelenjar payudara ke saluran susu, dan dipicu oleh hormon oksitosin. Namun, agar refleks ini bisa aktif dengan baik, dibutuhkan rangsangan seperti sentuhan, pijatan, atau hisapan bayi. Jika rangsangan ini tidak terjadi, tubuh ibu belum akan merespons untuk melepaskan oksitosin secara optimal, sehingga aliran ASI pun menjadi kurang lancar.(Sandriani et 2022)

Sebuah studi oleh Astarie (2022) yang dilakukan di PMB Nurulintervensi pijat oksitosin, sebanyak 83,3% ibu postpartum mengalami pengeluaran ASI yang tidak lancar. Banyak ibu menyatakan bahwa ASI tidak langsung keluar meskipun bayinya sudah menyusui, dan hal ini kerap memuat ibu merasa cemas dan tidak percaya diri dalam menyusui. Padahal kecemasan itu sendiri justru dapat memperburuk kondisi hormonal dan menghambat reflex pengeluaran ASI. Penelitian tersebut menyimpulkan sangat dipengaruhi oleh kesiapan mental ibu serta adanya stimulasi eksternal yang membantu aktivasi hormon oksitosin.

Senada dengan hasil tersebut, penelitian ini oleh Hayuningsih dan Kusmintarti di RB Citra Lestari, Bogor, juga mencata bahwa lebih dari 50% ibu mengalami kelancara ASI yang tidak optimal di hari pertama pasca persalinan. Mereka menemukan bahwa ibu yang tidak mendapatkan stimulasi pijat oksitisin, lebih cenderung mengalami keterlambatan pengeluaran ASI. Bahkan pada sebagian ibu, ASI baru mulai keluar di hari ketiga aau keempat, yang dapat mengganggu progress inisiasi menyusui dini (IMD) dan ASI eksklusif selanjutnya.(Hayuningsih and Kusmintarti 2022).

Usia ibu merupakan faktor penting yang dapat memengaruhi proses produksi serta pengeluaran ASI. Penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas partisipan berusia 20–25 tahun. (70%). Sementara itu, ibu yang berusia di bawah 20 tahun biasanya masih dalam tahap pertumbuhan, termasuk pematangan organ reproduksi. tahap pertumbuhan, termasuk perkembangan organ reproduksi seperti payudara. Pada kelompok usia ini, kecenderungan untuk tidak memberikan ASI eksklusif lebih tinggi, yang dapat disebabkan oleh tekanan sosial yang berdampak pada produksi ASI. Sementara itu, usia 20–35 tahun dianggap sebagai fase ideal untuk produksi ASI yang optimal karena kondisi fisik dan psikologis ibu pada rentang usia ini umumnya telah matang. Sebaliknya, Ibu yang telah memasuki usia di atas 35 tahun cenderung mengalami penurunan kinerja organ reproduksi, yang berpotensi berdampak pada kelancaran produksi ASI. mulai menurun, sehingga pemberian ASI eksklusif dapat menjadi kurang maksimal. Secara umum, semakin bertambah usia ibu, maka bertambah pula pengalaman yang dapat mendukung keberhasilan menyusui, baik dari aspek pribadi maupun dukungan lingkungan..(Siregar et al. 2023)

Sebanyak 35,0% responden dalam penelitian ini berpendidikan terakhir SMA. emahaman dan penerimaan informasi seputar ASI sangat dipengaruhi oleh tingkat pendidikan ibu. Pendidikan yang lebih tinggi biasanya sejalan dengan kemampuan ibu dalam memahami pentingnya pemberian ASI secara optimal. serta pola pikir yang terbuka terhadap pentingnya ASI. Tingkat pendidikan yang tinggi pada seorang ibu mempermudah penerimaan informasi baru dan penyesuaian terhadap praktik menyusui yang aman dan efektif.(Helvetia et al., n.d.)

2) Kelancaran Pengeluaran ASI pada Ibu Sesudah Dilakukan Pijat Oksitosin

Analisis statistik mengungkapkan perbedaan signifikan antara kelompok ibu yang menerima pijat oksitosin dan yang tidak ($p < 0,05$). Rendahnya rata-rata peringkat pada kelompok pijat oksitosin mengindikasikan bahwa intervensi ini efektif dalam merangsang peningkatan produksi ASI. produksi ASI kelompok tanpa pijat. Pengeluaran Kelancaran pengeluaran ASI terjadi karena proses pembentukannya dipicu oleh rangsangan fisik, seperti sentuhan atau pijatan. Rangsangan ini merangsang Hormon oksitosin yang dilepaskan dalam tubuh ibu memicu kontraksi sel mioepitel, proses ini dikenal sebagai refleks oksitosin, dan menjadi kunci dalam proses penyediaan ASI bagi bayi.Temuan ini didukung oleh penelitian Stefani dan koleganya pada tahun 2024 di Klinik Pratama Kasih Ibu Deli Tua, dengan jumlah responden sebanyak 20 ibu. Dalam studi tersebut, pijat oksitosin terbukti memberikan efek yang signifikan terhadap kelancaran pengeluaran ASI pada masa nifas ($p = 0,000$).Pijat oksitosin yang diterapkan dalam penelitian ini bertujuan untuk merangsang refleks oksitosin atau let-down reflex melalui aktivasi sistem sensorik (afferent). Rangsangan tersebut diberikan melalui sentuhan lembut yang memicu pelepasan hormon oksitosin untuk membantu pengeluaran ASI Proses pemijatan dilakukan di area punggung, menyusuri kedua sisi tulang belakang. Pemijatan ini bertujuan menciptakan rasa rileks dan mengurangi kelelahan. Kondisi tubuh yang nyaman dan tenang pascapersalinan dapat memicu peningkatan hormon oksitosin, yang berperan penting dalam memperlancar produksi dan pelepasan ASI.(Dewi, Wulandari, and Basuki 2022)

Pengaruh ASI bisa keluar dengan lancar karena proses pembentukannya dipengaruhi oleh sentuhan atau stimulasi seperti pijatan. Rangsangan ini merangsang pelepasan hormon oksitosin, yang menyebabkan sel-sel mioepitel di sekitar alveolus berkontraksi—dikenal sebagai refleksi prolaktin. Proses ini memungkinkan ASI siap dikeluarkan untuk bayi. Ketika payudara dirangsang atau dihisap, ASI dari alveolus akan mengalir melalui duktus menuju sinus laktiferus. Rangsangan ini juga menstimulasi pelepasan oksitosin dari kelenjar hipofisis posterior ke dalam darah, yang selanjutnya mendorong kontraksi sel mioepitel dan mempercepat aliran ASI ke tempat penyimpanan sementara di sinus laktiferus, hingga akhirnya ASI terdorong keluar oleh tekanan dari isapan bayi.

4. KESIMPULAN

Dari hasil penelitian ini diperoleh kesimpulan bahwa terdapat pengaruh pijat oksitosin terhadap pemberian ASI dengan nilai $p=0,008$ terdapat hubungan antara pijat oksitosin terhadap pemberian Air Susu Ibu (ASI).

DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, Ika Mustika, Ari Wulandari, and Prastiwi Putri Basuki. 2022. "Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Post Partum." *Jurnal Keperawatan* 14 (1): 53–60. <https://doi.org/10.32583/keperawatan.v14i1.16>.
- Eliyun, Nur, and Faizah Betty Rahayuningsih. 2021. "Literatur Review Upaya Pencegahan COVID-19 Pada Ibu Hamil." In . *Prosiding Seminar Nasional Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta*
- Fildzah Shella Afriany, Anjar Nurrohmah, and Neny Utami. 2024. "Penerapan Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI Di Ruang Cempaka RSUD Dr.Soehadi Pridjonegoro Sragen." *The Journal General Health and Pharmaceutical Sciences Research* 2 (3): 56–65. <https://doi.org/10.57213/tjghpsr.v2i3.395>.
- Hayuningsih, Sri, and Arini Kusmintarti. 2022. "THE EFFECT OF OXYTOCIN MASSAGE ON BREAST MILK PRODUCTION AMONG BREASTFEEDING WOMEN AT RB CITRA LESTARI BOJONGGEDE BOGOR IN 2022" II (1): 284–90.
- Helvetia, Institut Kesehatan, Ade Febriani, Program Studi, S Kebidanan, Fakultas Farmasi, and Univeritas Abdurrah. n.d. "No Title" 7 (1).
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2005. "Metodologi Penelitian Kesehatan."
- Rothan, Hussin A, and Siddappa N Byrareddy. 2020. "The Epidemiology and Pathogenesis of Coronavirus Disease (COVID-19) Outbreak." *Journal of Autoimmunity* 109:102433.
- Sandriani et, Al. 2022. "Hubungan Pijat Oksitosin Dengan Pengeluaran Asi Pada Ibu Post Partum Di Bidan Praktek Mandiri Agustina Kabupaten Batubara Tahun 2022." *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan* 2 (3): 82–90. <https://doi.org/10.55606/jrik.v2i3.680>.
- Siregar, Afrahul Padilah, Muthia Sari Mardha, Endryani Syafitri, World Health, and Organization Who. 2023. "ISSN 2599-1841 PENGARUH MENGKONSUMSI BUAH PEPAYA (Carica Papaya L .) TERHADAP KELANCARAN PRODUKSI ASI PADA IBU MENYUSUI DI KLINIK PRATAMA HANUM MEDAN TAHUN 2022" 8 (1): 78–84.
- Stefani Anastasia Sitepu, Vitrilina Hutabarat, Olivia Grace Angeline. 2025. "Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Kelancaran Pengeluaran Asi Pada Ibu Postpartum Diklinik Pratama Kasih Ibu Di Deli Tua Tahun 2024." *Jurnal Penelitian Kebidanan & Kespro* 7 (2).