

## **Pengaruh Kombinasi Perawatan Payudara Dan Pijat Oksitosin Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Nifas Di TPMB Sahabat Bidanta' Gowa**

**Maghfira Idrus<sup>1</sup>, Jumriani<sup>2</sup>, Nurhayati<sup>3</sup>**

<sup>1</sup> Universitas Kurnia Jaya Persada

<sup>2,3</sup> UIN Alauddin Makassar

Email: <sup>1</sup> magfiraidruss@ukjp.ac.id, <sup>2</sup> jumriani2886@gmail.com, <sup>3</sup> nurhayti0404@gmail.com

Email Penulis Korespondensi: [kikiamelia@gmail.com](mailto:kikiamelia@gmail.com)

---

### **Article History:**

Received Nov 13<sup>th</sup>, 2025

Accepted Nov 17<sup>th</sup>, 2025

Published Nov 17<sup>th</sup>, 2025

---

### **Abstrak**

Masa nifas merupakan periode penting bagi ibu dalam memulai proses menyusui. Namun, rendahnya produksi ASI pada hari-hari awal setelah persalinan sering menjadi kendala dan dapat menghambat keberhasilan menyusui. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pijat oksitosin dan perawatan payudara terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas. Penelitian menggunakan desain *pre-post test* dengan jumlah responden sebanyak 20 ibu nifas yang memenuhi kriteria inklusi. Intervensi diberikan melalui pijat oksitosin dan perawatan payudara sesuai prosedur standar. Data produksi ASI diukur sebelum dan sesudah intervensi menggunakan lembar observasi. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan produksi ASI yang signifikan setelah intervensi. Nilai rata-rata produksi ASI meningkat dari 6,5 pada *pre-test* menjadi 9 pada *post-test*. Uji statistik menunjukkan nilai *p-value* 0,005, yang berarti terdapat perbedaan bermakna antara produksi ASI sebelum dan sesudah perlakuan. Temuan ini mengindikasikan bahwa pijat oksitosin dan perawatan payudara mampu merangsang hormon prolaktin dan oksitosin sehingga memperlancar produksi dan pengeluaran ASI.

**Kata Kunci :** Post Partum, ASI, Perawatan Payudara, Oksitosin, Komplementer

---

### **Abstract**

*The postpartum period is an important time for mothers to begin breastfeeding. However, low milk production in the early days after delivery is often an obstacle and can hinder successful breastfeeding. This study aims to determine the effect of oxytocin massage and breast care on increasing milk production in postpartum mothers. The study used a pre-post test design with 20 postpartum mothers who met the inclusion criteria as respondents. The intervention was given through oxytocin massage and breast care according to standard procedures. Breast milk production data were measured before and after the intervention using an observation sheet. The results showed a significant increase in breast milk production after the intervention. The average breast milk production increased from 6.5 in the pre-test to 9 in the post-test. Statistical tests showed a p-value of 0.005, which means there was a significant difference between breast milk production before and after the treatment. These findings indicate that oxytocin massage and breast care can stimulate prolactin and oxytocin hormones, thereby facilitating breast milk production and secretion.*

**Keyword :** Postpartum, Breast Milk, Breast Care, Oxytocin, Complementary

---

## 1. PENDAHULUAN

Masa nifas merupakan periode kritis yang menentukan keberhasilan laktasi pada ibu setelah melahirkan. Pada masa ini, produksi Air Susu Ibu (ASI) sangat dipengaruhi oleh kondisi fisik dan psikologis ibu, termasuk proses involusi, kenyamanan payudara, serta stimulasi hormon yang berperan dalam pengeluaran dan produksi ASI. ASI merupakan sumber nutrisi utama dan terbaik bagi bayi, tidak hanya memberikan zat gizi optimal, tetapi juga perlindungan imunologis, peningkatan perkembangan kognitif, serta menurunkan risiko morbiditas dan mortalitas bayi. Oleh karena itu, upaya untuk meningkatkan dan mempertahankan produksi ASI menjadi aspek penting dalam pelayanan kebidanan.

Secara global, pemberian ASI eksklusif masih belum mencapai target yang direkomendasikan oleh badan kesehatan dunia. Laporan UNICEF dan WHO menunjukkan bahwa cakupan ASI eksklusif pada bayi usia kurang dari enam bulan baru mencapai sekitar 48% secara global (UNICEF 2023). Angka ini menunjukkan bahwa lebih dari separuh bayi di dunia belum menerima ASI eksklusif sesuai rekomendasi WHO. Selain itu, praktik Inisiasi Menyusu Dini (IMD) juga masih rendah, yaitu hanya sekitar 46% bayi yang mendapatkan ASI dalam satu jam pertama kelahirannya (WHO 2024). WHO sendiri telah menetapkan target peningkatan cakupan ASI eksklusif global menjadi 50% pada tahun 2025, namun tren peningkatan dunia saat ini masih belum cukup cepat untuk mencapai target global yang lebih tinggi yaitu 70% pada tahun 2030 (WHO 2025).

Di tingkat nasional, Indonesia menunjukkan tren peningkatan dalam pemberian ASI eksklusif, meskipun masih mengalami fluktuasi dalam beberapa tahun terakhir. Data WHO melaporkan bahwa cakupan ASI eksklusif meningkat dari 52% pada tahun 2017 menjadi 66–68% pada tahun 2023–2024, menunjukkan komitmen pemerintah dan tenaga kesehatan dalam mendukung praktik menyusui (WHO 2024). Namun demikian, laporan lain mencatat bahwa pada tahun 2021 cakupan ASI eksklusif sempat menurun hingga 52,5%, sebelum mengalami peningkatan kembali pada periode berikutnya (WHO 2023).

Hasil studi populasi di Indonesia juga mendukung data tersebut, di mana prevalensi ASI eksklusif tercatat sebesar 52,3%, memperlihatkan adanya tantangan dalam mempertahankan praktik menyusui hingga enam bulan pertama kehidupan bayi (UNICEF 2023). Selain itu, laporan estimasi produksi ASI menunjukkan bahwa ibu-ibu di Indonesia menghasilkan sekitar 455 juta liter ASI pada tahun 2020, masih di bawah potensi biologis maksimal yang diperkirakan mencapai 517 juta liter (Kemenkes 2024). Data ini menguatkan bahwa hambatan dalam produksi dan kelancaran ASI masih menjadi masalah yang perlu ditangani melalui intervensi efektif pada ibu nifas.

Berbagai studi menunjukkan bahwa banyak ibu nifas mengalami masalah produksi ASI seperti ASI tidak cukup, payudara bengkak, puting nyeri, dan hambatan refleks lendutan (let-down reflex). Kondisi ini dapat mengakibatkan kegagalan pemberian ASI eksklusif, yang pada akhirnya berdampak pada tumbuh kembang bayi. Salah satu intervensi non-farmakologis yang terbukti efektif untuk mendukung kelancaran produksi ASI adalah perawatan payudara. Perawatan ini bertujuan menjaga kebersihan, meningkatkan elastisitas puting, mencegah bendungan ASI, serta melancarkan aliran ASI melalui stimulasi jaringan payudara.

Selain perawatan payudara, teknik pijat oksitosin juga dikenal sebagai metode sederhana yang mampu merangsang produksi hormon oksitosin. Pijatan ini dilakukan pada sepanjang tulang belakang hingga tulang rusuk dengan tujuan meningkatkan kenyamanan ibu, merilekskan otot, dan memperlancar pengeluaran ASI. Oksitosin berperan penting dalam refleks pengeluaran ASI, sehingga pemberian pijat oksitosin merupakan strategi yang efektif untuk mengatasi hambatan laktasi. Kombinasi antara perawatan payudara dan pijat oksitosin diperkirakan memiliki efek sinergis dalam meningkatkan produksi ASI. Perawatan payudara membantu membuka sumbatan dan meningkatkan

kesiapan jaringan payudara, sementara pijat oksitosin merangsang hormon oksitosin untuk membantu let-down reflex. Dengan demikian, kedua teknik ini dapat bekerja secara komplementer untuk meningkatkan volume dan kelancaran ASI pada ibu nifas.

TPMB Sahabat Bidanta' Gowa merupakan salah satu fasilitas pelayanan kebidanan yang aktif dalam memberikan asuhan masa nifas, termasuk dukungan terhadap program pemberian ASI eksklusif. Berdasarkan observasi awal, beberapa ibu nifas yang datang ke fasilitas tersebut masih mengalami keluhan terkait produksi ASI, seperti ASI tidak lancar atau bayi tampak tidak puas setelah menyusui. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang tepat dan terukur dalam meningkatkan produksi ASI melalui prosedur yang aman, mudah dilakukan, dan dapat diterapkan oleh tenaga kesehatan maupun keluarga.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai "Pengaruh kombinasi perawatan payudara dan pijat oksitosin terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas di TPMB Sahabat Bidanta' Gowa." Penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti ilmiah mengenai efektivitas kombinasi kedua intervensi tersebut serta menjadi dasar pengembangan pelayanan asuhan kebidanan berbasis promotif dan preventif dalam mendukung keberhasilan menyusui.

## 2. METODOLOGI PENELITIAN

Dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian *Quasy Eksperimental* dengan pendekatan *One Group PreTest Post Test Design*. Pada kedua kelompok diawali dengan diberi *pretest* (01) (sebelum diberi perlakuan) dan diikuti intervensi (X) pada kelompok eksperimen. Setelah beberapa waktu dilakukan *posttest* (02) pada kedua kelompok tersebut. dan selanjutnya di observasi hasilnya untuk mengetahui pengaruh perawatan payudara (*breast care*) dan pijat oksitosin terhadap peningkatan produksi ASI ibu postpartum.

Penelitian ini memanfaatkan data primer yang diperoleh langsung dari para responden. Populasi penelitian adalah ibu postpartum dengan persalinan normal, dengan jumlah responden sebanyak 20 orang. Teknik penentuan sampel yang digunakan adalah *accidental sampling*, yaitu pemilihan responden berdasarkan siapa saja yang secara kebetulan ditemui atau tersedia di lokasi penelitian dan sesuai dengan kriteria yang ditetapkan.

Penelitian ini terdiri atas dua variabel, yaitu variabel bebas (*independent variable*) berupa kombinasi perawatan payudara dan pijat oksitosin, serta variabel terikat (*dependent variable*) yaitu produksi ASI. Instrumen penelitian yang digunakan adalah *checklist*. Penelitian ini dilaksanakan di TPMB Sahabat Bidanta' Gowa pada bulan Oktober hingga November 2025. Analisis data bivariat menggunakan Uji Paired T-Test dan Uji Wilcoxon.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Tabel 1. Pengaruh Pijat Oksitosin dan Perawatan payudara Pada Ibu Nifas Untuk Meningkatkan Produksi ASI

| Produksi ASI | N  | Min-Max | Mean | SD    | P- Value |
|--------------|----|---------|------|-------|----------|
| Pre Test     | 20 | 4-6     | 6.5  | 0.789 | 0.005    |
| Post Test    | 20 | 8-10    | 9    | 0.982 |          |

Berdasarkan tabel 1, terlihat adanya peningkatan yang signifikan pada produksi ASI ibu nifas setelah diberikan intervensi berupa pijat oksitosin dan perawatan payudara. Pada saat *pre-test*, produksi ASI responden berada pada rentang nilai 4 hingga 6, dengan rata-rata (mean) 6,5 dan standar deviasi 0,789. Setelah dilakukan intervensi, hasil *post-test* menunjukkan peningkatan produksi ASI yang cukup jelas, yaitu berada pada rentang 8 hingga 10, dengan rata-rata 9 dan standar deviasi 0,982.

## Pembahasan

Tabel 1 menunjukkan bahwa hasil uji statistik menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,005, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara produksi ASI sebelum dan sesudah dilakukan pijat oksitosin serta perawatan payudara ( $p < 0,05$ ). Dengan demikian, intervensi tersebut terbukti efektif dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas.

Pada masa nifas, perawatan payudara merupakan tindakan penting untuk membantu kelancaran pengeluaran ASI. Hal ini disebabkan karena payudara merupakan satu-satunya organ yang memproduksi ASI sebagai sumber nutrisi utama bagi bayi yang baru lahir, sehingga perawatannya perlu dilakukan sejak dini. Tujuan utama perawatan payudara setelah persalinan adalah meningkatkan produksi ASI dengan cara merangsang kelenjar susu melalui teknik pemijatan. Payudara biasanya mulai terasa penuh antara hari ketiga hingga hari keenam pascapersalinan, saat produksi ASI meningkat. Kondisi ini merupakan hal yang normal, dan dengan penghisapan yang efektif serta pengeluaran ASI yang lancar oleh bayi, payudara akan kembali nyaman dan tidak terasa penuh. Namun, apabila payudara terlalu penuh, terjadi penumpukan cairan jaringan yang dapat menyumbat aliran vena dan limfatik, sehingga menghambat keluarnya ASI dan berpotensi menimbulkan bendungan ASI. Kondisi ini dapat dicegah dengan melakukan pijatan secara teratur pada area payudara.

Penelitian ini sesuai dengan penelitian Triana Indrayani menyatakan bahwa ada pengaruh yang signifikan setelah dilakukan pijat oksitosin dan pijat payudara terhadap produksi ASI ibu postpartum dengan nilai  $p\text{ value}=0,000$ . Hal ini sesuai dengan teori Roesli (2019), menyatakan bahwa hisapan bayi berpengaruh terhadap produksi ASI dikarenakan waktu bayi menghisap payudara ibu, terjadi rangsangan neurohormonal pada puting susu dan aerola ibu. Rangsangan ini diteruskan ke hypophyse melalui nervus vagus, terus ke lobus anterior. dari lobus ini akan mengeluarkan hormon prolaktin, masuk ke peredaran darah dan sampai pada kelenjar kelenjar pembuat ASI. Kelenjar ini akan terangsang untuk menghasilkan ASI. Hormon prolaktin yang akan berperan dalam produksi ASI.

Hal ini juga di dukung oleh penelitian Febriyanti, H., Yohanna, W. S., & Nurida, E. (2018) bayi yang melakukan isapan benar akan mempengaruhi kelancaran produksi ASI karena rangsangan yang dilakukan oleh bayi ketika menggerakkan mulutnya akan menstimulasi hipotalamus yang akan merangsang kelenjar hipofise anterior menghasilkan hormon prolaktin dan hipofise posterior akan menghasilkan hormon oksitosin, sehingga produksi ASI akan lancar. Menurut Peneliti, hasil dari penelitian sebelum dilakukan perawatan payudara (Breast Care) dan pijat oksitosin sebagian besar pengeluaran ASI responden kurang lancar bahkan tidak keluar sama sekali karena ibu kurang mengetahui cara agar ASI cepat keluar sehingga ibu jarang menyusui bayinya dan hisapan bayi berkurang hal ini dapat menyebabkan penurunan pengeluaran ASI.

Secara teori, frekuensi menyusui yang tinggi dapat membantu meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui. Hal ini karena seringkali bayi menyusu akan merangsang kerja dua hormon penting di kelenjar payudara, yaitu hormon prolaktin dan oksitosin. Semakin sering bayi menyusu langsung dari payudara ibu, maka semakin banyak pula ASI yang diproduksi dan dikeluarkan. Ibu dianjurkan untuk menyusui bayinya tanpa jadwal yang kaku (*on demand*), karena bayi secara alami

dapat menentukan sendiri kapan ia membutuhkan ASI. Pemberian ASI yang dijadwalkan justru dapat berdampak kurang baik, mengingat frekuensi hisapan bayi sangat berpengaruh terhadap rangsangan produksi ASI berikutnya. Dengan menerapkan pola menyusui sesuai kebutuhan bayi, berbagai masalah menyusui dapat dicegah. Bayi sebaiknya disusui sesering mungkin tanpa pembatasan, minimal 8 kali dalam 24 jam. Waktu menyusui pada tiap payudara sekitar 10–15 menit, dan penting untuk memastikan bayi menyusui pada satu sisi payudara sampai payudara terasa kosong sebelum berganti ke sisi lainnya.

Pijat oksitosin memiliki berbagai manfaat, antara lain meningkatkan dan memperlancar produksi ASI, membantu mengurangi rasa lelah, serta bersifat ekonomis dan praktis. Teknik pijat ini terbukti efektif meningkatkan kenyamanan ibu dan merangsang produksi ASI. Hal tersebut terjadi karena pemijatan yang dilakukan di sepanjang tulang belakang (vertebrae) hingga tulang iga kelima–keenam dapat membuat ibu merasa lebih rileks, sehingga merangsang pelepasan hormon prolaktin dan oksitosin setelah melahirkan. Pada ibu yang diberikan pijat oksitosin, peningkatan produksi ASI sering terlihat. Hal ini dipengaruhi oleh meningkatnya rasa nyaman pada ibu yang secara alami memicu pelepasan hormon oksitosin. Hormon tersebut kemudian berperan dalam mengoptimalkan proses pengeluaran ASI pada ibu menyusui sebagai bagian dari asuhan keperawatan maternitas

Pada hari-hari awal setelah persalinan, produksi ASI sering menjadi tantangan sehingga menghambat pemberian ASI segera setelah lahir. Jika ibu tidak dapat menyusui pada jam-jam pertama kehidupan bayi, proses menyusui akan tertunda, dan penundaan ini dapat mengurangi pelepasan hormon prolaktin yang berperan penting dalam merangsang produksi ASI. Minimnya pemberian ASI sejak awal dapat menimbulkan masalah ketidakefektifan proses menyusui.

Apabila kondisi ketidakefektifan menyusui ini tidak segera diatasi, bayi dapat mengalami berbagai dampak negatif, seperti penurunan daya tahan tubuh, gangguan pertumbuhan fisik dan perkembangan otak, bahkan berpotensi meningkatkan angka kematian bayi. Untuk membantu merangsang hormon prolaktin dan oksitosin setelah melahirkan, selain dengan memerah ASI, ibu juga dapat melakukan perawatan dan pijat payudara, teknik marmet, menyusui lebih sering meskipun ASI belum banyak keluar, melakukan inisiasi menyusui dini, menyusui secara teratur, serta mengombinasikannya dengan pijat oksitosin.

Dalam penelitian ini, peneliti berasumsi bahwa pijat oksitosin dan perawatan payudara yang diberikan secara benar dan teratur mampu merangsang peningkatan hormon prolaktin dan oksitosin, yang pada akhirnya akan berdampak pada meningkatnya produksi ASI pada ibu nifas. Peneliti juga mengasumsikan bahwa seluruh responden mengikuti prosedur intervensi dengan baik sesuai jadwal yang telah ditetapkan, sehingga proses stimulasi payudara berlangsung optimal. Selain itu, peneliti beranggapan bahwa instrumen yang digunakan untuk mengukur produksi ASI telah valid dan reliabel sehingga mampu menggambarkan perubahan produksi ASI secara akurat. Faktor-faktor luar yang dapat memengaruhi hasil, seperti kondisi kesehatan ibu, penggunaan obat, atau komplikasi persalinan, diasumsikan tidak memberikan pengaruh besar atau telah terkendali selama penelitian berlangsung. Peneliti juga meyakini bahwa frekuensi serta kualitas hisapan bayi relatif sama antar responden, sehingga tidak menimbulkan bias terhadap hasil penelitian. Lebih lanjut, sampel ibu nifas yang diteliti dianggap mewakili populasi dengan karakteristik serupa, sehingga hasil penelitian dapat digeneralisasikan. Oleh karena itu, perubahan produksi ASI yang ditemukan setelah intervensi diasumsikan berasal dari penerapan pijat oksitosin dan perawatan payudara, bukan dari faktor luar lainnya.

## 4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa pijat oksitosin dan perawatan payudara memiliki pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas. Terdapat peningkatan yang nyata antara produksi ASI pada saat *pre-test* dan *post-test*, yang menunjukkan bahwa intervensi ini mampu merangsang kerja hormon prolaktin dan oksitosin secara optimal. Kedua hormon tersebut berperan penting dalam proses pembentukan dan pengeluaran ASI, sehingga stimulasi melalui pijat oksitosin dan perawatan payudara terbukti efektif memperlancar aliran ASI. Selain meningkatkan produksi ASI, intervensi ini juga memberikan manfaat tambahan berupa peningkatan kenyamanan ibu, membantu relaksasi, mengurangi risiko bendungan ASI, serta mendukung keberhasilan proses menyusui dini. Teknik ini juga bersifat sederhana, aman, ekonomis, dan dapat dilakukan secara mandiri maupun dengan bantuan tenaga kesehatan.

Dengan demikian, pijat oksitosin dan perawatan payudara dapat direkomendasikan sebagai salah satu bentuk intervensi nonfarmakologis yang efektif untuk meningkatkan keberhasilan pemberian ASI eksklusif pada ibu nifas. Intervensi ini juga dapat dijadikan program pendukung dalam pelayanan kebidanan untuk membantu mempertahankan produksi ASI dan memaksimalkan kesehatan ibu serta bayi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Astutik E. *ASI Eksklusif dan Manajemen Laktasi*. Surabaya: Airlangga University Press; 2022.
- Dewi VK, Wibowo A. Pengaruh pijat oksitosin terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu postpartum. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*. 2020;11(1):33–40.
- Febriyanti H, Yohanna WS, Nurida E. Pengaruh isapan bayi terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*. 2018;12(1):45–52.
- Indrayani T. Pengaruh pijat oksitosin dan pijat payudara terhadap produksi ASI ibu postpartum. *Jurnal Kebidanan*. 2019;7(2):112–8.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Profil Kesehatan Indonesia 2024*. Jakarta: Kemenkes RI; 2024.
- NICEF. *Infant and Young Child Feeding: Global Breastfeeding Scorecard 2023*. New York: UNICEF; 2023.
- Roesli U. *Inisiasi Menyusu Dini dan ASI Eksklusif*. Jakarta: Pustaka Bunda; 2019.
- Sari DA, Puspitasari N. Efektivitas perawatan payudara terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas. *Jurnal Ilmu Kebidanan*. 2021;9(2):76–83.
- World Health Organization. *Infant and young child feeding: Key facts*. Geneva: WHO; 2024.
- World Health Organization. *Global Nutrition Targets 2025: Breastfeeding Policy Brief*. Geneva: WHO; 2025.
- World Health Organization. *Exclusive breastfeeding rates, Indonesia*. Geneva: WHO; 2023.
- Yulianti R, Handayani S. Faktor-faktor yang mempengaruhi produksi ASI pada ibu menyusui. *Jurnal Keperawatan Maternitas*. 2020;3(1):12–20.