

Pengaruh Pijat Oksitosin terhadap kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Pascasalin

The Effect of Oxytocin Massage on Breast Milk Production in Postpartum Mothers

Nur Ummul Khairat¹, Dian Purnamasari², Andi Arlina³

¹²³Institut Ilmu Kesehatan Pelamonia Makassar

nurummulkhaerat@gmail.com

Article Info

Article History

Received: 08-07-2025

Revised : 25-07-2025

Accepted : 15-08-2025

Published : 30-08-2025

ABSTRACT / ABSTRAK

Breast milk (ASI) is the most important food for babies in the first months of a baby's life. ASI is a source of nutrition with a balanced composition and according to the growth needs of babies. ASI as a single food will be enough to meet the growth and development needs of normal babies until the age of 4-6 months. Oxytocin massage is an act of spinal massage from the 5-6 scapular nerves which will accelerate the work of the parasympathetic nerves to convey commands to the back of the brain so that oxytocin is released. This oxytocin massage is done to stimulate the oxytocin reflex or let down reflex. Other benefits of oxytocin massage are to accelerate the healing of wounds from placental implantation, prevent postpartum hemorrhage, can accelerate uterine intubation, increase breast milk production and increase comfort in breastfeeding mothers. This study is to determine the Effect of Oxytocin Massage on the Smooth Production of Breast Milk After Delivery. The research design used in this study was observational analytic using quantitative data through a cross-sectional approach. The aim was to determine the effect of oxytocin massage on smooth breast milk production after childbirth. Based on the Wilcoxon statistical test, the p-value for the effect of oxytocin massage on smooth breast milk production in postpartum mothers was 0.000. Because $p < 0.05$, H_a was accepted and H_0 was rejected.

Keywords: Oxytocin massage, smooth breast milk production, postpartum mothers

Air susu ibu (ASI) adalah makanan bayi yang paling penting utama pada bulan bulan pertama kehidupan bayi . ASI merupakan sumber gizi dengan komposisi yang seimbang dan sesuai dengan kebutuhan pertumbuhan pada bayi. ASI sebagai makanan tunggal akan cukup memenuhi kebutuhan tumbuh kembang bayi normal sampai usia 4-6 bulan. Pijat Oksitosin adalah suatu tindakan pemijatan tulang belakang dari nervus ke 5-6 scapula yang akan mempercepat kerja saraf parasimpatis untuk menyampaikan perintah ke otak bagian belakang sehingga oksitosin keluar. Pijat oksitosin ini dilakukan untuk merangsang refleksi oksitosin atau let down reflex. Manfaat lain dari pijat oksitosin adalah untuk mempercepat penyembuhan luka bekas implantasi plasenta, mencegah terjadinya perdarahan post partum, dapat mempercepat terjadinya infolusi uterus, meningkatkan produksi ASI dan meningkatkan rasa nyaman pada ibu menyusui Penelitian ini untuk mengetahui Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Kelancaran Produksi Asi Pasca Bersalin. Desain Penelitian yang digunakan dalam pebelitian ini adalah analitik observasional dengan menggunakan data kuantitatif melalui pendekatan croz sectional yang bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Kelancaran Produksi ASI Pasca Bersalin. Berdasarkan uji *statistic wilcoxon* di dapatkan nilai p-Value Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Kelancaran

Jurnal Kesehatan Delima Pelamonia

Vol 9 No 1 Tahun 2025 P-ISSN : 2597-7989, E-ISSN : 2684-8821

Produksi Asi Pada Ibu Nifas sebesar 0,000 Karena $p < 0,05$ maka Ha diterima H0 ditolak.

Kata kunci : Pijat oksitosin, kelancaran ASI, pasca ibu bersalin

Corresponding Author:

Name : Nur Ummul Khairat

Afiliate : Institut Ilmu Kesehatan Pelamonia Kesdam XIV/Hsn

Address : Jl. Garuda No 3 Kecamatan Mariso, Kota Makassar, Prov. Sulawesi Selatan 90121

Email : lppmiikpelamonia@gmail.com

PENDAHULUAN

Air susu ibu (ASI) adalah makanan bayi yang paling penting utama pada bulan bulan pertama kehidupan bayi . ASI merupakan sumber gizi dengan komposisi yang seimbang dan sesuai dengan kebutuhan pertumbuhan pada bayi. ASI sebagai makanan tunggal akan cukup memenuhi kebutuhan tumbuh kembang bayi normal sampai usia 4-6 bulan (Saputri et al., 2019). Sehingga ibu sangat di harapkan memberikan ASI pada bayinya.

Berdasarkan data World Health Organization Cakupan yang mendapatkan ASI eksklusif pada tahun 2021 persentasenya mencapai 47,4%, meningkat menjadi 58,1% pada tahun 2022, dan lebih meningkat menjadi 73,97% pada tahun 2023. Menurut Badan Pusat Statistik cakupan pemberian ASI eksklusif pada bayi 0-6 bulan di provinsi Sulawesi Selatan Tahun 2021 sebanyak 76,43%, dan sedikit menurun menjadi 75,88% pada tahun 2022, meningkat kembali menjadi 77,20% pada tahun 2023.

Pijat Oksitosin adalah suatu tindakan pemijatan tulang belakang dari nervus ke 5-6 scapula yang akan mempercepat kerja saraf parasimpatis untuk menyampaikan perintah ke otak bagian belakang sehingga oksitosin keluar. Pijat oksitosin ini dilakukan untuk merangsang refleks oksitosin atau let down reflex. Manfaat lain dari pijat oksitosin adalah untuk mempercepat penyembuhan luka bekas implantasi plasenta, mencegah terjadinya perdarahan post partum, dapat mempercepat terjadinya infolusi uterus, meningkatkan produksi ASI dan meningkatkan rasa nyaman pada ibu menyusui (Cahyaningsih, 2018).

Keadaan emosi ibu yang berkaitan dengan pijat oksitosin ibu dapat mempengaruhi produksi ASI sekitar 80% sampai 90%. Kondisi emosional ibu dalam keadaan baik, nyaman dan tanpa tekanan maka dapat meningkatkan dan memperlancar produksi ASI. Untuk mengatasi hal ini dilakukan pijat oksitosin yang berfungsi untuk refleks let down dan memberikan kenyamanan pada ibu, memperlancar saluran yang tersumbat, mengurangi rasa nyeri Ketika menyusui, menungkatkan kualitas ASI dan memperbanyak proksi ASI merangsang pelepasan hormon oksitosin, memepertahankan produksi ASI saat ibu dan bayi sakit (Siregar YR, 2018).

Upaya yang dilaksanakan untuk memperlancar cakupan air susu ibu (ASI) adalah dengan melakukan pijat oksitosin. Pijat oksitosin adalah pemijatan pada sepanjang tulang belakang (vertebrae) sampai tulang costae kelima, keenam dan merupakan usaha untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin setelah. Pijatan ini berfungsi untuk meningkatkan hormon oksitosin yang dapat menenangkan ibu, sehingga ASI pun otomatis keluar Pijat oksitosin ini dilakukan untuk merangsang refleks oksitosin atau refleks let down. Dengan dilakukannya pemijatan ini ibu akan merasa rileks, kelelahan setelah melahirkan akan hilang, sehingga dengan begitu hormon oksitosin keluar dan ASI pun cepat keluar. Selain itu untuk merangsang reflek let down manfaat pijat oksitosin adalah memberikan kenyamanan pada ibu, mengurangi bengkak (engorgement), mengurangi

terjadinya sumbatan ASI, merangsang pelepasan hormon oksitosin, memepertahankan produksi ASI saat ibu dan bayi sakit (Siregar YR, 2018).

Berdasarkan masalah di atas, penelitian ini terdorong untuk melaksanakan penelitian mengenai Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Kelancaran Produksi Asi Pasca Ibu Bersalin.

BAHAN DAN METODE

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif. Pendekatan kuantitatif merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan tertentu yang berbasis pada angka dan statistika. penelitian ini menggunakan quasi eksperimen dengan menggunakan one group pre-test and post-test.

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada bulan Juli sampai dengan Maret – Mei 2025. Penelitian dilaksanakan di Puskesmas Pattingaloang

Populasi dan Sampel

Populasi yang diambil dalam penelitian ini adalah semua ibu yang menyusui. Sampel dalam penelitian ini adalah semua ibu nifas yang menyusui sebanyak 30 responden.

Teknik Sampling

Teknik pengambilan sampel dilakukan secara purposive sampling. Purpose sampling adalah teknik penarikan sampel yang digunakan dengan menentukan kriteria khusus terhadap sampel.

Teknik Pengumpulan Data

Data yang digunakan dalam penelitian ini berupa data primer dan sekunder. Data primer didapatkan dengan menggunakan:

- a. Lembar kuesioner bagian A merupakan data karaktensi responden meliputi usia ibu, jumlah anak (paritas), agama, Pendidikan, dan pekerjaan.
- b. Lembar bagian B merupakan lembar observasi digunakan untuk mengetahui kelancaran produksi ASI pada ibu post partum di Puskesmas Pattingaloang.

Analisis Data

Analisis data yang digunakan adalah analisis univariat yang dilakukan untuk mengetahui karakteristik responden dari setiap variabel dan analisis bivariat yang digunakan untuk melihat kemungkinan ada tidaknya hubungan antara variabel bebas (*independent*) dan variabel terikat (*dependent*).

HASIL

Responden yang diperoleh dalam penelitian ini berjumlah 30 orang. Distribusi frekuensi karakteristik responden dapat dilihat pada Tabel 1. di bawah ini:

1. Analisis Deskriptif

a. Usia Responden

Tabel 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Ibu Pascasalin

Usia	N	%
20-27 Tahun	14	46.7
28-33 Tahun	16	53.3
Total	30	100

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel 1 tersebut karakteristik diatas diperoleh data bahwa sebagian besar umur responden 28-33 Tahun sebanyak 16 responden (53.3%), sedangkan umur 20-27 Tahun sebanyak 14 responden (46.7).

b. Pendidikan Terakhir

Tabel 2 Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir Ibu Pascasalin

Pendidikan Terakhir	N	%
SD	5	16.7
SMP	10	33.3
SMA	14	46.7
S1	1	3.3
Total	30	100

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel 2 tersebut karakteristik diatas diperoleh data bahwa sebagian besar pendidikan terakhir ibu pascasalin SMA sebanyak 14 responden (46.7%), SMP sebanyak 10 responden (33.3%), SD sebanyak 5 responden (16.7%) dan S1 sebanyak 1 responden (3.3%).

c. Pekerjaan

Tabel 3 Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan Ibu Pascasalin

Pekerjaan	N	%
PNS	1	3.3
Swasta	13	43.3
IRT	16	53.3
Total	30	100

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel 3 tersebut karakteristik diatas diperoleh data bahwa sebagian besar pekerjaan responden IRT sebanyak 16 responden (53.3%), karyawan sebanyak 13 responden (43.3%), dan guru sebanyak 1 responden (3.3%).

d. Paritas

Tabel 4 Karakteristik Responden Berdasarkan Paritas Ibu Pascasalin

Paritas	N	%
Primigravida	11	20

Paritas	N	%
Multigravida	19	80
Total	30	100

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel 4 tersebut karakteristik diatas diperoleh data bahwa kurang lebih ibu pascasalin dengan primigravida sebanyak 11 responden (20%), ibu pascasalin dengan multigravida 19 responden (80%).

2. Analisis Univariat

a. Pre Test Kelancaran Asi Pada Ibu Nifas

Tabel 5 Karakteristik Responden Berdasarkan Pre Test Kelancaran Asi Pada Ibu Pascasalin

Kelancaran	N	%
Lancar	10	33,3
Tidak lancar	20	66,7
Total	30	100

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 4.5 tersebut karakteristik di atas diperoleh data bahwa dari 30 responden ibu yang diteliti, didapatkan hasil mayoritas responden yang menyatakan ASI tidak lancar sebanyak 20 responden (66,7%), dan yang menyatakan ASI lancar sebanyak 10 responden (33,3%)

b. Post Test Kelancaran Asi Pada Ibu Nifas

Tabel 6 Karakteristik Responden Berdasarkan Post Test Kelancaran Asi Pada Ibu Pascasalin

Kelancaran	N	%
Lancar	27	90
Tidak lancar	3	10
Total	30	100

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 4.5 tersebut karakteristik di atas diperoleh data bahwa dari 30 responden ibu yang diteliti, didapatkan hasil mayoritas responden yang menyatakan ASI lancar sebanyak 27 responden (90%), dan yang menyatakan ASI tidak lancar sebanyak 3 responden (10%)

3. Analisis Bivariat

Tabel 7 Uji normalitas Data Terhadap Kelancaran Asi Pada Ibu Pascasalin

Variabel	Shapiro-Wilk	Keterangan
Kelancaran ASI		
Pre Test	.002	Distribusi data tidak normal
Post Test	.048	Distribusi data tidak normal

Dari tabel 7 Hasil uji Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu pascasalin di dapatkan nilai pretest $0,08 < 0,05$, dan nilai *post test* sebesar $0,48 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan data penelitian ini tidak memenuhi asumsi normalitas. Maka dari itu pengujian paired sample t test tidak dapat dilakukan pada penelitian ini. Sehingga dalam penelitian ini menggunakan Uji *Wilcoxon* untuk menguji Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Pascasalin.

Tabel 8 Hasil Wilcoxon Terhadap Kelancaran Asi Pada Ibu Pascasalin

	Mean	(n)	Std. Deviation	Sig.
Pre Test	4.90	30	1.668	0.000
Post Test	8.43	30	2.096	

Sumber: Data Primer

Berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan uji statistic wilcoxon terdapat perbedaan antara sebelum dilakukan Pijat Oksitosin dan setelah dilakukan Pijat Oksitosin, sebelum dilakukan jumlah *mean* Pada ibu pascasalin sebesar 4,90 dengan standar Deviasi 1,668 setelah dilakukan pijat oksitosin jumlah *mean* meningkat menjadi 8,43 atau dalam peningkatan kelancaran ASI pada ibu pascasalin dengan standar Deviasi 2,096

Berdasarkan uji statistic *wilcoxon* didapatkan nilai p-Value sebesar 0,000 Karena $p < 0,05$ maka H_a diterima H_0 ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu pascasalin.

PEMBAHASAN

1. Kelancaran ASI Sebelum Dilakukan Pijat Oksitosin

Proses pengeluaran kelancaran ASI dipengaruhi oleh dua hormon yaitu hormon prolaktin dan hormon oksitosin. Dimana hormon oksitosin untuk melancarkan ASI sedangkan hormon prolaktin berfungsi untuk memperbanyak produksi ASI pada ibu nifas. Pijat oksitosin adalah teknik pijat yang dirancang untuk merangsang pelepasan hormon oksitosin dalam tubuh ibu postpartum. Oksitosin memiliki peran krusial dalam proses pengeluaran ASI, terutama dalam refleksi let-down, yang

memicu kontraksi sel-sel otot halus di dalam payudara untuk mengeluarkan ASI. Hormon ini juga dikenal dengan sebutan "hormon cinta" karena berperan dalam pengikatkan ikatan emosional antara ibu dan bayi, serta meredakan stres pada ibu.

Pada ibu pascasalin, produksi ASI yang lancar sangat penting, karena dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan bayi. Namun, banyak ibu yang mengalami kesulitan dalam menyusui karena pengeluaran ASI yang tidak lancar, yang bisa disebabkan oleh berbagai faktor fisik dan psikologis, termasuk stres, kelelahan, atau kecemasan. Pijat oksitosin bertujuan untuk mengatasi hal ini dengan meningkatkan pelepasan oksitosin, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kelancaran produksi ASI.

2. Kelancaran ASI Setelah Di Lakukan Pijat Oksitosin

Berdasarkan penelitian tabel 4.6 di jelaskan rata-rata pre test Tingkat proses pengeluaran ASI Pada Ibu pascasalin yang sudah di berikan pijat oksitosin selama kurang lebih 5-10 menit rata – rata post test proses pengeluaran ASI meningkat sebesar 27 orang ibu nifas. Hal ini disebabkan karena dipengaruhi oleh dilakukannya pijat oksitosin dan makanan yang dikonsumsi serta kurangnya ibu postpartum mendapatkan edukasi agar proses pengeluaran ASI meningkat. Oleh karena itu, ibu postpartum harus tetap rileks dan tidak boleh stress maupun gelisah secara berlebihan

Sejalan dengan peneliti Menurut Diana 2022, Pijat oksitosin merupakan terapi nonfarmakologis yang bertujuan untuk membantu meningkatkan produksi ASI. Hormon oksitosin, yang berperan penting dalam proses persalinan dan pengeluaran ASI, memiliki efek menenangkan, mengurangi stres, menurunkan sensitivitas terhadap nyeri, mengurangi peradangan, serta mendukung proses pertumbuhan dan penyembuhan. Selama pijat oksitosin, hormon serotonin dan dopamin meningkat, sementara kadar norepinephrine dan kortisol menurun, sehingga hormon oksitosin dan prolaktin dapat dilepaskan. Hal ini diharapkan dapat meningkatkan produksi ASI melalui efek relaksasi dan stimulasi alami.

3. Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu Nifas

Menurut peneliti, kelancaran ASI yang dialami Pada Ibu Pascasalin setelah dilakukan pijat oksitosin pengeluaran ASI maka ASI nya menjadi lancar. Pengeluaran ASI dapat dipengaruhi dua faktor produksi dan pengeluaran. Produksi ASI dipengaruhi oleh hormon prolaktin sedangkan pengeluaran dipengaruhi oleh hormon oksitosin. Hormon oksitosin akan keluar melalui rangsangan keputing susu melalui isapan bayi atau melalui pijatan pada tulang belakang ibu akan merasa tenang, rileks, meningkatkan ambang rasa nyeri dan mencintai bayinya, sehingga dengan begitu hormon oksitosin keluar dan ASI pun cepat keluar

Hasil pengolahan dan analisis data dari penelitian menunjukkan adanya perubahan yang signifikan sebelum dan sesudah perlakuan pijat oksitosin. Berdasarkan uji Wilcoxon, diperoleh nilai

p sebesar 0,000, yang berarti $p < 0,05$. Hal ini mengindikasikan adanya peningkatan kelancaran ASI setelah dilakukan pijat oksitosin. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pijat oksitosin berpengaruh positif terhadap kelancaran ASI pada ibu pascasalin.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kelancaran ASI pada ibu nifas sebelum di lakukan Pijat Oksitosin sebagian besar pengeluaran ASI kurang lancar. Kelancaran ASI pada ibu pascasalin sesudah di lakukan pijat oksitosin sebagian besar pengeluaran ASI lancar Ada pengaruh Pijat Oksitosin terhadap kelancaran ASI Pada Ibu Pascasalin dengan nilai dengan nilai p (.000).

Peneliti berharap agar bidan dapat menyampaikan penyuluhan kepada ibu pascasalin baik secara personal maupun kelompok terkait Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu pascasalin

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, A., Hamisah, I., & Mutia, Y. (2020). Hubungan promosi susu formula, produksi ASI dan psikologis ibu dengan pemberian ASI Eksklusif. *Jurnal SAGO Gizi Dan Kesehatan*, 1(2), 159–164
- Buhari, S., Jafar, N., & Multazam, M. (2018). Perbandingan Pijat Oketani dan Oksitosin terhadap Produksi Air Susu Ibu pada Ibu Post Partum Hari Pertama sampai Hari Ketiga di Rumah Sakit TK II Pelamonia Makassar. *Jurnal Kesehatan Delima Pelamonia*, 2(2), 159–169. <https://doi.org/10.37337/jkdp.v2i2.84>
- Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Barat. (2021). Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Barat. Padang: Dinkes Provinsi Sumatera Barat.
- Dwi Kurnia, R. (2022). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Kelancaran Asi Pada Ibu Post Partum Primipara Di Moty Care Baby, Kids & Mom Ciangsana Tahun 2022. *Akademi Kebidanan Keris Husada*, 9. <https://ojs.akbidkerishusada.ac.id/index.php/jurnal-ilmiah-kesehatan/article/download/46/35/74#:~:text=Hormon oksitosin akan menyebabkan sel, oksitosin ASI akan lancar keluar.>
- Djama, Nuzliati. (2018). Pengaruh Konsumsi Daun Kacang Panjang Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui. *Jurnal Riset Kesehatan*, 14(1), 2018, 5- 10. <http://ejournal.poltekkessmg.ac.id/ojs/index.php/jrk>
- Elza Fitri. (2023). Pemberian Konseling Pada Ibu Nifas Hari Ke 29-42 Menggunakan Abpk Di Pmb Ernita Kota Pekanbaru Tahun 2022. *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)*, 2, 1–6.

- Evayanti, Y., Rosmiyati, & Isnaini, N. (2020). Pijat Oksitosin Pada Ibu Nifas 0-3 Hari di RSIA Santa Anna. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 3(2), 357–362. <http://mpoc.org.my/malaysian-palmoil-industry>
- Ford, E. L., Underwood, M. A., & German, J. B. (2020). Helping mom help baby: nutritionbased support for the mother-infant dyad during lactation. *Frontiers in Nutrition*, 7, 54.
- Graziose, M. M., Downs, S. M., O'Brien, Q., & Fanzo, J. (2018). Systematic review of the design, implementation and effectiveness of mass media and nutrition education interventions for infant and young child feeding. *Public Health Nutrition*, 21(2), 273–287
- Handayani, S., Riezqy Ariendha, D. S., & Pratiwi, Y. S. (2019). Lama Penyimpanan Air Susu Ibu (ASI) Memengaruhi Kandungan Zat Gizi Dalam ASI. *Jurnal Kesehatan Qamarul Huda*, 7(2), 24–28. <https://doi.org/10.37824/jkqh.v7i2.2019.122>.
- Hidayah, A., & Dian Anggraini, R. (2023). Pengaruh Pijat Oksitosin terhadap Produksi Asi pada Ibu Nifas di BPM Noranita Kurniawati. *Journal of Education Research*, 4(1), 234–239. <https://doi.org/10.37985/jer.v4i1.154>
- Ibrahim, Fatmawati. 2021. “Penerapan Pijat Oksitosin Dan Marmet Untuk Meningkatkan Produksi ASI Ibu Nifas.” *Journal Midwifery Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Gorontalo* 6 (2): 73. <https://doi.org/10.52365/jm.v6i2.317>.
- Indrasari, N. (2019). Meningkatkan Kelancaran ASI dengan Metode Pijat Oksitoksin pada Ibu Post Partum.