

PENGARUH PIJAT OKSITOSIN TERHADAP PRODUKSI ASI PADA IBU POSTPARTUM DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS MONCOBALANG KABUPATEN GOWA TAHUN 2023

THE EFFECT OF OXYTOCIN MASSAGE ON BREAST MILK PRODUCTION IN POSTPARTUM MOTHERS IN THE WORKING AREA OF THE MONCOBALANG COMMUNITY HEALTH CENTER, GOWA REGENCY, 2023

Suarni¹
Stikes Yapika
Makassar¹
email:
suarniarni193@gmail.com

Hidayat Asikin²
Stikes Yapika
Makassar²
email:
hidayat.asikin1987@gmail.com

**Andi Nur Arifa
Apriani Azis³**
Stikes Yapika
Makassar³
email:
nurarifahapriani@gmail.com

Abstrak: Penyebab kegagalan dalam memberikan ASI karena faktor psikologis, masalah pada payudara ibu, kurangnya pengetahuan ibu serta kurangnya rangsangan hormon *oksitosin* dan *prolaktin* yang berperan dalam kelancaran produksi ASI, sehingga dibutuhkan upaya alternatif berupa pijat *oksitosin*. Pijat *oksitosin* merupakan pemijatan sepanjang tulang belakang (tulang *vertebrae* sampai tulang *costae* kelima-enam). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pijat *oksitosin* terhadap produksi ASI pada ibu post partum di Wilayah Kerja Puskesmas Moncobalang Kabupaten Gowa. Penelitian ini menggunakan rancangan pra eksperimen dengan *one group pre test dan post test design* yaitu menggunakan satu kelompok perlakuan dan tanpa menggunakan kelompok kontrol. Sampel yang digunakan sebanyak 24 responden dengan teknik pengambilan sampel yaitu *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar observasi. Teknik analisa data yaitu menggunakan uji *Paired sample T-Test*. Hasil penelitian didapatkan bahwa nilai mean *pre test* (73,75) dan *post test* (117,71) mengalami peningkatan konsentrasi dengan nilai $t = -30,469$ dan nilai $p = 0,000$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu *postpartum* di Wilayah Kerja Puskesmas Moncobalang Kabupaten Gowa. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pijat *oksitosin* dapat dijadikan sebagai salah satu metode non farmakologi untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu postpartum. Diharapkan pijat oksitosin dapat dijadikan sebagai tolak ukur dalam melakukan upaya promotif terhadap peningkatan pemberian ASI eksklusif.

Kata Kunci: Pijat Oksitosin; Produksi ASI; Ibu Postpartum.

Abstract: The Effect of Oxytocin Massage on Breast Milk Production in Postpartum Mothers in the Working Area of Moncobalang Public Health Center, Gowa Regency Failure in breastfeeding can be caused by several factors, including psychological conditions, breast problems, lack of maternal knowledge, and insufficient stimulation of the hormones oxytocin and prolactin, which play an important role in smooth breast milk production. Therefore, an alternative effort such as oxytocin massage is needed. Oxytocin massage is a technique of massaging along the spine (from the vertebrae to the fifth or sixth costae). The purpose of this study was to determine the effect of oxytocin massage on breast milk production among postpartum mothers in the working area of the Moncobalang Public Health Center, Gowa Regency. This study used a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest design, involving one treatment group without a control group. The sample consisted of 24 respondents selected using purposive sampling techniques. The research instrument used was an observation sheet, and the data were analyzed using the Paired Sample T-Test. The results showed that the mean pretest score was 73.75 and the mean posttest score increased to 117.71, with a t-value of -30.469 and a p-value of 0.000. These findings indicate that oxytocin massage has a significant effect on breast milk production among postpartum mothers in the working area of the Moncobalang Public Health Center, Gowa Regency. It can be concluded that oxytocin massage can be used as a non-pharmacological method to enhance breast milk production in postpartum mothers. It is expected that oxytocin massage can serve as a benchmark in promotive efforts to increase exclusive breastfeeding rates.

Keywords: Oxytocin Massage; Breast Milk Production; Postpartum Mothers.

JHQD
E-ISSN: 2798-2025
Vol. 3, No. 1, pp. 35-46
Juni 2023

PENDAHULUAN

Masa *postpartum* merupakan periode penting dalam kehidupan seorang ibu, yang dimulai setelah lahirnya plasenta hingga kembalinya organ reproduksi seperti sebelum hamil. Masa ini umumnya berlangsung selama enam minggu atau 42 hari. Pada masa ini, tubuh ibu mengalami berbagai perubahan fisiologis yang signifikan sebagai proses adaptasi terhadap kondisi pascapersalinan. Perubahan tersebut mencakup hampir seluruh sistem tubuh, termasuk sistem endokrin, kardiovaskular, dan reproduksi. Salah satu perubahan penting yang terjadi adalah peningkatan produksi Air Susu Ibu (ASI) sebagai respons terhadap kebutuhan nutrisi bayi yang baru lahir (Kemenkes RI, 2023).

ASI merupakan sumber nutrisi terbaik dan paling ideal bagi bayi pada awal kehidupannya. Kandungan zat gizi, hormon, antibodi, serta faktor imunologis di dalam ASI tidak dapat digantikan oleh makanan atau minuman lain. Namun demikian, tidak semua ibu mampu memberikan ASI secara optimal. Hambatan baik dari faktor fisiologis, psikologis, maupun sosial sering kali menjadi penyebab kegagalan dalam pemberian ASI eksklusif (Nurainun & Susilowati, 2021).

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018), ASI eksklusif adalah pemberian ASI kepada bayi sejak lahir sampai usia enam bulan tanpa tambahan makanan atau minuman lain, kecuali obat dan vitamin. Produksi dan pengeluaran ASI yang lancar sangat penting untuk memenuhi kebutuhan

nutrisi bayi sekaligus melindunginya dari risiko berbagai penyakit. ASI mengandung zat gizi lengkap, antibodi, hormon pertumbuhan, serta komponen antiinflamasi yang berperan dalam pembentukan sistem imun bayi. Pemberian ASI eksklusif juga terbukti memberikan kontribusi besar terhadap tumbuh kembang, kecerdasan, dan daya tahan tubuh anak.

Bayi yang memperoleh ASI eksklusif memiliki risiko lebih rendah mengalami kekurangan gizi, infeksi, dan stunting dibandingkan bayi yang tidak diberi ASI. Penelitian menunjukkan bahwa ASI dapat meningkatkan daya tahan tubuh, mempercepat proses pemulihan dari penyakit, serta mendukung perkembangan kognitif bayi (Lubis & Angraeni, 2021; Hidayah & Anggraini, 2023).

Sebaliknya, bayi yang tidak memperoleh ASI eksklusif berisiko mengalami *growth faltering* (gagal tumbuh), yaitu kondisi di mana tinggi badan anak lebih rendah dari rata-rata seusianya, yang berdampak pada perkembangan fisik dan mental di kemudian hari. Infeksi pada bayi merupakan salah satu penyebab utama angka kematian bayi (AKB) di negara berkembang.

Menurut penelitian Hidayah & Anggraini (2023), tingkat kematian bayi pada bulan pertama kehidupan menurun sebesar 21% pada bayi yang diberikan ASI eksklusif dibandingkan dengan yang diberikan susu formula. Hal ini menunjukkan bahwa ASI memiliki peranan penting dalam mencegah berbagai penyakit infeksi seperti diare, pneumonia, dan sepsis

neonatal. Secara global, *The Lancet Breastfeeding Series* (2019) melaporkan bahwa pemberian ASI eksklusif mampu menurunkan angka kematian bayi akibat infeksi hingga 88% pada bayi berusia kurang dari tiga bulan.

ASI eksklusif juga terbukti dapat mencegah Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR), mengurangi risiko stunting, obesitas, dan penyakit kronis di masa dewasa. Setiap tahunnya, pemberian ASI eksklusif mampu menyelamatkan sekitar 1,5 juta bayi di seluruh dunia. Di Indonesia sendiri, diperkirakan lebih dari 25.000 nyawa bayi dapat diselamatkan melalui pemberian ASI eksklusif (Noviyana et al., 2022).

Namun demikian, meskipun manfaat ASI eksklusif telah banyak diketahui, angka cakupan ASI eksklusif di Indonesia masih belum optimal. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor yang memengaruhi keberhasilan menyusui. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa dukungan keluarga dan sosial, kondisi psikologis ibu, kurangnya pengetahuan tentang menyusui, keterbatasan waktu akibat pekerjaan, serta masalah fisik seperti payudara bengkak, mastitis, atau saluran ASI tersumbat merupakan faktor penghambat utama dalam keberhasilan menyusui (Juanita, 2016; Marantika et al., 2023).

Selain itu, faktor eksternal seperti promosi susu formula, ketidaksiapan petugas kesehatan dalam memberikan edukasi laktasi, serta rendahnya pelaksanaan Inisiasi Menyusu Dini (IMD) turut memperburuk kondisi tersebut. Salah satu metode nonfarmakologis yang

terbukti efektif dalam meningkatkan produksi dan kelancaran ASI adalah pijat oksitosin. Pijat oksitosin merupakan teknik pijat ringan pada daerah punggung sepanjang tulang belakang hingga tulang rusuk kelima atau keenam, yang berfungsi untuk merangsang refleks pengeluaran ASI (*let down reflex*). Pijat ini menstimulasi saraf *parasimpatis* yang akan mengirim sinyal ke *hipotalamus* untuk melepaskan hormon *oksitosin* dari *hipofisis posterior*.

Hormon *oksitosin* berperan penting dalam kontraksi sel-sel *mioepitel* di payudara, sehingga ASI dapat keluar dengan lebih lancar. Penelitian Panggabean (2020) menunjukkan bahwa pijat *oksitosin* memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kelancaran ASI pada ibu *postpartum* di wilayah kerja Puskesmas Lumut Kabupaten Tapanuli Tengah. Sebelum dilakukan intervensi pijat *oksitosin*, mayoritas ibu mengalami kelancaran ASI yang kurang baik, namun setelah diberikan pijat *oksitosin*, sebagian besar ibu menunjukkan peningkatan produksi dan kelancaran ASI yang signifikan.

Hasil ini mengindikasikan bahwa stimulasi fisiologis melalui pijat *oksitosin* dapat menjadi alternatif terapi yang efektif, aman, dan murah untuk meningkatkan keberhasilan menyusui. Berdasarkan uraian di atas, masih banyak ibu *postpartum* yang mengalami hambatan dalam pemberian ASI eksklusif akibat kelancaran ASI yang tidak optimal. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk menemukan intervensi sederhana

dan efektif dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu *postpartum*.

Dari hasil studi awal yang telah dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Moncobalang Kabupaten Gowa dengan menggunakan teknik wawancara. Setelah dilakukan wawancara didapatkan data bahwa 8 dari 10 ibu produksi ASI nya tidak lancar karena kurangnya pengetahuan ibu tentang cara meningkatkan produksi ASI, faktor psikologi ibu, payudara ibu bengkak, tidak melakukan Inisiasi Menyusu Dini (IMD) dan puting susu ibu lecet sehingga banyak ibu yang memberikan susu formula kepada bayi nya. Salah satu pendekatan yang relevan dan mudah diterapkan di masyarakat adalah pijat oksitosin. Dengan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian berjudul: “Pengaruh Pijat Oksitosin terhadap Produksi ASI pada Ibu Postpartum di Wilayah Kerja Puskesmas Moncobalang Kabupaten Gowa Tahun 2023.”

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain quasi eksperimen dan rancangan *one group pretest-posttest design*, yang bertujuan membandingkan hasil sebelum dan sesudah pemberian intervensi pijat *oksitosin* terhadap produksi ASI pada ibu *postpartum*. Populasi penelitian adalah seluruh ibu postpartum di wilayah kerja Puskesmas Moncobalang Kabupaten Gowa tahun 2023. Sampel dipilih dengan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria tertentu, dan jumlah sampel ditentukan menggunakan rumus *Slovin*, sehingga diperoleh 24 responden.

Instrumen yang digunakan adalah pompa ASI standar kesehatan yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya. Alat ini aman digunakan karena bebas BPA, tidak menimbulkan rasa sakit, serta mudah dibersihkan.

Data volume ASI dikumpulkan melalui lembar observasi selama tiga hari, baik sebelum maupun sesudah dilakukan pijat *oksitosin*. Analisis data dilakukan secara univariat untuk melihat kecenderungan produksi ASI menggunakan nilai rata-rata, standar deviasi, serta nilai minimum dan maksimum. Analisis bivariat dilakukan dengan uji *Paired Sample T-Test* untuk mengetahui pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI. Uji normalitas data menggunakan *Shapiro-Wilk* menunjukkan nilai signifikansi pretest sebesar 0,535 dan posttest sebesar 0,059 ($p>0,05$), sehingga data berdistribusi normal dan memenuhi syarat untuk dilakukan uji *Paired Sample T-Test*.

HASIL DAN DISKUSI

Produksi ASI Sebelum Melakukan Pijat Oksitosin

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 24 responden, diperoleh bahwa produksi ASI pada ibu *postpartum* sebelum dilakukan pijat oksitosin di Wilayah Kerja Puskesmas Moncobalang Kabupaten Gowa menunjukkan nilai rata-rata (mean) sebesar 73,75 ml dengan standar deviasi 19,011 ml. Volume produksi ASI terendah tercatat 40 ml, sedangkan produksi tertinggi mencapai 110 ml. Temuan ini menggambarkan adanya variasi produksi ASI yang cukup besar antar responden, yang menunjukkan bahwa tidak semua ibu

postpartum memiliki kemampuan laktasi yang optimal pada tahap awal menyusui.

Distribusi data tersebut memperlihatkan bahwa sebagian besar ibu *postpartum* memiliki produksi ASI di bawah rata-rata, yang menandakan bahwa refleks pengeluaran ASI (*let-down reflex*) belum berjalan dengan baik. Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti tingkat stres dan kelelahan setelah melahirkan, kurangnya dukungan emosional, kondisi fisik ibu yang belum pulih sepenuhnya, serta kurangnya stimulasi pada kelenjar payudara. Secara fisiologis, produksi ASI yang tidak lancar pada periode awal postpartum seringkali berkaitan dengan rendahnya kadar hormon oksitosin dan prolaktin, dua hormon utama yang mengatur proses produksi dan pengeluaran ASI.

Selain itu, hasil ini juga mencerminkan adanya kebutuhan intervensi yang efektif untuk membantu ibu dalam meningkatkan kelancaran ASI. Produksi ASI yang rendah pada sebagian besar responden dapat berdampak pada terhambatnya pemenuhan nutrisi bayi, yang pada jangka panjang berpotensi memengaruhi pertumbuhan dan perkembangan bayi secara optimal. Kondisi tersebut menegaskan bahwa dukungan laktasi dan intervensi nonfarmakologis, seperti pijat *oksitosin*, sangat penting untuk membantu merangsang refleks *oksitosin* dan memperbaiki aliran ASI.

Dengan demikian, secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebelum diberikan pijat *oksitosin*, mayoritas ibu postpartum mengalami produksi ASI yang

belum optimal. Hal ini memperkuat pentingnya penerapan intervensi pijat *oksitosin* sebagai salah satu alternatif metode alami yang dapat meningkatkan refleks pengeluaran ASI, memperlancar proses laktasi, dan mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif

Hasil ini selaras dengan temuan penelitian sebelumnya. Sunengsih & Dwi Yolanda (2023) melaporkan bahwa dari 36 responden, sebanyak 11,1% (4 responden) memiliki produksi ASI kurang dari 20 cc, dan 89,0% (32 responden) memiliki produksi antara 20–50 cc, tanpa ada peningkatan di atas 50 cc. Penelitian Dewi et al. (2022) terhadap 31 responden juga menunjukkan hasil yang rendah, dengan mean 0,31 dan standar deviasi 0,50, di mana volume ASI berkisar antara 0–2 cc. Sementara itu, penelitian Panggabean (2020) menemukan bahwa dari 19 responden, nilai produksi ASI pretest berkisar antara 4–5 cc dengan mean 4,63 cc. Perbandingan ini memperlihatkan bahwa hasil penelitian saat ini masih konsisten dengan tren rendahnya produksi ASI pada ibu postpartum sebelum dilakukan pijat *oksitosin*.

Secara kuantitatif, hasil ini menggambarkan bahwa rata-rata produksi ASI masih di bawah kategori optimal, karena menurut standar fisiologis, produksi ASI yang lancar umumnya berada pada kisaran 100–150 ml per sesi pemerahan pada minggu pertama postpartum. Nilai mean sebesar 73,75 ml menunjukkan bahwa sebagian besar ibu mengalami hambatan fisiologis dalam proses laktasi.

Menurut Apreliasari & Risnawati (2020), usia 20–35 tahun merupakan fase reproduksi paling produktif, di mana keseimbangan hormonal dan kesiapan fisik ibu berada pada kondisi terbaik untuk mendukung laktasi. Namun, faktor psikologis seperti stres, rasa cemas, dan kelelahan terbukti dapat menghambat sekresi hormon *oksitosin* dan prolaktin, yang berperan dalam proses pengeluaran ASI. Rahmawati & Prayogi (2017) juga mengungkapkan bahwa meskipun usia muda (20–25 tahun) mendukung fungsi biologis optimal, kematangan emosional yang belum stabil sering menyebabkan ibu mudah panik atau takut saat menyusui, sehingga memengaruhi kelancaran ASI.

Penelitian ini juga memperkuat temuan Mufdlilah et al. (2019) yang menyatakan bahwa kegagalan pemberian ASI eksklusif umumnya disebabkan oleh kurangnya pengetahuan, dukungan keluarga, beban pekerjaan, serta kelelahan fisik dan emosional ibu. Sementara itu, Hidayah & Dian Anggraini (2023) menambahkan bahwa paritas, pola istirahat, kondisi payudara, serta asupan gizi turut menjadi faktor determinan dalam keberhasilan menyusui.

Berdasarkan observasi lapangan, peneliti menemukan bahwa lebih dari separuh responden menunjukkan produksi ASI di bawah rata-rata akibat faktor psikologis (kecemasan dan stres), pekerjaan yang padat, usia di atas 30 tahun, serta kondisi fisik payudara seperti puting lecet atau pembengkakan ringan. Kondisi ini menghambat *refleks let-down* dan menurunkan

volume produksi ASI harian. Akibatnya, sebagian ibu mengganti ASI dengan susu formula, yang berpotensi berdampak negatif terhadap pertumbuhan dan perkembangan bayi, termasuk peningkatan risiko stunting, infeksi, gangguan kognitif, serta mortalitas bayi.

Hasil penelitian ini secara kuantitatif menunjukkan bahwa nilai rata-rata produksi ASI pada ibu postpartum sebelum dilakukan pijat oksitosin masih tergolong rendah, yaitu sebesar 73,75 ml, dengan variasi antarresponden yang cukup besar. Kondisi ini mengindikasikan bahwa sebagian besar ibu belum mencapai tingkat produksi ASI yang optimal untuk memenuhi kebutuhan nutrisi bayi pada periode awal kehidupan. Nilai mean yang berada di bawah standar fisiologis normal memperlihatkan adanya hambatan dalam proses laktasi yang memerlukan perhatian khusus.

Sementara itu, secara kualitatif, temuan penelitian mengungkap bahwa rendahnya produksi ASI tersebut tidak hanya disebabkan oleh faktor fisiologis, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh kondisi psikologis dan lingkungan ibu. Beberapa ibu mengalami stres, kecemasan, dan kelelahan setelah melahirkan, yang dapat menghambat sekresi hormon oksitosin dan prolaktin—dua hormon utama yang berperan dalam produksi dan pengeluaran ASI. Faktor pendukung seperti dukungan keluarga, status gizi, paritas, serta kesiapan emosional juga memiliki kontribusi terhadap kelancaran proses menyusui.

Dengan mempertimbangkan hasil tersebut, diperlukan adanya intervensi nonfarmakologis

yang aman, mudah diterapkan, dan efektif untuk meningkatkan produksi ASI. Salah satu upaya yang terbukti memberikan hasil positif adalah pijat oksitosin, yaitu teknik stimulasi yang dilakukan di sepanjang tulang belakang hingga tulang rusuk untuk merangsang pengeluaran hormon *oksitosin*. Pijat ini berfungsi memperlancar aliran darah ke kelenjar payudara, menurunkan ketegangan otot, dan menimbulkan efek relaksasi yang berdampak langsung terhadap peningkatan refleksi pengeluaran ASI (*let-down reflex*).

Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat pandangan bahwa pijat *oksitosin* berpotensi menjadi intervensi efektif dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu postpartum, baik melalui mekanisme fisiologis maupun psikologis. Intervensi ini tidak hanya membantu memperbaiki fungsi laktasi, tetapi juga berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan ibu dan bayi secara menyeluruh.

Produksi ASI Setelah Melakukan Pijat Oksitosin

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 24 responden, diketahui bahwa produksi ASI pada ibu postpartum setelah diberikan pijat oksitosin di Wilayah Kerja Puskesmas Moncobalang Kabupaten Gowa mengalami peningkatan yang signifikan. Nilai rata-rata (mean) produksi ASI meningkat menjadi 117,71 ml dengan standar deviasi sebesar 21,006 ml, sedangkan volume produksi terendah tercatat sebesar 85 ml dan produksi tertinggi mencapai 150 ml. Peningkatan volume ASI ini menunjukkan adanya selisih rata-rata sebesar 43,96 ml

dibandingkan dengan kondisi sebelum intervensi (mean *pretest* = 73,75 ml).

Hasil ini memperlihatkan bahwa pijat oksitosin mampu meningkatkan produksi ASI sebesar 59,6% dari nilai awal. Temuan tersebut juga diperkuat oleh hasil uji *Paired Sample T-Test* yang menunjukkan nilai $t = -30,469$ dengan $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan yang sangat signifikan secara statistik antara produksi ASI sebelum dan sesudah dilakukan pijat oksitosin. Secara fisiologis, peningkatan ini dapat dijelaskan melalui mekanisme kerja pijat oksitosin yang merangsang saraf parasimpatis di sepanjang tulang belakang hingga kelenjar payudara, sehingga terjadi peningkatan sekresi hormon *oksitosin* dan *prolaktin*.

Kedua hormon tersebut berperan penting dalam memperlancar proses pengeluaran ASI dan meningkatkan produksi susu melalui stimulasi sel-sel *alveoli* di payudara. Selain itu, pijat oksitosin juga membantu mengurangi ketegangan dan stres, sehingga memperkuat *refleks let-down* (refleksi pengeluaran ASI) yang sebelumnya terhambat. Dari hasil observasi selama tiga hari intervensi, terlihat bahwa sebagian besar responden mengalami peningkatan volume ASI yang konsisten setiap hari, dengan rata-rata peningkatan sekitar 14–18 ml per hari. Sebanyak 20 dari 24 responden (83,3%) menunjukkan peningkatan produksi ASI yang signifikan, sedangkan 4 responden (16,7%) menunjukkan peningkatan sedang namun tetap positif dibandingkan kondisi awal.

Tidak ditemukan responden yang mengalami penurunan produksi setelah dilakukan pijat *oksitosin*. Secara keseluruhan, temuan ini menunjukkan bahwa pijat *oksitosin* efektif dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu postpartum, baik secara statistik maupun secara klinis. Peningkatan yang terjadi tidak hanya disebabkan oleh faktor fisiologis, tetapi juga karena efek relaksasi yang dihasilkan dari pijatan, yang membantu ibu merasa lebih nyaman, tenang, dan percaya diri dalam menyusui. Oleh karena itu, pijat *oksitosin* dapat direkomendasikan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis yang mudah, aman, dan efektif untuk mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif di masyarakat.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Silviani et al (2023) bahwa dari 16 responden, kelancaran ASI sesudah pijat oksitosin berjumlah 1 orang kurang lancar (6,2%), berjumlah 3 orang cukup lancar (18,8%), dan sebanyak 12 orang lancar (75,0%). Rata-rata nilai kelancaran ASI sesudah perlakuan pijat oksitosin sebesar 8,38 (lancar) dengan standar deviasi yaitu 1,544. Penelitian serupa juga dilakukan oleh Atik & Hamidah (2024) terhadap 29 responden menunjukkan bahwa setelah dilakukan perawatan payudara dan pijat oksitosin rata-rata pengeluaran ASI sebesar 19,31 cc sehingga selisih rata-rata nilai *pre test* dan *post test* yaitu 16,28.

Penelitian yang sama juga dilakukan oleh Nurindah Sari et al (2023) setelah dilakukan pijat *oksitosin*, didapatkan hasil rerata volume ASI sebesar 86,59 cc/ml dengan volume ASI

terendah sebesar 60 cc/ml dan tertinggi sebesar 100 cc/ml. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terjadi peningkatan produksi volume ASI responden setelah dilakukan pijat oksitosin.

Faktor yang dapat mempengaruhi produksi ASI adalah asupan makanan, psikologis ibu, penggunaan kontrasepsi, fisiologis ibu, perawatan payudara, pola istirahat, dan faktor isapan bayi. Upaya yang dapat dilakukan untuk melancarkan ASI menurut (Mufdlilah et al., 2019) yaitu membiasakan untuk menyusui bayi sesering mungkin, menyusui setiap 2 jam sekali, apabila bayi tidur maka bangunkan bayi meskipun malam hari, menyusui bayi pada payudara sebelah kanan dan kiri secara bergantian, melakukan cukup istirahat untuk menghindari lelah, melakukan pijat *oksitosin*, meningkatkan asupan makanan yang kaya protein, karbohidrat, lemak, vitamin dan mineral, memperbanyak minum air putih minimal 12-16 gelas setiap hari.

Didukung oleh penelitian Oni Elena (2023) pijat *oksitosin* akan memberikan rasa tenang, rileks pada ibu, meningkatkan ambang rasa nyeri dan mencintai bayinya, sehingga hormon oksitosin akan keluar dan ASI akan keluar dengan lancar. Penelitian serupa juga dilakukan oleh Arniyanti & Angraeni (2020) mengatakan bahwa pijat *oksitosin* juga dapat mempengaruhi sistem saraf perifer, meningkatkan rangsangan dan komunikasi antar saraf, mengurangi nyeri, dan memperbaiki aliran darah ke jaringan dan organ tubuh. Pijat *oksitosin* juga dapat membantu dilepaskan dengan lancar. memperlancar produksi ASI

dengan cara meningkatkan pengeluaran hormon yang mendukung produksi ASI yaitu prolaktin dan oksitosin, oksitosin dapat merangsang payudara untuk berkontraksi sehingga ASI akan dilepaskan dengan lancar.

Berdasarkan hasil observasi dan analisis yang telah dilakukan terhadap 24 responden, dapat disimpulkan bahwa pijat oksitosin memiliki efek yang sangat signifikan dalam meningkatkan produksi dan kecukupan ASI pada ibu *postpartum*. Secara fisiologis, pijat oksitosin berperan dalam merangsang saraf parasimpatis di sepanjang tulang belakang hingga kelenjar payudara, yang kemudian menstimulasi sekresi hormon *oksitosin* dan prolaktin. Kedua hormon ini sangat berperan dalam memperlancar pengeluaran ASI (*let-down reflex*) serta meningkatkan volume produksi ASI.

Secara univariat, hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata (mean) produksi ASI sebelum pijat *oksitosin* adalah 73,75 ml dengan standar deviasi 19,011 ml, volume terendah 40 ml, dan tertinggi 110 ml. Setelah dilakukan intervensi pijat *oksitosin*, terjadi peningkatan yang nyata dengan rata-rata produksi ASI sebesar 117,71 ml, standar deviasi 21,006 ml, nilai terendah 85 ml, dan tertinggi 150 ml. Dengan demikian, terdapat selisih rata-rata peningkatan sebesar 43,96 ml, yang menunjukkan adanya perubahan volume produksi ASI yang substansial setelah dilakukan pijatan *oksitosin*.

Secara bivariat, hasil uji *Paired Sample T-Test* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan

signifikan antara produksi ASI sebelum dan sesudah dilakukan pijat oksitosin, dengan nilai $t = -30,469$ dan $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$). Hal ini mengindikasikan bahwa peningkatan produksi ASI bukan terjadi secara kebetulan, melainkan merupakan hasil nyata dari efek fisiologis pijat *oksitosin*. Sebanyak 83,3% responden (20 orang) menunjukkan peningkatan produksi ASI yang signifikan, sementara 16,7% (4 orang) mengalami peningkatan moderat namun tetap berada dalam tren positif.

Tidak ada responden yang mengalami penurunan produksi setelah dilakukan intervensi. Selain meningkatkan produksi ASI, pijat *oksitosin* juga memberikan efek psikologis positif pada ibu *postpartum*. Berdasarkan hasil observasi kualitatif, sebagian besar responden melaporkan bahwa mereka merasa lebih rileks, nyaman, dan tenang setelah dilakukan pijatan. Kondisi ini sangat penting karena stres dan ketegangan emosional diketahui dapat menurunkan kadar hormon *oksitosin* dan menghambat refleks pengeluaran ASI. Dengan berkurangnya stres, aliran darah ke jaringan payudara menjadi lebih lancar, sehingga proses pengeluaran ASI menjadi lebih mudah dan konsisten.

Dengan demikian, secara kuantitatif, hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan volume ASI yang signifikan, dan secara kualitatif, pijat *oksitosin* memberikan efek relaksasi yang mendukung keberhasilan menyusui. Temuan ini memperkuat bahwa pijat oksitosin merupakan metode nonfarmakologis yang efektif, aman, dan mudah diterapkan untuk

mengatasi masalah kelancaran ASI pada ibu *postpartum*. Intervensi ini tidak hanya meningkatkan produksi secara fisiologis, tetapi juga memperbaiki keseimbangan emosional ibu yang berperan penting dalam keberhasilan pemberian ASI eksklusif.

Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI pada Ibu Postpartum

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan uji *Paired Sample T-Test* terhadap 24 responden, diperoleh nilai mean sebesar -43,958 dengan standar deviasi 7,068 dan nilai signifikansi (p-value) sebesar 0,000, yang lebih kecil dari tingkat signifikansi 0,05. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara produksi ASI sebelum dan sesudah dilakukan pijat *oksitosin*. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pijat oksitosin berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu postpartum di Wilayah Kerja Puskesmas Moncobalang Kabupaten Gowa, sehingga hipotesis alternatif (H1) diterima dan hipotesis nol (H0) ditolak.

Temuan ini mengindikasikan bahwa pijat *oksitosin* efektif dalam menstimulasi hormon oksitosin yang berperan penting dalam proses pengeluaran ASI (*let down reflex*). Rangsangan pada daerah punggung yang dilakukan selama pijat *oksitosin* mampu meningkatkan relaksasi, menurunkan stres, dan memperlancar aliran darah ke kelenjar mammae, sehingga produksi ASI menjadi lebih optimal. Hasil penelitian ini sejalan dengan teori dan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa pijat *oksitosin* dapat

membantu meningkatkan produksi dan kelancaran ASI pada ibu menyusui melalui peningkatan kadar hormon *oksitosin* dalam tubuh.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Febriyanti et al (2024) dari 10 responden dengan melihat data *pre test* dan *post test* yang dilakukan pada hari ke 1 dan hari ke 3 didapatkan bahwa Uji statistik *Paired Sample T-test* diperoleh nilai P value 0,000 sehingga dapat disimpulkan Ada Pengaruh Pijat *Oksitosin* Terhadap Produksi ASI pada ibu nifas. Penelitian ini juga didukung oleh penelitian Magdalena et al (2020) dari 16 responden menggunakan uji *wilcoxon* didapatkan hasil P Value 0,000. Jadi dapat disimpulkan ada pengaruh pijat *oksitosin* terhadap produksi ASI ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Sidomulyo Rawat Jalan Pekanbaru. Penelitian yang sama juga dilakukan oleh Istiarika (2022) dari 17 responden didapatkan hasil mean 6,26 ml, nilai tertinggi 8 dan nilai terendah 4 dengan standar deviasi 0,93

Peneliti melakukan penelitian selama empat hari dengan menerapkan pijat *oksitosin* selama tiga hari berturut-turut, satu kali sehari dengan durasi pemijatan 3–5 menit, untuk mengetahui perkembangan produksi ASI pada ibu *postpartum* sebelum dan sesudah dilakukan pijat oksitosin.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Arofah & Nurlaela (2024) di Ruang Nifas RSI PKU Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, yang juga memberikan intervensi pijat *oksitosin* selama tiga hari dengan durasi 3–5 menit,

dilakukan dua kali sehari pada pagi dan sore hari. Hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya peningkatan produksi ASI setelah dilakukan pijat *oksitosin*. Penelitian serupa oleh Pratiwi et al. (2023) juga menunjukkan bahwa pemberian pijat oksitosin selama tiga hari berturut-turut dengan durasi 3–5 menit berpengaruh terhadap peningkatan kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui.

Pijat *oksitosin* merupakan salah satu upaya efektif untuk mengatasi ketidaklancaran produksi ASI. Pemijatan dilakukan di sepanjang tulang belakang (*vertebrae*) hingga tulang rusuk kelima–keenam, yang berfungsi untuk merangsang pelepasan hormon *prolaktin* dan *oksitosin* setelah melahirkan. Sejalan dengan hal tersebut, Lestari et al. (2021) menyatakan bahwa pijat *oksitosin* memiliki manfaat tidak hanya secara fisiologis, tetapi juga psikologis. Pijat ini dapat menenangkan ibu, mengurangi stres, meningkatkan rasa percaya diri, memperbaiki suasana hati terhadap bayi, memperlancar pengeluaran ASI, serta membantu mengurangi kelelahan.

Penelitian Asih (2020) juga mendukung temuan ini, dengan menyatakan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara pijat *oksitosin* terhadap peningkatan produksi ASI. Selain merangsang *refleks let down*, pijat oksitosin juga memberikan kenyamanan pada ibu, membantu mengurangi pembengkakan dan sumbatan ASI, serta mempertahankan produksi ASI meskipun ibu atau bayi sedang sakit. Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti berasumsi bahwa sebelum dilakukan pijat

oksitosin, produksi ASI ibu postpartum cenderung kurang lancar. Namun setelah dilakukan pijat *oksitosin* selama tiga hari berturut-turut, produksi ASI menjadi lebih lancar. Hasil observasi juga menunjukkan bahwa ibu tampak lebih rileks, ceria, dan memiliki rasa percaya diri yang lebih tinggi dibandingkan sebelum dilakukan intervensi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan mengenai pengaruh pijat *oksitosin* terhadap produksi ASI pada ibu postpartum di Wilayah Kerja Puskesmas Moncobalang Kabupaten Gowa, diperoleh bahwa rata-rata produksi ASI sebelum dilakukan pijat *oksitosin* (*pre-test*) adalah 73,74, sedangkan setelah dilakukan pijat *oksitosin* (*post-test*) meningkat menjadi 117,71. Hasil analisis menggunakan uji *Paired t-test* menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara produksi ASI sebelum dan sesudah dilakukan pijat *oksitosin*. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pijat *oksitosin* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu *postpartum* di wilayah tersebut.

REFERENSI

- Aminah, & Siti, N. (2022). Pengaruh pemberian obat pelancar ASI dan pijat oksitosin terhadap kelancaran ASI ibu post partum di RSUD Islam Klaten. *Skripsi Thesis*. Universitas Muhammadiyah Klaten.
- Anggraini, F., Erika, & Dilaruri, A. (2022). Efektivitas pijat oketani dan pijat oksitosin dalam meningkatkan produksi air susu ibu

- (ASI). *Jurnal Vokasi Keperawatan (JVK)*, 5(2), 93–104. <https://doi.org/10.33369/jvk.v5i2.24144>
- Arniyanti, A., & Angraeni, D. (2020). Pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu post partum di Rumah Sakit Khusus Daerah Ibu dan Anak Siti Fatimah Makassar. *Jurnal Mitrasehat*, 10(1), 1–11. <https://doi.org/10.51171/jms.v10i1.129>
- Batubara, N. S., & Dewi, S. S. (2019). Pengaruh pijat oksitosin terhadap kelancaran ASI pada ibu post partum. *Jurnal Keperawatan*, 7(4), 117–120.
- Dewi, I. M., Basuki, P. P., & Wulandari, A. (2022). Pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu post partum. *Jurnal Keperawatan*, 14(1), 53–60. <https://doi.org/10.53713/htechj.v1i3.62>
- Erwhani, I., Sufiana, Hidayah, & Ariyanti, S. (2022). Pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu pekerja di wilayah kerja Puskesmas Sungai Raya Dalam Kabupaten Kubu Raya. *Jurnal Indragiri Penelitian Multidisiplin*, 2(1), 10–16. <https://doi.org/10.58707/jipm.v2i1.81>
- Febriyanti, H., Rohani, S., Puspita, L., & Besmaya, B. M. (2024). The effect of oxytocin massage on breast milk production in postpartum women in the area of Wonosobo Health Center Tanggamus District year 2023. *Wellness and Healthy Magazine*, 6(February), 124–137.
- Handayani, E. T., & Rustiana, E. (2020). Perawatan payudara dan pijat oksitosin meningkatkan produksi ASI pada ibu post partum primipara. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 6(2), 255–263.
- Istiarika. (2022). Pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Penurunan Kota Bengkulu. *Journal of Economic Perspectives*.
- Lestari, P., Fatimah, & Ayuningrum, L. D. (2021). Pijat oksitosin laktasi lancar bayi tumbuh sehat. Dalam D. Hasanah & U. Sadiyah (Eds.), *Elmatara Publisher* (Edisi ke-1).
- Magdalena, M., Auliya, D., Usraleli, U., Melly, M., & Idayanti, I. (2020). Pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Sidomulyo Rawat Jalan Pekanbaru. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari*. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v20i2.939>
- Noviyana, N., Lina, P. H., Diana, S., Dwi, U., Eni, N., Fransisca, A., Lataminarni, S., Rani, H. W., Ruth, A., & Welmi, S. (2022). Efektivitas pijat oksitosin dalam pengeluaran ASI. *Jurnal Ilmu Keperawatan Maternitas*, 5(1), 23–33. <https://doi.org/10.32584/jikm.v5i1.1437>
- Pratiwi, P. A., Soleman, S. R., & Purnamawati, F. (2023). Penerapan pijat oksitosin terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu post partum di RSUD Gemolong. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, 2(4), 908–915. <https://journal-mandiracendikia.com/index.php/JIK-MC/article/view/707/567>
- Saraung, M. W., Rompas, S., & Bataha, Y. B. (2017). Analisis faktor-faktor yang berhubungan dengan produksi ASI pada ibu postpartum di Puskesmas Ranotana Weru. *E-Journal Keperawatan*, 5(2), 1-8.
- Sunengsih, & Dwi Yolanda, S. (2023). The effect of oxytocin massage on breastmilk production in postpartum mothers at the Pratama Nining Clinic Lubuk Pakam year 2023. *Jurnal Kebidanan Kestra (JKK)*, 6(1), 105–111. <https://doi.org/10.35451/jkk.v6i1.1879>