

Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Nifas Di RS Pekanbaru Medical Center Tahun 2025

Tutus Anggi Prihartanti¹, Fitri Ariani²

¹Pendidikan Profesi Bidan, STIKes Pekanbaru Medical Center

²Ilmu Keperawatan, STIKes Pekanbaru Medical Center

Email: tutusanggi66@gmail.com

Abstrak

ASI merupakan pemberian air susu ibu sebagai satu-satunya sumber nutrisi bagi bayi. ASI mengandung semua nutrisi yang diperlukan bayi. ASI mengandung antibodi yang membantu melindungi bayi dari penyakit dan infeksi, khususnya infeksi pernafasan dan pencernaan. Menyusui adalah proses alami yang tidak selalu berjalan lancar bagi semua ibu. Permasalahan yang cukup umum adalah ASI yang tidak keluar setelah melahirkan bahkan sampai beberapa hari setelahnya. Salah satu faktor penting yang mempengaruhi produksi ASI adalah hormon oksitosin. Pijat oksitosin merupakan salah satu intervensi nonfarmakologis yang terbukti efektif dalam merangsang pengeluaran hormon oksitosin secara alami, sehingga kebutuhan nutrisi dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan bayi dapat terpenuhi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu nifas di RS Pekanbaru Medical Center tahun 2025. Penelitian ini merupakan penelitian *quasi eksperimen* dengan rancangan *one-group pre-post test design without control group*. Populasi penelitian ini yaitu pasien ibu nifas dengan jumlah sampel sebanyak 29 responden yang diambil dengan teknik *purposive sampling*. Rata-rata produksi ASI ibu postpartum sebelum diberikan tindakan pijat oksitosin adalah 10,5 ml, sedangkan rata-rata produksi ASI setelah tindakan pijat oksitosin adalah 15,70 ml. Berdasarkan uji *Wilcoxon* terdapat perbedaan yang signifikan pada produksi ASI ibu nifas sebelum dan setelah dilakukan pijat oksitosin di RS Pekanbaru Medical Center dengan nilai *p value* 0,015 ($p \leq 0,05$). Simpulan penelitian ini adalah ada pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu nifas di RS Pekanbaru Medical Center Tahun 2025.

Kata Kunci: Pijat Oksitosin, Ibu Nifas, Produksi ASI

Abstract

Breastfeeding is the provision of mother's milk as the only source of nutrition for babies. Breast milk contains all the nutrients needed by babies. Breast milk contains antibodies that help protect babies from disease and infection, especially respiratory and digestive infections. Breastfeeding is a natural process that does not always go smoothly for all mothers. A fairly common problem is that breast milk does not come out after giving birth, even for several days afterward. One important factor that affects breast milk production is the hormone oxytocin. Oxytocin massage is one of the non-pharmacological interventions that has been proven effective in stimulating the release of the hormone oxytocin naturally, so that nutritional needs to support infant growth and development can be met. The purpose of this study was to determine the effect of oxytocin massage on breast milk production in postpartum mothers at Pekanbaru Medical Center Hospital in 2025. This study is a quasi-experimental study with a one-group pre-post test design without control group. The population of this study was postpartum patients with a sample of 29 respondents taken using the purposive sampling technique. The average breast milk production of postpartum mothers before oxytocin massage was 10.5 ml, while the average breast milk production after oxytocin massage was 15.70 ml. Based on the Wilcoxon test, there was a significant difference in breast milk production of postpartum mothers before and after oxytocin massage at Pekanbaru Medical Center Hospital with a p value of 0.015 ($p \leq 0.05$). The conclusion of this study is that there is an effect of oxytocin massage on breast milk production in postpartum mothers at Pekanbaru Medical Center Hospital in 2025.

Keywords: Oxytocin Massage, Postpartum Mothers, Breast Milk Production

1. PENDAHULUAN

ASI eksklusif merupakan pemberian air susu ibu sebagai satu-satunya sumber nutrisi bagi bayi, tanpa memberikan makanan atau minuman lainnya selama enam bulan pertama kehidupannya. ASI mengandung semua nutrisi yang diperlukan bayi, termasuk protein, lemak, karbohidrat, vitamin, mineral, dan zat kekebalan. ASI mengandung antibodi yang membantu melindungi bayi dari penyakit dan infeksi, khususnya infeksi pernafasan dan pencernaan. Selain itu ASI eksklusif dapat meningkatkan perkembangan kognitif bayi serta mengoptimalkan pertumbuhan bayi (Apreliasari & Risnawati, 2020).

World Health Organization (WHO) dan UNICEF, menyoroti Tingkat pemberian ASI di berbagai negara, salah satunya Indonesia. Data menunjukkan, pada tahun 2017 pemberian ASI eksklusif di Indonesia tercatat 52% lalu meningkat menjadi 68% pada tahun 2023. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, ditemukan bahwa hanya 27% bayi baru lahir yang menerima ASI pada satu jam pertamanya dan rata-rata angka menyusui tiap provinsi di Indonesia sebanyak 55,5%. Cakupan ASI eksklusif di Provinsi Riau belum mencapai target yang diharapkan yaitu pada usia kurang dari 6 bulan 49,7% (target 80%) per Februari 2023 dan 46,6% pada bayi usia 6 bulan (target 50%) per Mei 2023.

Menyusui adalah proses alami yang tidak selalu berjalan lancar bagi semua ibu. Permasalahan yang cukup umum adalah ASI yang tidak keluar setelah melahirkan bahkan sampai beberapa hari setelahnya. Salah satu faktor penting yang mempengaruhi produksi ASI adalah hormon oksitosin (Hidayah et al., 2023). Hormon ini bekerja dalam proses pengeluaran ASI (*let-down reflex*) dan dipengaruhi oleh kondisi psikologis ibu, seperti rasa nyaman, relaksasi, dan kontak dengan bayi. Berbagai metode telah dikembangkan untuk meningkatkan kadar oksitosin secara alami, salah satunya adalah melalui pijat oksitosin.

Pijat oksitosin merupakan salah satu intervensi nonfarmakologis yang terbukti efektif dalam merangsang pengeluaran hormon oksitosin secara alami. Pijat oksitosin merupakan teknik sederhana yang dilakukan dengan cara memijat sepanjang tulang belakang (*vertebra*) sampai tulang *costae* kelima-keenam, yang bertujuan untuk merangsang saraf dan mengaktifkan hormon oksitosin (Arniyanti et al., 2020).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pijat oksitosin dapat membantu memperlancar pengeluaran ASI, menurunkan stres ibu nifas, serta memperkuat ikatan antara ibu dan bayi. Teknik ini bersifat non-invasif, murah, dan mudah diterapkan oleh tenaga kesehatan maupun keluarga ibu. Meskipun demikian, penerapan pijat oksitosin masih belum menjadi intervensi rutin dalam perawatan ibu nifas di berbagai fasilitas kesehatan, termasuk di RS Pekanbaru Medical Center. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan Januari 2025 di RS Pekanbaru Medical Center pada 10 ibu nifas didapatkan 60% ibu nifas mengalami gangguan terhadap kelancaran ASI.

RS Pekanbaru Medical Center sebagai salah satu rumah sakit swasta yang cukup berkembang di Kota Pekanbaru memiliki komitmen dalam mendukung program ASI eksklusif. Namun, belum ada data spesifik mengenai efektivitas intervensi pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu nifas di rumah sakit tersebut. Oleh karena itu, penting dilakukan penelitian ini untuk mengetahui sejauh mana pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu nifas di RS Pekanbaru Medical Center.

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Pengaruh Pijat Oksitosin terhadap Produksi ASI pada Ibu Nifas di RS Pekanbaru Medical Center Tahun 2025". Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu nifas di RS Pekanbaru Medical Center tahun 2025.

2. METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini adalah *quasy eksperiment* dengan rancangan *one-group pre-post test design without control group*. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari-Maret 2025 di Ruang Kebidanan RS Pekanbaru Medical Center. Populasi dalam penelitian ini sejumlah 55 ibu nifas berdasarkan rata-rata data bulanan. Dengan menggunakan teknik *purposive sampling* didapatkan sampel sebanyak 29 orang yang dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah ibu post partum spontan, tidak mengkonsumsi obat pelancar ASI, belum mendapatkan pijat oksitosin dan ibu bersedia menjadi responden. Sedangkan kriteria eksklusi pada penelitian ini adalah ibu post sectio caesarea, ibu memiliki kelainan anatomi payudara (puting susu terbenam atau puting susu datar), ibu mengalami masalah menyusui dan gangguan kesehatan masa nifas (bendungan ASI, mastitis, infeksi nifas, dll), bayi lahir dengan kelainan bawaan (labioskizis, palatoskizis, labiopalatoskizis).

Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan lembar observasi yang berisi tentang hasil pre-test dan post-test produksi ASI menggunakan gelas ukur. Peneliti melakukan pemeriksaan produksi ASI pada responden dengan mengukur jumlah pengeluaran ASI sebelum memberikan intervensi. Intervensi dilakukan dengan memberikan pijatan oksitosin kepada responden yang dilakukan sebanyak 2 kali yaitu pertama pada 6 jam post partum dan yang kedua pada 24 jam post partum. Pengukuran produksi ASI dilakukan lagi setelah pemijatan yang kedua. Analisis data yang digunakan adalah *uji wilcoxon* untuk mengetahui perbedaan produksi ASI sebelum dan setelah pijat oksitosin.

3. HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden

Karakteristik	f	%
Usia (Tahun)		
<20	1	3,4
20-35	22	75,9
>35	6	20,7
Pendidikan		
SD	0	0
SMP	0	0
SMA	12	41,4
PT	17	58,6
Pekerjaan		
IRT	11	37,9
Swasta	10	34,5
Wiraswasta	6	20,7
PNS	2	6,9
Perawatan Payudara		
Ya	5	17,2
Tidak	24	82,8
Konsumsi Makanan Tambahan		
Ya	19	65,5
Tidak	10	34,5

Tabel 1 menunjukkan bahwa Sebagian besar responden berusia antara 20-35 tahun yaitu sebanyak 22 orang (75,9%), sedangkan pendidikan responden sebagian besar PT yaitu sebanyak 17 orang (58,6%) dan pekerjaan responden sebagian besar sebagai ibu rumah tangga

yaitu 11 orang (37,9%). Pada karakteristik perawatan payudara, responden terbanyak menyatakan tidak melakukan perawatan payudara 24 orang (82,8%), dan mengkonsumsi makanan tambahan selama hamil 19 orang (65,5%).

Tabel 2. Rerata Produksi ASI pada Ibu Nifas Sebelum Diberikan Tindakan Pijat Oksitosin

Variabel	n	Mean	SD
Produksi ASI	29	10,5	6,728

Tabel 2 menunjukkan bahwa rata-rata produksi ASI sebelum diberikan tindakan pijat oksitosin pada ibu nifas sebesar 10,5 ml dengan standar deviasi 6,728.

Tabel 3. Rerata Produksi ASI pada Ibu Nifas Setelah Diberikan Tindakan Pijat Oksitosin

Variabel	n	Mean	SD
Produksi ASI	29	15,70	8,916

Tabel 3 menunjukkan bahwa rata-rata produksi ASI setelah diberikan tindakan pijat oksitosin pada ibu nifas sebesar 15,70 ml dengan standar deviasi 8,916.

Tabel 4. Perbedaan Rerata Produksi ASI pada Ibu Nifas Sebelum dan Setelah Diberikan Tindakan Pijat Oksitosin

Variabel	Mean	z	p value
Sebelum intervensi	0,00	-2,736	0,015
Setelah intervensi	5,00		

Tabel 4 menunjukkan rata-rata produksi ASI sebelum diberikan tindakan pijat oksitosin adalah sebesar 0,00. sedangkan rata-rata produksi ASI sesudah diberikan tindakan pijat oksitosin adalah sebesar 5,00 sehingga dapat terlihat adanya peningkatan rata-rata produksi ASI sebelum dan sesudah pijat oksitosin dengan nilai Z adalah -2,736 dan nilai p value adalah 0,015 ($p \leq 0,05$).

4. PEMBAHASAN

4.1 Karakteristik Responden

a. Usia

Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia 20-35 tahun yaitu sebanyak 22 orang (75,9%). Usia 20 – 35 tahun merupakan masa produksi yang sehat, dimana keadaan fisik dan mental ibu sedang dalam keadaan paling bagus dan siap untuk menyusui bayinya, perkembangan organ reproduksi sudah sempurna dan matang sehingga siap untuk memberikan ASI secara eksklusif. Ibu menyusui yang berumur 22 tahun akan lebih banyak memproduksi Asi dibandingkan dengan usia 35 tahun ke atas (Apreliasari & Risnawati, 2020).

b. Pendidikan

Karakteristik pendidikan mayoritas responden adalah perguruan tinggi (PT) yaitu sebanyak 17 orang (58,6%). Menurut (Apreliasari & Risnawati, 2020) jika pendidikan seseorang rendah maka akan sangat berpengaruh terhadap status kesehatannya. Pendidikan dapat mempengaruhi kemampuan dan upaya orang tua sehingga lebih mudah untuk mencapai sesuatu. Begitu pula dengan ibu yang berpendidikan rendah kurang dalam memberikan ASI secara eksklusif. Tingkat pendidikan seseorang berpengaruh dalam memberikan respon terhadap sesuatu yang datang dari luar. Makin tinggi pendidikan seseorang maka makin

baik status kesehatannya, sebaliknya makin rendah pendidikan seseorang makin buruk status kesehatannya.

c. Pekerjaan

Karakteristik pekerjaan mayoritas responden adalah sebagai ibu rumah tangga (IRT) sebanyak 11 orang (37,9%). Pekerjaan berkaitan erat dengan ekonomi yang dimiliki oleh seseorang. Seseorang yang memiliki pekerjaan dapat memenuhi kebutuhan rumah tangga seperti pemenuhan gizi yang baik selama kehamilan. Bagi ibu yang memiliki ekonomi yang rendah menyebabkan nutrisi ibu jadi terganggu karena tidak dapat memenuhi kandungan gizi yang seharusnya karena terhambat masalah biaya (Mustika Dewi et al., 2022).

d. Perawatan Payudara

Karakteristik perawatan payudara mayoritas responden adalah tidak melakukan perawatan payudara sebanyak 24 orang (82,8%). Perawatan payudara atau breast care dapat meningkatkan produksi ASI jika dilakukan pada ibu nifas, cara tersebut bertujuan untuk melancarkan peredaran darah dan mencegah tersumbatnya saluran produksi ASI sehingga pengeluaran ASI lancar (Nurainun & Susilowati, 2021).

e. Konsumsi Makanan Tambahan

Karakteristik konsumsi makanan tambahan mayoritas responden mengkonsumsi makanan tambahan sebanyak 19 orang (69,5%). Makanan mempengaruhi produksi ASI, jika ibu mengkonsumsi makanan secara teratur dan cukup gizi, akan menyebabkan kelenjar ASI mampu memproduksi secara optimal. Makanan yang ibu konsumsi harus memenuhi jumlah kalori, protein, lemak dan vitamin serta mineral, yang cukup selain itu, dianjurkan minum minimal 2 liter/hari (Mustika Dewi et al., 2022).

4.2 Rata-rata Produksi ASI Ibu Nifas Sebelum Diberikan Tindakan Pijat Oksitosin

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata produksi ASI sebelum diberikan tindakan pijat oksitosin pada ibu nifas sebesar 10,5 ml. ASI tidak keluar adalah kondisi tidak diproduksinya ASI atau sedikitnya produksi ASI. Hal ini disebabkan pengaruh hormon oksitosin yang kurang bekerja sebab kurangnya rangsangan isapan bayi yang mengaktifkan kerja hormon oksitosin. Hormon oksitosin bekerja merangsang otot polos untuk meremas ASI yang ada pada alveoli, lobus serta duktus yang berisi ASI yang dikeluarkan melalui putting susu (Hidayah et al., 2023).

Pijat oksitosin merupakan salah satu solusi untuk mengatasi ketidak lancar reproduksi ASI. Pijat oksitosin dilakukan pada sepanjang tulang belakang (vertebrae) sampai tulang Costae ke lima ke enam ibu akan merasa, rileks, kelelahan setelah melahirkan akan hilang, sehingga dengan begitu hormon oksitosin keluar dan ASI pun cepat keluar. Tindakan pijat oksitosin ini memberikan sensasi rileks pada ibu dan melancarkan aliran saraf serta saluran ASI Pijat oksitosin merupakan salah satu solusi untuk mengatasi ketidak lancar reproduksi ASI. Pijat oksitosin dilakukan pada sepanjang tulang belakang (vertebrae) sampai tulang Costae ke lima ke enam ibu akan merasa, rileks, kelelahan setelah melahirkan akan hilang, sehingga dengan begitu hormon oksitosin keluar dan ASI pun cepat keluar. Tindakan pijat oksitosin ini memberikan sensasi rileks pada ibu dan melancarkan aliran saraf serta saluran ASI kedua payudara lancar (Marlin, 2025).

4.3 Rata-rata Produksi ASI Ibu Nifas Setelah Diberikan Tindakan Pijat Oksitosin

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata produksi ASI setelah diberikan tindakan pijat oksitosin pada ibu nifas sebesar 15,70 ml. Pemberian pijat oksitosin dapat memberikan efek dimana produksi ASI dapat diperlancar. Dimana pemijatan ini akan merangsang hormon prolaktin dan oksitosin untuk memproduksi ASI. Produksi ASI meningkat di karenakan pemijatan yang dilakukan secara berturut-turut dapat meningkatkan *let-down reflex* yang dapat membantu pengeluaran ASI sampai ke bayi, mempengaruhi sistem saraf perifer, meningkatkan rangsangan dan komunikasi antar saraf, memperbaiki aliran darah ke jaringan dan organ tubuh,

meningkatkan pengeluaran hormon prolaktin dan oksitosin yang mendukung produksi ASI, serta mengurangi pengeluaran hormon kortisol (hormon yang dikeluarkan saat tubuh stres) sehingga pengeluaran hormon prolaktin dan oksitosin tidak terganggu. Dan juga oksitosin dapat merangsang payudara untuk berkontraksi sehingga ASI akan dilepaskan dengan lancar (Arniyanti et al., 2020).

4.4 Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Nifas

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan produksi ASI sebelum dan setelah tindakan pijat oksitosin mengalami peningkatan pada 29 responden. Hasil uji statistic menggunakan *uji Wilcoxon* didapatkan *p value* 0,015 ($p \leq 0,05$), yang artinya terdapat pengaruh tindakan pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada responden. Secara fisiologis pijat oksitosin melalui neurotransmitter akan merangsang medulla oblongata dengan mengirim pesan ke hypothalamus di hipofise posterior hal tersebut merangsang refleks oksitosin atau refleks let down untuk mensekresi hormon oksitosin ke dalam darah. Dengan diberikan pijat oksitosin akan lebih memperlancar produksi ASI pada ibu menyusui dan juga memberikan kenyamanan pada ibu. Pijat oksitosin juga mudah dilakukan dengan gerakan yang tidak terlalu banyak sehingga dapat diingat oleh keluarga untuk dilakukan dan tak membutuhkan waktu yang lama. Dukungan dari suami dan keluarga juga berperan penting dalam menyusui. Salah satu wujud dukungan tersebut dapat dilihat dari suami dan keluarga menyetujui untuk melakukan pijat oksitosin sehingga ibu dapat termotivasi untuk menyusui bayinya serta adanya anggota keluarga yang bersedia membantu melakukan pekerjaan rumah yang biasa dilakukan ibu (Nurainun & Susilowati, 2021).

Pijat oksitosin dapat dijadikan sebagai terapi non farmakologi untuk kelancaran produksi ASI pada ibu postpartum, karena dari hasil beberapa penelitian lainnya membuktikan bahwa pijat oksitosin mampu meningkatkan kelancaran produksi ASI pada ibu postpartum (Marantika et al., 2023).

5. KESIMPULAN

Hasil penelitian didapatkan perbedaan nilai rata-rata produksi ASI sebelum diberikan tindakan pijat oksitosin pada ibu nifas adalah 10,5 ml, sedangkan rata-rata produksi ASI setelah diberikan tindakan pijat oksitosin adalah 15,70 ml. Hasil uji statistik menggunakan *uji wilcoxon* didapatkan nilai *p value* 0,015 ($p \leq 0,05$), yang artinya terdapat pengaruh tindakan pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada responden.

Implikasi dari penelitian ini yaitu diharapkan tenaga kesehatan dapat meningkatkan bagaimana cara melakukan pijat oksitosin pada ibu postpartum dan dapat mengajarkannya kepada suami ataupun keluarga sehingga memperlancar keluarnya ASI dan meningkatkan jumlah produksi ASI.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Apreliasari, H., & Risnawati. (2020). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Peningkatan Produksi ASI. *JIKA*, 5(1).
- Arniyanti, A., Angraeni, D., Keperawatan Makassar, A., Makassar, A., Tinggi, S., & Kesehatan Makassar, I. (2020). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Post Partum di Rumah Sakit Khusus Daerah Ibu dan Anak Siti Fatimah Makassar. *Jurnal Mitrasehat*, 1.
- Hidayah, A., Anggraini, R. D., Studi, P., Kebidanan, D., Tinggi, S., Kesehatan, I., & Jombang, H. (2023). Pengaruh Pijat Oksitosin terhadap Produksi Asi pada Ibu Nifas di BPM Noranita Kurniawati. In *Journal of Education Research* (Vol. 4, Issue 1).
- Marantika, S., Risza, C., & Kundryanti, R. (2023). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Post Partum. *Jurnal Menara Medika*, 5(2).

- Mustika Dewi, I., Putri Basuki, P., Wulandari, A., Studi Keperawatan, P. S., Wira Husada Yogyakarta, S., Babarsari, J., Bayan, T., Depok, K., Sleman, K., Istimewa Yogyakarta, D., Studi Kesehatan Masyarakat, P. S., & Keperawatan, J. (2022). PENGARUH PIJAT OKSITOSIN TERHADAP PRODUKSI ASI PADA IBU POST PARTUM. *Jurnal Keperawatan*, 14(1). <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan>
- Nurainun, E., & Susilowati, E. (2021). PENGARUH PIJAT OKSITOSIN TERHADAP PRODUKSI ASI PADA IBU NIFAS : LITERATURE REVIEW. *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*, 7(1), 20–26.
- Marlin, R. (2025). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi Asi pada Ibu Postpartum: Literature Review. *Jurnal Inspirasi Kesehatan*, 3(1), 89–98. <https://doi.org/10.52523/jika.v3i1.154>