

PIJAT OKSITOSIN TERHADAP PENGELUARAN ASI PADA IBU POSTPARTUM MULTIPARA

Beksi Yaturahmi¹, Nia Desriva², Yesi Septina Wati³, Meirita Herawati⁴
Institut Kesehatan dan Teknologi Al Insyirah^{1,2,3,4}
beksiturahmi@gmail.com¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pijat oksitosin terhadap pengeluaran ASI pada ibu postpartum multipara di wilayah kerja UPT Puskesmas Kota Baru Kabupaten Indragiri Hulu. Metode yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain quasy eksperimental menggunakan pendekatan one group pretest posttest. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengeluaran ASI setelah dilakukan pijat oksitosin, yang ditunjukkan oleh perbedaan signifikan antara nilai pretest dan posttest berdasarkan frekuensi BAK bayi dengan nilai $p = 0,003$ dan frekuensi BAB bayi dengan nilai $p = 0,002$. Simpulan, pijat oksitosin berpengaruh terhadap pengeluaran ASI pada ibu postpartum multipara di wilayah kerja UPT Puskesmas Kota Baru Kabupaten Indragiri Hulu Tahun 2025.

Kata kunci: Ibu Postpartum Multipara, Pijat Oksitosin, Pengeluaran ASI

ABSTRACT

This study aimed to determine the effect of oxytocin massage on breast milk production in multiparous postpartum mothers in the Kota Baru Community Health Center (UPT Puskesmas), Indragiri Hulu Regency. The method used was a quantitative study with a quasi-experimental design, employing a one-group pretest-posttest design. The results showed an increase in breast milk production after oxytocin massage, as indicated by significant differences between pretest and posttest scores for infant urination frequency ($p = 0.003$) and infant bowel movement frequency ($p = 0.002$). In conclusion, oxytocin massage affects breast milk production in multiparous postpartum mothers at the Kota Baru Community Health Center in Indragiri Hulu Regency in 2025.

Keywords: Multiparous Postpartum Mothers, Oxytocin Massage, Breast Milk Production

PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) merupakan nutrisi terbaik bagi bayi karena mengandung zat gizi esensial, antibodi, serta faktor imunologis yang berperan penting dalam pertumbuhan dan perlindungan terhadap penyakit. Keberhasilan pemberian ASI sangat dipengaruhi oleh keseimbangan hormon prolaktin dan oksitosin, di mana hormon oksitosin berperan dalam refleksi pengeluaran ASI (let down reflex). Gangguan pada refleksi ini, baik akibat stres, kelelahan, maupun kurangnya stimulasi, dapat menyebabkan ASI tidak keluar secara optimal pada masa awal postpartum (Baiduri et al., 2024; Silalahi & Rejeki, 2023).

Fenomena yang sering ditemui di masyarakat adalah keluhan ibu postpartum terkait ASI yang tidak lancar, terutama pada hari-hari pertama setelah persalinan. Kondisi ini mendorong ibu memberikan susu formula lebih dini sehingga berpotensi menghambat keberhasilan ASI eksklusif. Beberapa penelitian melaporkan bahwa ketidaklancaran pengeluaran ASI merupakan faktor dominan penyebab rendahnya cakupan ASI eksklusif di berbagai wilayah Indonesia (Fatrin et al., 2022; Noviyani et al., 2024). Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang aman, mudah dilakukan, dan efektif untuk meningkatkan pengeluaran ASI.

Berbagai penelitian sejenis menunjukkan bahwa pijat oksitosin merupakan metode nonfarmakologis yang efektif dalam meningkatkan pengeluaran dan produksi ASI. Penelitian kuasi-eksperimental menunjukkan adanya peningkatan signifikan produksi ASI pada ibu postpartum setelah diberikan pijat oksitosin dibandingkan sebelum intervensi (Ma'rifah & Suryantini, 2021; Sulistyawati & Mildiana, 2022). Penelitian lain juga menemukan bahwa pijat oksitosin mampu meningkatkan frekuensi BAK dan BAB bayi sebagai indikator kecukupan ASI (Mardha et al., 2024; Sofia, 2024). Selain itu, kombinasi pijat oksitosin dengan teknik lain seperti pijat payudara atau breast care juga dilaporkan memberikan hasil yang lebih optimal (Fatrin et al., 2022; Rahayu et al., 2025).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pijat oksitosin terhadap pengeluaran ASI pada ibu postpartum multipara, khususnya dengan menilai perubahan sebelum dan sesudah intervensi pijat oksitosin berdasarkan indikator klinis yang mudah diamati.

Kebaharuan (novelty) penelitian ini terletak pada fokus pengukuran pengeluaran ASI menggunakan indikator eliminasi bayi (frekuensi BAK dan BAB) serta penerapan pijat oksitosin pada ibu postpartum multipara di tingkat pelayanan kesehatan primer, yang masih terbatas dilaporkan dalam penelitian-penelitian sebelumnya (Baiduri et al., 2024; Noviyani et al., 2024). Selain itu, penelitian ini memberikan bukti empiris terbaru pada konteks lokal yang berbeda.

Penelitian ini penting dilakukan karena memiliki manfaat praktis dalam mendukung tenaga kesehatan, khususnya bidan, untuk menerapkan intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam asuhan nifas. Pijat oksitosin berpotensi meningkatkan keberhasilan ASI eksklusif, memperbaiki status gizi bayi, serta menurunkan ketergantungan terhadap susu formula. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi dalam peningkatan kualitas pelayanan kesehatan ibu dan anak serta mendukung program nasional ASI eksklusif (Silalahi & Rejeki, 2023; Sulistyawati & Mildiana, 2022).

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain kuasi eksperimental melalui rancangan one group pretest–posttest. Prosedur penelitian diawali dengan sosialisasi dan skrining responden sesuai kriteria inklusi, dilanjutkan dengan pengukuran awal (pretest) pengeluaran ASI pada ibu postpartum multipara menggunakan lembar observasi berdasarkan frekuensi buang air kecil (BAK) dan buang air besar (BAB) bayi. Penelitian dilaksanakan di wilayah kerja UPT Puskesmas Kota Baru Kabupaten Indragiri Hulu pada bulan Agustus 2025. Intervensi yang diberikan berupa pijat oksitosin sesuai standar operasional prosedur dengan durasi 10–15 menit per sesi, dilakukan dua kali sehari selama tiga hari berturut-turut. Alat pengumpulan data meliputi SOP pijat oksitosin dan lembar

observasi pengeluaran ASI. Data diperoleh melalui observasi langsung sebelum dan sesudah intervensi, kemudian diolah melalui proses editing, coding, dan tabulasi, serta dianalisis menggunakan uji statistik Wilcoxon signed-rank test untuk mengetahui perbedaan pengeluaran ASI sebelum dan sesudah pemberian pijat oksitosin.

HASIL PENELITIAN

Tabel. 1
Distribusi Pengeluaran ASI pada Ibu Postpartum Multipara Sebelum Pijat Oksitosin

No	Pengeluaran ASI Sebelum Pijat Oksitosin	Frekuensi	Persentase (%)
Frekuensi BAK Bayi			
1	Kurang	14	70,0%
2	Cukup	6	30,0%
	Total	20	100,0%
Frekuensi BAB Bayi			
1	Kurang	15	75,0%
2	Cukup	5	25,0%
	Total	20	100,0%

Berdasarkan tabel 1 di atas menunjukkan bahwa mayoritas kriteria dalam menentukan pengeluaran ASI sebelum pijat oksitosin berdasarkan frekuensi BAK bayi dalam kategori kurang sebanyak 14 orang (70,0%), dan berdasarkan frekuensi BAB bayi dalam kategori kurang sebanyak 15 orang (75,0%).

Tabel. 2
Distribusi Pengeluaran ASI pada Ibu Postpartum Multipara Sesudah Pijat Oksitosin

No	Pengeluaran ASI Sesudah Pijat Oksitosin	Frekuensi	Persentase (%)
Frekuensi BAK Bayi			
1	Kurang	15	75,0%
2	Cukup	5	25,0%
	Total	20	20
Frekuensi BAB Bayi			
1	Kurang	15	75,0%
2	Cukup	5	25,0%
	Total	20	100,0%

Berdasarkan tabel 2 di atas menunjukkan bahwa mayoritas kriteria dalam menentukan pengeluaran ASI sesudah pijat oksitosin berdasarkan frekuensi BAK bayi dalam kategori cukup sebanyak 15 orang (75,0%), dan berdasarkan frekuensi BAB bayi dalam kategori cukup sebanyak 15 orang (75,0%).

Tabel. 3
Analisis Pengaruh Pijat Oksitosin terhadap Pengeluaran ASI pada Ibu Postpartum Multipara

Test Statistics	BAK Posttest - BAK Pretest	BAB Posttest - BAB Pretest
Z	-3,000b	-3,162b
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,003	0,002

Berdasarkan hasil analisis bivariat menggunakan Wilcoxon signed rank test diperoleh nilai p value pengeluaran ASI berdasarkan frekuensi BAK $0,003 < 0,05$ dan p value pengeluaran ASI berdasarkan frekuensi BAB $0,002 < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pijat oksitosin terhadap pengeluaran ASI pada ibu postpartum multipara di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Kota Baru Kabupaten Indragiri Hulu.

PEMBAHASAN

Pembahasan penelitian ini diawali dengan kerangka berpikir yang menempatkan pijat oksitosin sebagai stimulus eksternal yang mampu mengoptimalkan refleks let down melalui peningkatan sekresi hormon oksitosin. Hormon ini berperan penting dalam kontraksi sel mioepitel pada alveoli payudara sehingga mempermudah pengeluaran ASI. Kondisi psikologis ibu postpartum, seperti kecemasan dan kelelahan, dapat menghambat pelepasan oksitosin dan berdampak pada ketidaklancaran ASI. Oleh karena itu, intervensi pijat oksitosin dipandang sebagai pendekatan nonfarmakologis yang relevan dan rasional untuk mendukung keberhasilan menyusui pada masa nifas awal (Buckley et al., 2023; Thul et al., 2020).

Sistematika pembahasan disusun dengan mengaitkan hasil penelitian dengan landasan teori dan temuan empiris penelitian terdahulu. Pembahasan dimulai dari pemaparan mekanisme fisiologis hormon oksitosin dalam proses laktasi, dilanjutkan dengan interpretasi hasil analisis statistik, serta dibandingkan dengan hasil penelitian sejenis. Pendekatan ini bertujuan untuk menunjukkan kesinambungan antara teori, hasil penelitian, dan bukti ilmiah sebelumnya sehingga temuan penelitian dapat dipahami secara komprehensif dan sistematis (Ermianti, 2022; Vila-Candel et al., 2024).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pijat oksitosin memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan pengeluaran ASI. Temuan ini sejalan dengan penelitian kuasi-eksperimental yang melaporkan bahwa ibu postpartum yang mendapatkan pijat oksitosin mengalami peningkatan produksi ASI secara bermakna dibandingkan sebelum intervensi (Risa & Megasari, 2024; Sandriani et al., 2023). Studi lain juga menyatakan bahwa pijat oksitosin efektif meningkatkan refleks pengeluaran ASI terutama pada ibu multipara yang sebelumnya mengalami hambatan laktasi (Nasution et al., 2023).

Selain peningkatan volume ASI, penelitian terdahulu juga menunjukkan bahwa efektivitas pijat oksitosin dapat diamati melalui indikator tidak langsung seperti frekuensi eliminasi bayi. Penelitian observasional menemukan bahwa peningkatan frekuensi BAK dan BAB bayi setelah intervensi pijat oksitosin mencerminkan kecukupan asupan ASI (Intiyati et al., 2024). Temuan tersebut memperkuat hasil penelitian ini yang menggunakan indikator eliminasi bayi sebagai ukuran pengeluaran ASI.

Penelitian lain menegaskan bahwa pijat oksitosin memberikan efek relaksasi yang berdampak positif terhadap kondisi emosional ibu postpartum. Keadaan relaks dan nyaman berkontribusi terhadap optimalisasi pelepasan hormon oksitosin dan prolaktin, sehingga memperlancar proses menyusui (Çankaya & Ratwisch, 2020; Nagel et al., 2022). Dengan demikian, pijat oksitosin tidak hanya berfungsi secara fisiologis, tetapi juga memberikan manfaat psikologis yang mendukung keberhasilan laktasi.

Secara keseluruhan, pembahasan hasil penelitian ini menunjukkan kesesuaian dengan teori dan riset terdahulu, serta menegaskan bahwa pijat oksitosin merupakan intervensi nonfarmakologis yang efektif, aman, dan mudah diterapkan dalam asuhan postpartum. Integrasi pijat oksitosin dalam pelayanan kesehatan ibu nifas diharapkan dapat meningkatkan keberhasilan pemberian ASI dan mendukung pencapaian target ASI eksklusif secara berkelanjutan.

SIMPULAN

Terdapat pengaruh pijat oksitosin terhadap pengeluaran ASI pada ibu postpartum multipara di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Kota Baru Kabupaten Indragiri Hulu Tahun 2025.

SARAN

Diharapkan pijat oksitosin dapat diterapkan secara rutin pada setiap ibu postpartum di wilayah kerja UPT Puskesmas Kota Baru, mengingat tindakan ini terbukti membantu memperlancar pengeluaran ASI sejak dini dan berpotensi meningkatkan mutu pelayanan kesehatan ibu dan anak. Institut Kesehatan dan Teknologi Al Insyirah juga diharapkan dapat memperkuat pembelajaran mengenai pijat oksitosin melalui kegiatan praktikum, sehingga mahasiswa lebih tertarik dan mampu menerapkan teknik pemijatan yang benar sesuai SOP saat terjun langsung ke lahan praktik. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan menjadi sumber informasi ilmiah yang dapat mendorong penelitian lanjutan mengenai berbagai metode nonfarmakologis lain untuk meningkatkan produksi ASI. Bagi ibu postpartum dan keluarga, kerja sama dalam melakukan pijat oksitosin di rumah sangat dianjurkan agar pengeluaran ASI semakin optimal. Secara keseluruhan, rekomendasi ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan pemahaman terkait pijat oksitosin bagi ibu postpartum, sehingga mereka dapat menyusui bayi sedini mungkin dan mampu memenuhi kebutuhan nutrisi bayi secara optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Baiduri, C., Yantina, Y., Utami, V. W., & Yuliasari, D. (2024). The Effect of Oxytocin Massage on Breast Milk Expenditure in Post Partum Mothers. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 10(1), 130–135. <https://doi.org/https://doi.org/10.33024/jkm.v10i1.11494>
- Buckley, S., Uvnäs-Moberg, K., Pajalic, Z., Luegmair, K., Ekström-Bergström, A., Dencker, A., Massarotti, C., Kotlowska, A., Callaway, L., Morano, S., Olza, I., & Magistretti, C. M. (2023). Maternal and Newborn Plasma Oxytocin Levels in Response to Maternal Synthetic Oxytocin Administration During Labour, Birth and Postpartum - A Systematic Review with Implications for the Function of the Oxytocinergic System. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 23(1), 137. <https://doi.org/10.1186/s12884-022-05221-w>
- Çankaya, S., & Ratwisch, G. (2020). The Effect of Reflexology on Lactation and Postpartum Comfort in Caesarean-Delivery Primiparous Mothers: A Randomized Controlled Study. *International Journal of Nursing Practice*, 26(3), e12824. <https://doi.org/10.1111/ijn.12824>
- Ermianti, E. (2022). Intervensi Non-Farmakologi untuk Meningkatkan Produksi ASI pada Ibu Menyusui. *Journal of Maternity Care and Reproductive Health*, 5. <https://doi.org/10.36780/jmcrh.v5i1.240>

- Fatrin, T., Soleha, M., & Herbiatun, N. (2022). Perbedaan Efektivitas Pijat Oksitosin dan Breast Care terhadap Peningkatan Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Nifas (Post Partum). *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 4(2), 549–556. <https://doi.org/https://doi.org/10.37287/jppp.v4i2.942>
- Intiyati, A., Dwi, R., Putri, Y., Edi, I. S., Taufiqurrahman, T., & Soesanti, I. (2024). Correlation between Exclusive Breastfeeding, Complementary Feeding, Infectious Disease with Wasting among Toddlers: a CrossSectional Study. *Amerta Nutrition*, 8(2), 1–8. <https://doi.org/10.20473/amnt.v8i2SP.2024.1-8>
- Ma'rifah, A., & Suryantini, N. P. (2021). Efektifitas Pijat Oksitosin dan Pijat Payudara terhadap Produksi ASI pada Ibu Postpartum. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 14(2), 131–138. <https://doi.org/10.48144/jiks.v14i2.813>
- Mardha, M. S., Syafitri, E., & Husna, M. (2024). The Impact of Oxytocin Massage on Breast Milk Production in Post Partum Mother in The Clinic Hj. Dermawati Medan. *Jurnal Kebidanan Kestra (JKK)*, 6(2). <https://doi.org/10.35451/jkk.v6i2.2148>
- Nagel, E. M., Howland, M. A., Pando, C., Stang, J., Mason, S. M., Fields, D. A., & Demerath, E. W. (2022). Maternal Psychological Distress and Lactation and Breastfeeding Outcomes: a Narrative Review. *Clinical Therapeutics*, 44(2), 215–227. <https://doi.org/10.1016/j.clinthera.2021.11.007>
- Nasution, R. S., Yuniati, & Sembiring, E. R. br. (2023). The Effect of Oxytocin Massage on Increasing Breast Milk Production in Breastfeeding Mothers. *Science Midwifery*, 11(2), 446-453. <https://doi.org/10.35335/midwifery.v11i2.1269>
- Noviyani, F., Listiyaningsih, M. D., & Munasifah, M. (2024). Pijat Oksitosin pada Ibu Postpartum sebagai Upaya Meningkatkan Produksi ASI. *Indonesian Journal of Community Empowerment (IJCE)*, 6(1), 30–34. <https://doi.org/https://doi.org/10.35473/ijce.v6i1.3140>
- Rahayu, F., Ilmiah, W. S., & Maulina, R. (2025). Relationship between Oxytocin Massage and Breast Milk Production in Post-Term Mothers at Mopuya Community Health Center. *Proceeding International Conference Of Innovation Science, Technology, Education, Children And Health*, 5(1), 440–447. <https://doi.org/https://doi.org/10.62951/icistech.v5i1.185>
- Risa, P., & Megasari, M. (2024). Effectiveness of Oxytocin Massage on Increasing Breast Milk Production in Breastfeeding Mothers and Infant Weight Gain. *Ahmar Metastasis Health Journal*, 4(2), 127–133. <https://doi.org/https://doi.org/10.53770/amhj.v4i2.402>
- Sandriani, S., Fitriani, R., & Rahayu, G. Z. (2023). Effect of Oxytocin Massage on Breast Milk Production in Postpartum Mothers: A Case Study. *Genius Midwifery Journal*, 2(1), 30–38. <https://doi.org/https://doi.org/10.56359/genmj.v2i1.237>
- Silalahi, M. T. J., & Rejeki, S. (2023). Hubungan Pijat Oksitosin dengan Kelancaran Pengeluaran Asi pada Ibu Postpartum di Kelurahan Tomuan Kecamatan Siantar Timur Kabupaten Simalungun Tahun 2023. *Jurnal Riset Ilmu Kesehatan Umum dan Farmasi (JRIKUF)*, 1(4), 20–27. <https://doi.org/https://doi.org/10.57213/jrikuf.v1i4.51>
- Sofia, N. (2024). Comparison of The Effectiveness of Oxytocin Massage And Marmet Technique in Increasing Breast Milk Production in Postpartum Mothers: A Quasi-Experimental Study. *Kesmas Uwigama: Jurnal Kesehatan*

- Masyarakat*, 10(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.24903/kujkm.v10i1.2984>
- Sulistyawati, H., & Mildiana, Y. E. (2022). The Effect of Oxytocin Massage on Breast Milk Production in Postpartum Mothers at PMB Nurul Awalia Astarie, A.Md. Keb, Mojoagung District, Jombang Regency. *Embrio Jurnal Kebidanan*, 14(1), 21-29. <https://doi.org/https://doi.org/10.36456/embrio.v14i1.3489>
- Thul, T. A., Corwin, E. J., Carlson, N. S., Brennan, P. A., & Young, L. J. (2020). Oxytocin and Postpartum Depression: A Systematic Review. *Psychoneuroendocrinology*, 120, 104793. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2020.104793>
- Vila-Candel, R., Soriano-Vidal, F. J., Franco-Antonio, C., Garcia-Algar, O., Andreu-Fernandez, V., & Mena-Tudela, D. (2024). Factors Influencing Duration of Breastfeeding: Insights from a Prospective Study of Maternal Health Literacy and Obstetric Practices. *Nutrients*, 16(5), 690. <https://doi.org/10.3390/nu16050690>