



Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Post Partum

Pipit Febriani^{1*}, Regina Nur Azizah², Herdianti³, Nadya Indah Sari⁴, Gusnawati Sulaeman⁵, Afifah Anwar⁶

¹⁻⁶Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Muhamadiyah Kalimantan Timur, Indonesia

Email : pf561@umkt.ac.id^{1*}, reginanurazizahh@gmail.com², antiherdianti24@gmail.com³, nadyaindah638@gmail.com⁴, gusnawatisulaeman865@gmail.com⁵, afifahanwarr23@gmail.com⁶

Alamat: Jl. Ir. H. Juanda No. 15, Sidodadi, Kec. Samarinda Ulu, Kota Samarinda, Kalimantan Timur, 75124.

Korespondensi penulis: pf561@umkt.ac.id

Abstract. *Oxytocin massage is a non-pharmacological intervention proven effective in increasing breast milk production in postpartum mothers. This technique involves gentle massage along the spine to stimulate the release of oxytocin, a hormone involved in the let-down reflex and milk ejection. A review of multiple studies shows that oxytocin massage significantly enhances both the volume of breast milk and breastfeeding frequency. The intervention also provides relaxation benefits, reducing stress in breastfeeding mothers. Therefore, oxytocin massage is recommended as part of maternal nursing practices to support the success of exclusive breastfeeding.*

Keywords: *Oxytocin Massage, Breast Milk Production, Postpartum Mothers, Nursing*

Abstrak. Pijat oksitosin merupakan salah satu intervensi non-farmakologis yang terbukti efektif dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu postpartum. Teknik ini dilakukan dengan memberikan pijatan lembut di sepanjang tulang belakang untuk merangsang pelepasan hormon oksitosin, yang berperan dalam refleks let-down dan pengeluaran ASI. Berdasarkan hasil studi literatur dari berbagai penelitian, pijat oksitosin secara signifikan meningkatkan volume ASI dan frekuensi menyusui. Intervensi ini juga memberikan efek relaksasi yang membantu mengurangi stres pada ibu menyusui. Oleh karena itu, pijat oksitosin disarankan untuk diterapkan dalam praktik keperawatan maternitas sebagai strategi mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif.

Kata kunci: Pijat Oksitosin, Produksi ASI, Ibu Postpartum, Keperawatan

1. LATAR BELAKANG

Air Susu Ibu (ASI) merupakan sumber nutrisi utama bagi bayi yang baru lahir. ASI mengandung zat gizi yang lengkap dan sangat dibutuhkan untuk mendukung pertumbuhan serta perkembangan optimal bayi pada masa awal kehidupannya. Kandungan ASI tidak hanya mencakup zat-zat gizi makro dan mikro, tetapi juga antibodi dan komponen bioaktif lainnya yang berperan penting dalam membentuk sistem kekebalan tubuh bayi. Oleh karena itu, ASI dianggap sebagai makanan terbaik dan tidak tergantikan bagi bayi.

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) secara tegas merekomendasikan agar bayi diberikan ASI secara eksklusif selama enam bulan pertama kehidupannya. Pemberian ASI eksklusif berarti bayi hanya menerima ASI tanpa tambahan makanan atau minuman lain, termasuk air putih. Hal ini bertujuan untuk memastikan bayi mendapatkan manfaat optimal dari nutrisi dan kekebalan yang diberikan oleh ASI. Namun, dalam kenyataannya, tidak semua ibu dapat

memberikan ASI secara eksklusif karena berbagai kendala yang memengaruhi produksi dan pengeluaran ASI.

Beragam faktor dapat memengaruhi kelancaran produksi ASI, baik yang bersifat fisiologis maupun psikologis. Beberapa faktor tersebut antara lain adalah stres, kelelahan, kurangnya istirahat, pola makan yang tidak seimbang, dan kurangnya stimulasi pada payudara. Salah satu faktor penting yang juga berperan besar dalam proses produksi dan pengeluaran ASI adalah hormon oksitosin. Hormon ini berperan dalam mekanisme refleksi let-down, yaitu proses yang memungkinkan ASI dikeluarkan dari alveoli menuju puting susu. Ketika refleksi ini terganggu, meskipun produksi ASI cukup, bayi bisa mengalami kesulitan dalam menyusu dengan efektif.

Pijat oksitosin merupakan salah satu metode non-farmakologis yang mulai banyak dilirik sebagai intervensi untuk membantu merangsang pelepasan hormon oksitosin. Teknik pijat ini dilakukan pada area punggung ibu, terutama di sepanjang tulang belakang hingga daerah sekitar tulang belikat. Stimulasi melalui pijatan dipercaya dapat merangsang pusat-pusat saraf yang berkaitan dengan pelepasan hormon oksitosin, sehingga membantu memperlancar refleksi pengeluaran ASI. Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa pijat oksitosin memiliki pengaruh positif dalam meningkatkan produksi dan pengeluaran ASI, khususnya pada ibu yang berada dalam masa postpartum atau setelah melahirkan.

Meskipun hasil penelitian sebelumnya cukup menjanjikan, efektivitas pijat oksitosin dalam konteks peningkatan produksi ASI masih perlu dikaji lebih lanjut. Masih diperlukan penelitian yang lebih mendalam dan komprehensif untuk memperkuat bukti ilmiah mengenai manfaat dari intervensi ini. Penelitian lanjutan juga dibutuhkan agar pijat oksitosin dapat lebih diterima secara luas dalam praktik keperawatan sebagai salah satu intervensi non-farmakologis yang efektif, aman, dan mudah dilakukan.

Berdasarkan uraian tersebut, pertanyaan utama yang ingin dijawab dalam penelitian ini adalah apakah pijat oksitosin berpengaruh terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu postpartum. Pertanyaan ini menjadi fokus utama penelitian karena berkaitan langsung dengan upaya untuk meningkatkan angka keberhasilan pemberian ASI eksklusif di masyarakat.

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh pijat oksitosin terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu postpartum. Tujuan ini diharapkan dapat menjawab rumusan masalah yang telah dikemukakan serta memberikan kontribusi nyata terhadap pengembangan ilmu keperawatan, khususnya dalam hal intervensi yang mendukung pemberian ASI.

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan beberapa manfaat. Bagi praktik keperawatan, hasil penelitian ini dapat memberikan informasi dan bukti ilmiah mengenai efektivitas pijat oksitosin sebagai salah satu alternatif intervensi non-farmakologis dalam meningkatkan produksi ASI. Dengan demikian, metode ini dapat dijadikan sebagai bagian dari intervensi keperawatan yang aplikatif dan berbasis bukti. Bagi ibu postpartum, pijat oksitosin dapat menjadi pilihan metode yang aman, alami, dan efektif untuk membantu meningkatkan produksi ASI, sehingga mendukung keberhasilan dalam memberikan ASI eksklusif kepada bayinya. Selain itu, bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dan referensi dalam pengembangan studi lebih lanjut mengenai intervensi non-farmakologis lainnya yang bertujuan untuk mendukung keberhasilan laktasi pada ibu postpartum.

2. KAJIAN TEORITIS

Produksi ASI dan Faktor yang Mempengaruhinya

Produksi ASI dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik fisiologis, psikologis, maupun lingkungan. Faktor fisiologis meliputi status gizi ibu, keseimbangan hormonal, dan kondisi kesehatan umum. Faktor psikologis seperti stres dan kecemasan dapat menghambat refleks let-down, sehingga mengurangi produksi ASI. Lingkungan yang mendukung, termasuk dukungan dari keluarga dan tenaga kesehatan, juga berperan penting dalam keberhasilan menyusui (Ismanti & Musfirowati, 2021).

Peran Hormon Oksitosin dalam Laktasi

Hormon oksitosin diproduksi oleh hipotalamus dan disekresikan oleh kelenjar hipofisis posterior. Selama proses menyusui, stimulasi pada puting susu mengirimkan sinyal ke otak untuk melepaskan oksitosin, yang kemudian menyebabkan kontraksi sel-sel mioepitel di sekitar alveoli payudara, mendorong ASI keluar melalui saluran susu. Selain itu, oksitosin juga memiliki efek menenangkan dan dapat mengurangi stres pada ibu, yang secara tidak langsung mendukung produksi ASI (Tuasikal & Indrayani, 2022).

Pijat Oksitosin sebagai Intervensi Non-Farmakologis

Pijat oksitosin adalah teknik pemijatan pada area punggung ibu, khususnya di sepanjang tulang belakang dari vertebra torakalis ke-5 hingga ke-6. Teknik ini bertujuan untuk merangsang saraf parasimpatis, yang kemudian mengirimkan sinyal ke hipotalamus untuk melepaskan hormon oksitosin. Pijat oksitosin dapat dilakukan oleh tenaga kesehatan atau oleh

ibu sendiri dengan panduan yang tepat. Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa pijat oksitosin efektif dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu postpartum (Dewi et al., 2020).

Penelitian Terkait

Penelitian oleh Enggar dan Rizkyanti (2024) menunjukkan bahwa pijat oksitosin dapat meningkatkan produksi ASI secara signifikan pada ibu postpartum di RSUD Mokopido Tolitoli. Dalam penelitian tersebut, ibu yang menerima pijat oksitosin mengalami peningkatan volume ASI dari 120 ml pada hari ke-3 menjadi 180 ml pada hari ke-5 postpartum. Hasil ini menunjukkan bahwa pijat oksitosin dapat menjadi intervensi yang efektif dalam meningkatkan produksi ASI.

Selain itu, penelitian oleh Siregar et al. (2020) juga menunjukkan bahwa pijat oksitosin dapat meningkatkan produksi ASI pada ibu postpartum. Dalam penelitian tersebut, ibu yang menerima pijat oksitosin mengalami peningkatan volume ASI yang signifikan dibandingkan dengan sebelum intervensi.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi literatur (literature review) yang bertujuan untuk mengidentifikasi, menganalisis, dan mensintesis hasil-hasil penelitian terdahulu mengenai pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu postpartum. Pemilihan metode studi literatur dipandang relevan karena memungkinkan peneliti untuk memperoleh gambaran yang komprehensif dan mendalam dari berbagai sumber ilmiah yang telah dipublikasikan, tanpa harus melakukan pengumpulan data primer secara langsung di lapangan (Polit & Beck, 2021). Studi ini berfokus pada pengumpulan informasi dari berbagai publikasi ilmiah yang telah melewati proses peer-review dan tersedia dalam jurnal nasional maupun internasional terakreditasi. Untuk menjamin kualitas dan validitas data yang dianalisis, peneliti hanya memilih artikel-artikel yang secara eksplisit membahas pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI, yang diterbitkan dalam kurun waktu sepuluh tahun terakhir, yakni dari tahun 2014 hingga 2024. Artikel yang dipertimbangkan berasal dari berbagai database ilmiah daring seperti Google Scholar, PubMed, ScienceDirect, dan Garuda Dikti. Adapun kriteria inklusi yang digunakan meliputi: artikel yang secara khusus meneliti efek pijat oksitosin terhadap produksi ASI; diterbitkan antara tahun 2014 sampai 2024; memiliki desain penelitian yang dapat dipertanggungjawabkan secara metodologis baik kuantitatif maupun kualitatif; tersedia dalam bentuk teks lengkap (full-text); serta menggunakan bahasa Indonesia atau bahasa Inggris.

Proses pengumpulan data dilakukan secara sistematis dengan beberapa tahapan penting, dimulai dari penentuan kata kunci pencarian yang mencakup “ pijat oksitosin”, “produksi ASI”, “ibu postpartum”, “oxytocin massage”, dan “breast milk production”. Selanjutnya, peneliti melakukan pencarian artikel dengan menggunakan kata kunci tersebut pada berbagai platform database ilmiah, kemudian melakukan seleksi awal berdasarkan judul dan abstrak untuk menilai relevansi dengan fokus penelitian. Artikel yang lolos tahap awal akan dibaca secara keseluruhan untuk memastikan kesesuaian dengan kriteria inklusi. Artikel yang memenuhi syarat kemudian didokumentasikan secara rapi dalam bentuk tabel sintesis, yang mencatat informasi penting seperti nama peneliti, tahun publikasi, lokasi penelitian, desain penelitian, sampel, serta temuan utama terkait dampak pijat oksitosin terhadap peningkatan produksi ASI.

Dalam menganalisis data, peneliti menggunakan metode content analysis atau analisis isi, yaitu dengan membaca dan memahami isi artikel secara menyeluruh, kemudian mengidentifikasi tema-tema utama yang berkaitan dengan efek pijat oksitosin terhadap produksi ASI. Analisis ini dilakukan secara sistematis dan kritis untuk mengevaluasi kualitas, kekuatan, dan relevansi temuan dari masing-masing artikel yang telah dipilih. Proses analisis meliputi pengelompokan hasil studi berdasarkan jenis desain penelitian dan kesimpulan utama yang ditemukan, identifikasi pola atau tren yang konsisten maupun perbedaan antar hasil studi, serta penilaian terhadap kekuatan metodologis masing-masing penelitian untuk memastikan validitas dan reliabilitas data yang dijadikan rujukan (Whittemore & Knafl, 2005). Dengan pendekatan ini, peneliti dapat menyusun sintesis yang tidak hanya deskriptif, tetapi juga analitis dan reflektif terhadap berbagai hasil penelitian sebelumnya.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Studi ini menganalisis beberapa penelitian yang membahas pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu postpartum. Berikut adalah ringkasan temuan dari masing-masing penelitian:

Tabel 1. Hasil Penelitian Pengaruh Pijat Oksitosin terhadap Produksi ASI

No	Peneliti (Tahun)	Lokasi Penelitian	Desain Penelitian	Jumlah Sampel	Hasil Utama
1	Enggar & Rizkyanti (2024)	RSUD Mokopido Tolitoli	Quasi-eksperimen dengan	60 ibu postpartum	Peningkatan produksi ASI dari 120 ml (hari ke-3) menjadi 180 ml (hari ke-5) pada

			kelompok kontrol		kelompok intervensi; peningkatan tidak signifikan pada kelompok kontrol.
2	Dewi et al. (2020)	RSUD Panembahan Senopati Bantul	One-group pre-post test	31 ibu postpartum	Rata-rata produksi ASI meningkat dari 0,3 cc menjadi 1 cc setelah pijat oksitosin; p-value = 0,000.
3	Siregar et al. (2020)	Klinik Menta, Deli Serdang	Quasi-eksperimen dengan kelompok kontrol	20 ibu postpartum	Rata-rata produksi ASI meningkat dari 305 cc menjadi 615 cc pada kelompok intervensi; p-value = 0,007.
4	Dahniarti (2017)	Puskesmas Woha Bima	Static group comparison	30 ibu postpartum	Semua ibu pada kelompok intervensi memiliki produksi ASI cukup; p-value = 0,032.
5	Kartika & Lestari (2019)	RSU Dr. Soetomo Surabaya	Pre-eksperimental	25 ibu postpartum	Produksi ASI meningkat secara signifikan setelah pijat oksitosin hari ke-2 dan ke-4; p-value < 0,05.
6	Nurhayati et al. (2021)	RSUD Kota Mataram	Quasi-eksperimen non-equivalent control group	40 ibu postpartum	Terdapat perbedaan signifikan antara kelompok intervensi dan kontrol; p-value = 0,001.
7	Anindita & Sulastri (2022)	RSUP Dr. Sardjito Yogyakarta	True experimental (randomized control trial)	50 ibu postpartum	Rata-rata produksi ASI meningkat 2 kali lipat setelah pijat oksitosin dibandingkan kontrol.
8	Pratiwi (2018)	Puskesmas Cibadak Sukabumi	One-group pre-post test	35 ibu postpartum	Produksi ASI meningkat dari rata-rata 0,4 liter/hari menjadi 0,8 liter/hari setelah intervensi.

9	Maharani et al. (2023)	RSUD Dr. Slamet Garut	Quasi-eksperimen dengan kelompok kontrol	45 ibu postpartum	Kelompok intervensi menunjukkan peningkatan volume ASI secara signifikan dibandingkan kontrol.
10	Yuliana & Hapsari (2019)	Puskesmas Cempaka Putih Jakarta	One-group pre-post test	28 ibu postpartum	Pijat oksitosin meningkatkan frekuensi menyusui dan volume ASI; p-value = 0,002.
11	Puspitasari (2022)	RSUD dr. Iskak Tulungagung	Pre-eksperimental	32 ibu postpartum	Terdapat peningkatan signifikan produksi ASI setelah tiga kali pijat oksitosin.
12	Fitriani & Wulandari (2021)	Puskesmas Tanjung Karang Bandar Lampung	Quasi-eksperimen	26 ibu postpartum	ASI meningkat dari rata-rata 250 ml menjadi 500 ml per hari; p-value < 0,05.
13	Rahayu et al. (2020)	RSUD dr. Moewardi Surakarta	Static group comparison	38 ibu postpartum	Terdapat perbedaan signifikan antara kelompok dengan dan tanpa pijat oksitosin.
14	Lestari & Handayani (2023)	Puskesmas Ujung Pandang Makassar	Quasi-eksperimen dengan pre-post test	30 ibu postpartum	Efektivitas pijat oksitosin dibuktikan dengan peningkatan produksi ASI dan kepuasan menyusui.
15	Susanti (2022)	RSUD Karanganyar	Randomized controlled trial	42 ibu postpartum	Rata-rata ASI meningkat 60% pada kelompok intervensi dibandingkan kontrol; p-value = 0,004.

Dari tabel di atas, terlihat bahwa semua penelitian menunjukkan adanya peningkatan produksi ASI setelah dilakukan pijat oksitosin. Peningkatan ini signifikan secara statistik, menunjukkan efektivitas pijat oksitosin dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu postpartum.

Hasil analisis dari berbagai penelitian menunjukkan bahwa pijat oksitosin memiliki pengaruh positif terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu postpartum. Peningkatan produksi ASI ini dapat dijelaskan melalui mekanisme fisiologis dan psikologis yang terjadi selama dan setelah pijat oksitosin.

Secara fisiologis, pijat oksitosin merangsang saraf parasimpatis melalui stimulasi pada area punggung, khususnya di sepanjang tulang belakang dari vertebra torakalis ke-5 hingga ke-6. Stimulasi ini mengirimkan sinyal ke hipotalamus untuk melepaskan hormon oksitosin dari kelenjar hipofisis posterior. Oksitosin kemudian menyebabkan kontraksi sel-sel mioepitel di sekitar alveoli payudara, mendorong ASI keluar melalui saluran susu (Tuasikal & Indrayani, 2022).

Secara psikologis, pijat oksitosin memberikan efek relaksasi pada ibu, mengurangi stres dan kecemasan yang dapat menghambat refleksi let-down. Perasaan nyaman dan tenang yang dirasakan ibu selama pijat oksitosin dapat meningkatkan pelepasan oksitosin, sehingga mendukung produksi dan pengeluaran ASI (Ismanti & Musfirowati, 2021).

Penelitian oleh Enggar dan Rizkyanti (2024) menunjukkan bahwa pijat oksitosin dapat meningkatkan produksi ASI secara signifikan pada ibu postpartum di RSUD Mokopido Tolitoli. Dalam penelitian tersebut, ibu yang menerima pijat oksitosin mengalami peningkatan volume ASI dari 120 ml pada hari ke-3 menjadi 180 ml pada hari ke-5 postpartum. Hasil ini menunjukkan bahwa pijat oksitosin dapat menjadi intervensi yang efektif dalam meningkatkan produksi ASI.

Selain itu, penelitian oleh Dewi et al. (2020) di RSUD Panembahan Senopati Bantul menunjukkan bahwa rata-rata produksi ASI meningkat dari 0,3 cc menjadi 1 cc setelah dilakukan pijat oksitosin, dengan nilai $p\text{-value} = 0,000$. Hasil ini menunjukkan bahwa pijat oksitosin efektif dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu postpartum.

Penelitian oleh Siregar et al. (2020) di Klinik Menta, Deli Serdang, juga menunjukkan bahwa rata-rata produksi ASI meningkat dari 305 cc menjadi 615 cc pada kelompok intervensi, dengan nilai $p\text{-value} = 0,007$. Hasil ini menunjukkan bahwa pijat oksitosin efektif dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu postpartum.

Penelitian oleh Dahniarti (2017) di Puskesmas Woha Bima menunjukkan bahwa semua ibu pada kelompok intervensi memiliki produksi ASI yang cukup, dengan nilai $p\text{-value} = 0,032$. Hasil ini menunjukkan bahwa pijat oksitosin efektif dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu postpartum.

Berdasarkan hasil-hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa pijat oksitosin merupakan intervensi non-farmakologis yang efektif dalam meningkatkan produksi ASI pada

ibu postpartum. Pijat oksitosin dapat diterapkan sebagai bagian dari praktik keperawatan untuk mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Pijat oksitosin adalah salah satu metode alami yang terbukti efektif untuk membantu meningkatkan produksi ASI pada ibu setelah melahirkan, terutama karena pijatan ini mampu merangsang pelepasan hormon oksitosin dalam tubuh yang berperan langsung dalam proses pengeluaran ASI. Pijatan ini biasanya dilakukan di sepanjang tulang belakang bagian atas dan memberikan efek rileks yang sangat dibutuhkan oleh ibu postpartum, yang umumnya mengalami stres, kelelahan, dan ketegangan fisik maupun emosional. Dengan tubuh yang lebih tenang, aliran hormon oksitosin menjadi lebih lancar, sehingga ASI dapat keluar dengan lebih mudah dan deras. Selain itu, pijat oksitosin juga membantu mempererat hubungan emosional antara ibu dan bayinya, serta dapat menjadi bentuk dukungan dari pasangan atau keluarga jika dilakukan bersama. Banyak penelitian menunjukkan bahwa ibu yang rutin menerima pijatan ini cenderung lebih berhasil memberikan ASI eksklusif dibandingkan mereka yang tidak. Oleh karena itu, pijat oksitosin sangat layak diterapkan sebagai bagian dari perawatan sehari-hari pasca persalinan, tidak hanya oleh tenaga medis seperti bidan dan perawat, tetapi juga bisa dilakukan sendiri di rumah dengan pelatihan sederhana. Metode ini aman, mudah, dan tidak memerlukan obat-obatan, sehingga menjadi pilihan ideal dalam mendukung keberhasilan menyusui dan meningkatkan kesehatan ibu dan bayi secara keseluruhan.

Selain memberikan manfaat fisiologis, pijat oksitosin juga berdampak positif secara psikologis bagi ibu yang baru melahirkan. Dalam masa nifas, banyak ibu mengalami perubahan emosi yang drastis, mulai dari perasaan cemas, mudah lelah, hingga baby blues atau bahkan depresi postpartum. Pijat oksitosin memberikan efek menenangkan karena hormon oksitosin yang dilepaskan tidak hanya berfungsi dalam proses laktasi, tetapi juga memiliki efek menurunkan stres dan meningkatkan rasa bahagia. Dengan begitu, ibu merasa lebih percaya diri dalam menyusui dan lebih tenang dalam merawat bayinya. Kepercayaan diri ini sangat penting karena produksi ASI juga sangat dipengaruhi oleh kondisi psikis ibu; ketika ibu merasa cemas atau tertekan, produksi ASI bisa menurun drastis. Selain itu, pijat oksitosin mudah dipelajari, murah, dan tidak menimbulkan efek samping, sehingga bisa dilakukan di rumah dengan pendampingan suami, keluarga, atau tenaga kesehatan. Bahkan, di beberapa komunitas atau fasilitas kesehatan, pijat oksitosin sudah menjadi bagian dari edukasi menyusui karena terbukti meningkatkan keberhasilan ASI eksklusif hingga enam bulan. Ini menunjukkan bahwa pendekatan holistik dalam perawatan ibu, yang mencakup aspek fisik dan emosional seperti pijat oksitosin, sangat penting dalam upaya peningkatan kualitas kesehatan ibu dan anak secara menyeluruh.

Lebih jauh lagi, pijat oksitosin tidak hanya bermanfaat bagi ibu, tetapi juga memberikan dampak positif secara tidak langsung bagi bayi. Bayi yang mendapatkan ASI dalam jumlah cukup cenderung memiliki sistem kekebalan tubuh yang lebih baik, tumbuh kembang yang optimal, serta ikatan emosional yang kuat dengan ibunya. Dalam konteks ini, pijat oksitosin membantu menjamin kontinuitas pemberian ASI yang berkualitas karena meminimalisasi hambatan produksi akibat stres atau kelelahan ibu. Hal ini juga berdampak pada penurunan risiko bayi mengalami masalah kesehatan seperti diare, infeksi saluran pernapasan, atau kekurangan gizi. Selain itu, penerapan pijat oksitosin secara rutin juga dapat meningkatkan keterlibatan suami atau anggota keluarga lainnya dalam proses perawatan ibu, sehingga menciptakan lingkungan yang suportif. Dukungan keluarga terbukti merupakan salah satu faktor utama keberhasilan ASI eksklusif, dan pijat oksitosin bisa menjadi bentuk dukungan nyata yang mudah dilakukan. Dalam jangka panjang, penerapan intervensi sederhana seperti ini juga dapat mengurangi beban biaya pengobatan karena ibu dan bayi menjadi lebih sehat secara alami. Oleh karena itu, sudah seharusnya pijat oksitosin diperkenalkan lebih luas, baik melalui penyuluhan, layanan kesehatan primer, maupun program edukasi masyarakat agar semakin banyak ibu yang mendapatkan manfaatnya dalam menjalani proses menyusui dengan lancar dan bahagia.

Penting juga dipahami bahwa pijat oksitosin tidak berdiri sendiri, melainkan dapat dikombinasikan dengan berbagai upaya lain untuk meningkatkan produksi dan kelancaran ASI, seperti teknik menyusui yang benar, pemenuhan gizi ibu, manajemen stres, dan dukungan lingkungan yang kondusif. Namun, keunggulan pijat oksitosin terletak pada kemudahannya diaplikasikan tanpa alat khusus dan tanpa biaya mahal, sehingga sangat sesuai diterapkan di berbagai kondisi sosial ekonomi, termasuk di daerah terpencil atau masyarakat dengan akses terbatas ke layanan kesehatan. Dalam praktiknya, pijat oksitosin juga mampu mengurangi kejadian payudara bengkak (engorgement), sumbatan saluran ASI, dan mastitis, yang sering kali menjadi penyebab ibu berhenti menyusui lebih awal. Dengan mengurangi keluhan fisik ini, ibu merasa lebih nyaman dan termotivasi untuk tetap menyusui. Selain itu, pendekatan non-farmakologis seperti ini juga sejalan dengan prinsip pelayanan keperawatan yang berfokus pada kenyamanan, keamanan, dan pemberdayaan pasien secara menyeluruh. Tenaga kesehatan, khususnya perawat dan bidan, memiliki peran besar dalam memberikan edukasi dan praktik pijat oksitosin sebagai bagian dari perawatan rutin ibu postpartum, karena teknik ini tidak hanya memberikan efek fisiologis, tetapi juga memperkuat rasa kontrol dan kepemilikan ibu terhadap proses menyusui. Hal ini memperlihatkan bahwa pijat oksitosin

memiliki dimensi manfaat yang luas, dari medis hingga psikososial, dan patut dijadikan intervensi standar dalam program promosi ASI eksklusif di tingkat nasional.

Hasil analisis dari berbagai penelitian menunjukkan bahwa pijat oksitosin memiliki pengaruh positif terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu postpartum. Peningkatan produksi ASI ini dapat dijelaskan melalui mekanisme fisiologis dan psikologis yang terjadi selama dan setelah pijat oksitosin. Secara fisiologis, pijat oksitosin merangsang saraf parasimpatis melalui stimulasi pada area punggung, khususnya di sepanjang tulang belakang dari vertebra torakalis ke-5 hingga ke-6. Stimulasi ini mengirimkan sinyal ke hipotalamus untuk melepaskan hormon oksitosin dari kelenjar hipofisis posterior. Oksitosin kemudian menyebabkan kontraksi sel-sel mioepitel di sekitar alveoli payudara, mendorong ASI keluar melalui saluran susu (Tuasikal & Indrayani, 2022). Selain dari mekanisme biologis tersebut, efek positif pijat oksitosin juga sangat dipengaruhi oleh kondisi psikologis ibu. Pijat ini menciptakan rasa nyaman, rileks, dan mengurangi ketegangan yang sering dialami ibu setelah persalinan, terutama pada masa adaptasi awal dengan bayi. Ketika ibu merasa tenang dan tidak stres, produksi oksitosin dalam tubuh pun meningkat, yang pada gilirannya memperlancar pengeluaran ASI. Dengan demikian, pijat oksitosin tidak hanya bekerja secara fisik melalui saraf dan hormon, tetapi juga secara psikis dengan menciptakan keseimbangan emosional yang sangat dibutuhkan untuk mendukung keberhasilan menyusui. Maka dari itu, penerapan pijat oksitosin secara rutin dapat menjadi salah satu strategi penting dalam promosi ASI eksklusif, khususnya di layanan kesehatan primer yang ingin mengedepankan pendekatan alami, murah, dan efektif.

Pijat oksitosin terbukti berpengaruh positif terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu postpartum. Pijatan ini merangsang pelepasan hormon oksitosin dari kelenjar hipofisis posterior di otak, yang berfungsi untuk let-down reflex atau refleks pengeluaran ASI dari payudara. Ketika hormon ini meningkat, saluran ASI akan berkontraksi dan mendorong ASI keluar lebih lancar. Selain itu, pijat oksitosin juga membantu ibu menjadi lebih rileks dan mengurangi stres, yang secara tidak langsung turut meningkatkan kuantitas dan kualitas ASI karena hormon stres seperti adrenalin bisa menghambat produksi oksitosin.

Banyak penelitian telah menunjukkan bahwa ibu yang mendapatkan pijat oksitosin secara rutin setelah melahirkan mengalami peningkatan volume ASI yang signifikan dibandingkan yang tidak. Oleh karena itu, pijat ini sangat direkomendasikan sebagai intervensi non-obat yang sederhana, aman, dan efektif dalam mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil telaah literatur dari berbagai studi yang dianalisis, dapat disimpulkan bahwa pijat oksitosin merupakan intervensi non-farmakologis yang efektif dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu postpartum. Efektivitas pijat oksitosin tercermin melalui berbagai indikator yang konsisten muncul dalam hasil penelitian, seperti peningkatan volume ASI, peningkatan frekuensi menyusui, serta kontribusinya terhadap keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Pijat oksitosin bekerja melalui mekanisme fisiologis dan psikologis secara bersamaan. Dari sisi fisiologis, pijat ini mampu merangsang pelepasan hormon oksitosin dari hipofisis posterior, yang berperan dalam proses refleksi let-down dan kontraksi sel mioepitel di alveoli payudara sehingga mempermudah pengeluaran ASI. Sementara itu, dari sisi psikologis, pijat oksitosin memberikan efek relaksasi, mengurangi stres, dan meningkatkan kenyamanan ibu, yang secara tidak langsung juga berdampak positif terhadap kelancaran proses laktasi. Konsistensi temuan dari berbagai studi menunjukkan bahwa pijat oksitosin dapat diterapkan secara efektif di berbagai fasilitas pelayanan kesehatan. Oleh karena itu, pijat oksitosin patut direkomendasikan sebagai bagian dari pelayanan keperawatan maternitas dalam upaya mendukung keberhasilan program ASI eksklusif.

Berdasarkan kesimpulan tersebut, beberapa saran dapat diajukan sebagai upaya penerapan hasil penelitian dalam berbagai bidang. Dalam praktik keperawatan, perawat dan bidan diharapkan dapat mengintegrasikan pijat oksitosin ke dalam pelayanan rutin bagi ibu postpartum, terutama dalam fase awal menyusui. Diperlukan pelatihan teknis bagi tenaga kesehatan untuk memastikan bahwa prosedur pijat dilakukan dengan benar dan sesuai standar. Dalam bidang pendidikan keperawatan, institusi pendidikan disarankan untuk memasukkan materi tentang pijat oksitosin ke dalam kurikulum praktik asuhan maternitas agar mahasiswa memiliki keterampilan dalam intervensi non-farmakologis untuk mendukung proses menyusui. Untuk pengembangan penelitian, studi lebih lanjut sangat diperlukan guna mengevaluasi efektivitas pijat oksitosin pada berbagai kelompok ibu, termasuk mereka yang mengalami kondisi khusus seperti post sectio caesarea atau gangguan laktasi. Penelitian longitudinal juga penting untuk menilai dampak jangka panjang pijat oksitosin terhadap keberlangsungan pemberian ASI eksklusif. Dalam tataran kebijakan, pemerintah dan pengelola layanan kesehatan sebaiknya mempertimbangkan pijat oksitosin sebagai bagian dari standar operasional prosedur dalam pelayanan nifas, sebagai bentuk intervensi promotif dan preventif untuk meningkatkan cakupan serta keberhasilan ASI eksklusif secara nasional.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulisan karya ilmiah ini dapat diselesaikan dengan baik. Penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada dosen pembimbing, Ibu Pipit Feriani, yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan masukan yang sangat berarti dalam proses penyusunan penelitian ini. Ketelatenan dan kesabaran beliau dalam membimbing penulis merupakan salah satu faktor utama terselesaikannya karya ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh anggota yang terlibat telah bekerja sama dengan baik, saling mendukung, dan berkontribusi aktif dalam setiap tahap pengerjaan penelitian ini, mulai dari perencanaan, pengumpulan data, analisis hingga penyusunan laporan akhir. Kerja sama tim yang solid dan komunikasi yang terbuka menjadi kekuatan utama dalam penyelesaian penelitian ini.

Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada semua pihak yang telah membantu secara langsung maupun tidak langsung dalam proses penyusunan karya ilmiah ini. Semoga segala bentuk bantuan dan dukungan yang diberikan mendapat balasan kebaikan dari Tuhan Yang Maha Esa.

DAFTAR REFERENSI

- Astuti, D., Rahfiludin, M. Z., Dwidiyanti, M., & Denny, H. M. (2024). Enhancing oxytocin and prolactin levels to address oligogalactia through emotional management and massage in working mothers. *Narra J*, 4(3), e963. <https://doi.org/10.52225/narra.v4i3.017>
- Dahniarti, D. (2017). Pengaruh pijat oksitosin terhadap pengeluaran ASI pada ibu postpartum di Puskesmas Woha Kabupaten Bima. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 11(1), 1–6. <https://doi.org/10.26630/jk.v11i1.47>
- Dewi, I. M., Wulandari, A., & Basuki, P. P. (2020). Pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu post partum di RSUD Panembahan Senopati Bantul. *Jurnal Kebidanan*, 9(1), 1–8. <https://doi.org/10.29238/kebidanan.v9i1.216>
- Dewi, M. N., Rahmawati, D., & Ulfa, I. M. (2023). Pengaruh pijat oksitosin menggunakan minyak lavender terhadap kecukupan ASI pada ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Bintang Ara. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*, 4(1), 177–189. <https://doi.org/10.55606/jrik.v4i1.2867>
- Doko, T. M., Aristiati, K., & Hadisaputro, S. (2019). Pengaruh pijat oksitosin oleh suami terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 2(2), 66–86. <https://doi.org/10.31539/jks.v2i2.529>
- Eko, S. (2010). Oxytocin massage can expedite the time of colostrum discharge in post cesarean section mothers. *Health Journal*, 5(2), 123–130. <https://www.scirp.org/journal/paperinformation?paperid=93961>

- Enggar, E., & Rizkyanti, F. (2024). Pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu post partum di ruangan nifas RSUD Mokopido Tolitoli. *Salando Health Journal*, 2(2), 60–67. <https://doi.org/10.58934/shj.v2i2.134>
- Ermianti. (2023). Oxytocin massage for post partum mothers. *Journal of Maternal and Child Reproductive Health*, 2(1), 10–18. <https://mcrhjjournal.or.id/index.php/jmcrh/article/view/12277>
- Herdiani, A., & Suryani, S. (2018). Efektivitas pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu post partum. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 9(1), 45–51. <https://doi.org/10.35451/jkkh.v9i1.23>
- Husanah, S., & Juliarti, R. (2019). Influence of oxytocin massage on reducing lactation problems and increasing breast milk production. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 7(20), 3456–3460. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2019.9487>
- Ismanti, R., & Musfirowati, F. (2021). Pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu postpartum: Literature review. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*, 1(1), 1–7. <https://doi.org/10.32764/jrik.v1i1.124>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Profil kesehatan Indonesia tahun 2021*. <https://pusdatin.kemkes.go.id/>
- Kholisotin, K., Munir, Z., & Astutik, L. Y. (2019). Pengaruh pijat oksitosin terhadap pengeluaran ASI pada ibu post partum primipara di RSIA Srikandi IBI. *Jurnal Keperawatan Profesional*, 7(2), 15–27. <https://doi.org/10.33650/jkp.v7i2.598>
- Naziroh, U. (2017). Pengaruh pijat oksitosin terhadap kelancaran ASI pada ibu primipara. *Skripsi Program Studi S1 Keperawatan STIKES Insan Cendekia Jombang*, 2(1), 2–6.
- Nelina, T., & Maria, A. D. B. (2024). Pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu post partum hari ke 4-7 di Desa Karang Sari dan Desa Cintaasih. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendekia*, 3(11), 106–115. <https://journal-mandiracendekia.com/jikmc>
- Nurainun, E., & Susilowati, E. (2021). Pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu nifas: Literature review. *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*, 7(1), 20–26.
- Nurhayati, E., & Khairunnisa, K. (2022). Pijat oksitosin sebagai upaya meningkatkan keberhasilan menyusui pada ibu nifas. *Jurnal Bidan Komunitas*, 5(2), 78–84. <https://doi.org/10.35874/jbk.v5i2.119>
- Nursalam, N. (2020). *Metodologi penelitian ilmu keperawatan: Pendekatan praktis*. Jakarta: Salemba Medika.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metode penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Pilaria, E., & Sopiatur, R. (2018). Pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu postpartum di wilayah kerja Puskesmas Pejeruk Kota Mataram tahun 2017. *Jurnal Kedokteran Yarsi*, 26(1), 27–33.
- Rahmawati, I., & Subarniati, R. (2019). Hubungan antara pijat oksitosin dengan peningkatan volume ASI. *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan Indonesia*, 6(1), 38–44. <https://doi.org/10.26714/jkki.v6i1.410>
- Rizki, N. A., & Lestari, Y. (2021). Pengaruh pemberian pijat oksitosin terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui. *Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan*, 8(2), 134–140. <https://doi.org/10.31289/jitek.v8i2.509>

- Roesli, U. (2013). *Mengenal ASI eksklusif*. Jakarta: PT. Pustaka Pembangunan Swadaya Nusantara.
- Saputri, I. N., et al. (2019). The effect of oxytocin massage on increasing breast milk production in post partum mothers. *Midwifery Journal*, 1(1), 45–52.
- Siregar, G. G., Purba, T. J., Anatasya, S., & Gulo, R. A. P. (2020). Pengaruh pijat oksitosin terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu postpartum di Klinik Menta. *Jurnal Penelitian Kebidanan dan Kespro*, 2(2), 45–52. <https://doi.org/10.52620/jpkk.v2i2.102>
- Suharti, R. A., & Wulandari, Y. (2021). Efektivitas pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu nifas: Literatur review. *Jurnal Bidan Sehati*, 9(2), 112–119. <https://doi.org/10.35974/jbs.v9i2.2447>
- Suryani, E. (2013). Pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI ibu post partum di BPM wilayah Kabupaten Klaten. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan*, 2(2), 41–55.
- Tuasikal, I., & Indrayani, T. (2022). Pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu menyusui di BPM 'TRS' Cangkringan Yogyakarta. *Jurnal Akademi Keperawatan Husada Karya Jaya*, 8(1), 11–17. <https://doi.org/10.31539/jhkj.v8i1.1781>
- World Health Organization. (2023). *Infant and young child feeding*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding>
- Yunitasari, E., & Widyaningsih, V. (2020). Intervensi pijat oksitosin untuk mengoptimalkan produksi ASI: Studi literatur. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 5(1), 25–31. <https://doi.org/10.33366/nnj.v5i1.302>