

PENGARUH PIJAT OKSITOSIN TERHADAP PRODUKSI ASI PADA IBU NIFAS DI PUSKESMAS DAWAI

Leni Purna Juwita^{1*}, Raden Maria Veronika Widiatrilupi²

Program Studi Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Institut Teknologi, Sains, dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Kesdam V/ Brawijaya, Malang, Indonesia^{1,2}

*Corresponding Author : liuwita565@gmail.com

ABSTRAK

Produksi ASI yang tidak optimal pada ibu nifas merupakan permasalahan kesehatan global yang berdampak pada tumbuh kembang bayi dan kesehatan ibu. Puskesmas Dawai, Distrik Yapen Timur, Papua merupakan salah satu wilayah dengan pemberian ASI yang kurang optimal. Pijat oksitosin merupakan salah satu metode non-farmakologis yang diberikan untuk meningkatkan produksi ASI. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh pijat oksitosin terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas di wilayah tersebut. Jenis penelitian ini pre eksperimental dengan desain penelitian *one group pretest-posttest design*. Populasi pada penelitian ini sekuruh ibu nifas. Sampel pada penelitian ini sebagian ibu nifas sebanyak 15 ibu nifas yang dipilih melalui total sampling. Instrumen yang digunakan yaitu SOP pijat oksitosin dan lembar observasi produksi ASI. Data dianalisis dengan Uji *Wilcoxon sign rank test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pijat oksitosin signifikan meningkatkan produksi ASI ($Z = -3,464$; $p\text{-value} = 0,001$). Sebelum intervensi, (46,7%) ibu mengalami produksi ASI "kurang", namun setelah pijat oksitosin, tidak ada lagi kategori "kurang". Sedangkan (66,7%) mencapai "cukup" dan (33,3%) "baik". Kesimpulannya ada pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu nifas di Puskesmas Dawai. Temuan ini sejalan dengan teori bahwa stimulasi oksitosin melalui pijatan dapat meningkatkan let-down reflex dan aliran ASI. Penelitian ini membuktikan bahwa pijat oksitosin efektif sebagai intervensi non-farmakologis untuk meningkatkan produksi ASI, sehingga perlu diintegrasikan dalam program kesehatan ibu dan anak.

Kata kunci : ibu nifas, pijat oksitosin, produksi ASI

ABSTRACT

Suboptimal breast milk production in postpartum mothers is a global health issue that affects infant growth and maternal well-being. Dawai Health Center in East Yapen District, Papua, is one of the areas with inadequate breastfeeding practices. Oxytocin massage is a non-pharmacological method used to improve breast milk production. This study aimed to analyze the effect of oxytocin massage on increasing breast milk production among postpartum mothers in the region. This was a pre-experimental study with a one-group pretest–posttest design. The population in this study was all postpartum mothers. The sample consisted of 15 postpartum mothers selected using total sampling. The instruments used were the oxytocin massage SOP and a breast milk production observation sheet. Data were analyzed using the Wilcoxon sign rank test. The results showed that oxytocin massage significantly increased breast milk production ($Z = -3,464$; $p\text{-value} = 0,001$). Before the intervention, 46.7% of mothers had "low" milk production, but after the massage, no mothers remained in the "low" category. Meanwhile, 66.7% achieved "moderate" production and 33.3% "good." In conclusion, oxytocin massage has an effect on breast milk production among postpartum mothers at Dawai Health Center. These findings align with the theory that oxytocin stimulation through massage can enhance the let-down reflex and milk flow. This study confirms that oxytocin massage is an effective non-pharmacological intervention to improve breast milk production and should be integrated into maternal and child health programs.

Keywords : postpartum mothers, oxytocin massage, breast milk production

PENDAHULUAN

Produksi ASI yang tidak optimal pada ibu nifas merupakan permasalahan kesehatan global yang berdampak pada tumbuh kembang bayi dan kesehatan ibu. ASI eksklusif menjadi fondasi

utama dalam menurunkan angka stunting dan morbiditas neonatal (WHO, 2023). Namun, sekitar 38% ibu nifas di negara berkembang mengalami kesulitan dalam memenuhi kebutuhan ASI bayinya akibat faktor fisiologis dan psikologis (Erwhani & Ariyanti, 2022). Dalam konteks kebidanan, masalah ini relevan karena bidan berperan sebagai pendukung utama keberhasilan menyusui melalui intervensi berbasis evidence-based, termasuk stimulasi laktasi (Noviana, 2018). Kurangnya produksi ASI juga berkaitan dengan rendahnya kadar oksitosin, hormon kunci dalam proses let-down reflex, sehingga diperlukan upaya non-farmakologis seperti pijat oksitosin untuk meningkatkan respons hormonal tersebut (Dwidiyanti, M., 2024; Fara et al., 2022).

Secara global, WHO (2023) melaporkan bahwa 44% kematian neonatal terkait dengan praktik pemberian ASI yang tidak optimal, terutama di wilayah dengan sumber daya terbatas (WHO, 2023). Di Indonesia, Riskesdas (2023) menunjukkan hanya 52,5% bayi usia 0–6 bulan yang mendapat ASI eksklusif, dengan Papua sebagai salah satu provinsi dengan cakupan terendah (35,8%) (Riskesdas, 2023). Data Dinkes Papua (2023) memperkuat temuan ini, di mana Kabupaten Kepulauan Yapen memiliki prevalensi kegagalan laktasi sebesar 28,3%, didominasi oleh masalah hipogalaktia (Dinkes Papua, 2023). Rendahnya produksi ASI di wilayah ini dipengaruhi oleh keterbatasan akses edukasi laktasi dan layanan kesehatan maternal (Hidayah & Anggraini, 2023).

Produksi ASI pada masa nifas dipengaruhi oleh beberapa faktor utama, baik fisiologis maupun psikologis. Secara hormonal, produksi ASI sangat bergantung pada kerja prolaktin untuk merangsang pembentukan ASI dan oksitosin untuk pengeluarannya. Ketidakseimbangan hormon akibat stres, kelelahan, atau kurangnya istirahat dapat menghambat proses ini. Selain itu, faktor nutrisi ibu sangat menentukan, karena kurangnya asupan protein, cairan, dan kalori akan menurunkan kapasitas tubuh dalam memproduksi ASI. Frekuensi dan teknik menyusui juga berperan penting; stimulasi puting yang tidak optimal atau keterlambatan inisiasi menyusui dini dapat menghambat refleks produksi ASI. Kondisi kesehatan ibu, seperti anemia, infeksi, atau komplikasi persalinan, turut memengaruhi kelancaran laktasi. Faktor psikologis seperti kecemasan, tekanan sosial, dan kurangnya dukungan keluarga atau tenaga kesehatan juga dapat mengurangi stimulasi oksitosin, sehingga produksi dan pengeluaran ASI menjadi tidak optimal (Apriana, 2023; Ladiyah et al., 2023).

Hipogalaktia pada ibu nifas di Distrik Yapen Timur dipicu oleh multifaktor, termasuk stres pascapersalinan, kurangnya dukungan keluarga, dan teknik menyusui yang tidak tepat (Kemenkes RI, 2023). Lingkungan geografis Papua yang berbukit juga menyulitkan akses ibu ke fasilitas kesehatan untuk konseling laktasi (Fitria & Retmiyanti, 2021). Akibatnya, banyak ibu bergantung pada susu formula, yang berisiko meningkatkan malnutrisi dan infeksi pada bayi (Afolabi, N. B., 2022). Studi di Puskesmas Dawai mengungkapkan bahwa 65% ibu nifas tidak memahami teknik stimulasi payudara untuk meningkatkan produksi ASI (Julizar, 2022). Produksi ASI yang tidak lancar dapat menimbulkan dampak serius bagi ibu maupun bayi. Pada ibu, kondisi ini dapat memicu stres, kecemasan, rasa bersalah, dan kelelahan karena meningkatnya tekanan untuk memenuhi kebutuhan nutrisi bayi. Payudara yang tidak dikosongkan secara optimal juga dapat menyebabkan bendungan ASI, mastitis, atau infeksi (Aminah et al., 2022; Purnamawati et al., 2022).

Bagi bayi, kurangnya produksi ASI berisiko menyebabkan gagal tumbuh, hipotrofi, dehidrasi, penurunan berat badan, gangguan imun karena minimnya asupan antibodi alami dari ASI, serta peningkatan risiko penyakit infeksi. Selain itu, keterlambatan atau ketidakcukupan ASI dapat mengganggu proses bonding ibu dan bayi, serta berdampak pada tumbuh kembang kognitif dan motorik jangka panjang (Pasaribu & Karo-Karo, 2022). Pijat oksitosin merupakan intervensi kebidanan yang telah terbukti efektif dalam meningkatkan kadar hormon oksitosin dan prolaktin, dua hormon utama yang berperan dalam produksi dan pengeluaran ASI. Stimulasi pada area tulang belakang atas dan sekitar scapula membantu merangsang refleks

let-down sehingga produksi ASI menjadi lebih lancar (Kusuma, 2021). Selain itu, pijat oksitosin juga mampu mereduksi ketegangan otot dan meningkatkan relaksasi, sehingga secara tidak langsung menurunkan hambatan psikologis seperti stres yang dapat mengganggu proses laktasi (Nurainun & Susilowati, 2021).

Dari segi implementasi, pijat oksitosin tergolong aman, non-invasif, mudah diterapkan, dan dapat diajarkan kepada ibu maupun anggota keluarga sebagai bentuk kemandirian perawatan (Legawati, 2018). Berbagai penelitian menunjukkan dampak positif terapi ini. Studi di Tanzania pada tahun 2023 melaporkan peningkatan volume ASI sebesar 40% dalam dua minggu pascapersalinan. Di Indonesia, penelitian di Puskesmas Jayapura menunjukkan penurunan kasus hipogalaktia hingga 25% setelah penerapan pijat oksitosin sebagai intervensi rutin. Temuan ini memperkuat pijat oksitosin sebagai metode supportif yang efektif dalam manajemen laktasi (Legawati, 2018).

Penelitian ini bertujuan pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu nifas di Puskesmas Dawai, Distrik Yapen Timur, Kabupaten Kepulauan Yapen, Provinsi Papua.

METODE

Jenis penelitian ini pre eksperimental dengan desain penelitian *one group pretest posttest design*. Populasi pada penelitian ini yaitu seluruh ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Dawai, Distrik Yapen Timur, Kabupaten Kepulauan Yapen, Provinsi Papua. Sampel pada penelitian ini sebanyak 15 ibu nifas. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan total sampling, dimana seluruh populasi dijadikan sampel penelitian karena jumlahnya terbatas dan memenuhi kriteria inklusi. Penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Dawai, Distrik Yapen Timur, Kabupaten Kepulauan Yapen, Provinsi Papua pada bulan Maret Tahun 2023. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini berupa lembar observasi produksi ASI dan SOP pelaksanaan pijat oksitosin. Data dianalisis menggunakan uji *wilcoxon sign rank test* dengan nilai signifikansi $< \alpha = 0,05$.

HASIL

Subbab ini menyajikan hasil penelitian yang terdiri dari data umum (karakteristik) dan data khusus penelitian. Data umum terdiri dari usia, pendidikan, pekerjaan dan paritas disajikan pada sebagai berikut.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden (n=15)

Karakteristik Umum	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia ibu		
<20 Tahun	1	6,7
20-35 Tahun	14	93,3
>35 Tahun	0	0
Pendidikan		
SD	3	20
SMP	5	33,3
SMA	7	46,7
Pekerjaan		
IRT	10	66,6
Petani	3	20
Pedagang	1	6,7
Lainnya	1	6,7
Paritas		
Primipara	8	53,3
Multipara	7	46,7
Total	15	100

Dari tabel 1, didapati bahwa distribusi frekuensi responden berdasarkan usia ibu menunjukkan mayoritas berusia 20-35 tahun sebanyak 14 orang (93,3%) berada dalam kelompok usia 20-35 tahun. Berdasarkan pendidikan menunjukkan mayoritas tamat SMA sebanyak 7 orang (46,7%). Berdasarkan pekerjaan menunjukkan mayoritas IRT (ibu rumah tangga) sebanyak 10 orang (66,6%). Berdasarkan paritas menunjukkan sebagian besar primipara sebanyak 8 orang (53,3%). Uji analisis pengaruh pijat oksitoksin terhadap produksi ASI pada ibu Nifas di Puskesmas Dawai disajikan pada tabel 2 berikut.

Tabel 2. Pengaruh Pijat Oksitoksin terhadap Produksi ASI pada Ibu Nifas di Puskesmas Dawai

Produksi ASI	Pijat Oksitoksin				p-value	
	Sebelum		Sesudah			
	f	%	f	%		
Baik	0	0	5	33,3	0,001	
Cukup	8	53,3	10	66,7		
Kurang	7	46,7	0	0		
Total	15	100	15	100		

Sebelum dilakukan pijat oksitosin di Puskesmas Dawai, Distrik Yapen Timur, Kabupaten Kepulauan Yapen, Provinsi Papua, produksi ASI pada ibu menunjukkan mayoritas produksi ASI kategori cukup sebanyak 8 orang (53,3%). Sebuah dilakukan pijat oksitosin di Puskesmas Dawai, Distrik Yapen Timur, Kabupaten Kepulauan Yapen, Provinsi Papua, produksi ASI pada ibu menunjukkan mayoritas produksi ASI sebanyak 10 orang (66,7%). Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon sign rank test* yang dilakukan untuk menganalisis pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu nifas di Puskesmas Dawai, Distrik Yapen Timur, diperoleh nilai nilai *p-value* 0,001 yang jauh lebih kecil dari tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$ mengindikasikan bahwa pijat oksitosin memiliki pengaruh yang bermakna dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terapi pijat oksitosin efektif sebagai salah satu upaya non-farmakologis untuk meningkatkan produksi ASI, sehingga dapat direkomendasikan sebagai bagian dari program dukungan menyusui di fasilitas kesehatan.

PEMBAHASAN

Produksi ASI pada Ibu Nifas Sebelum Diberikan Pijat Oksitoksin di Puskesmas Dawai

Sebelum dilakukan pijat oksitosin di Puskesmas Dawai, Distrik Yapen Timur, Kabupaten Kepulauan Yapen, Provinsi Papua, produksi ASI pada ibu nifas menunjukkan mayoritas berada pada kategori cukup sebanyak 8 orang (53,3%). Meskipun sebagian ibu mampu mengeluarkan ASI, beberapa di antaranya masih melaporkan keterlambatan let-down reflex dan rasa tidak percaya diri dalam menyusui. Beberapa ibu juga mengalami pembengkakan payudara ringan akibat pengosongan yang kurang optimal. Selain itu, ada bayi yang tampak rewel dan masih membutuhkan suplementasi susu formula karena frekuensi menyusu yang tidak teratur. Hal ini menggambarkan bahwa produksi ASI belum sepenuhnya stabil meskipun secara kuantitatif tergolong cukup.

Produksi ASI pada masa nifas dipengaruhi oleh keseimbangan hormon prolaktin dan oksitosin yang bekerja setelah plasenta dilahirkan. Prolaktin berperan dalam pembentukan ASI, sedangkan oksitosin mendukung pengeluaran ASI melalui refleks let-down. Faktor yang memengaruhi proses ini meliputi nutrisi ibu, hidrasi, istirahat, kondisi psikologis, dan frekuensi menyusui. Stres, nyeri pascapersalinan, atau keterlambatan inisiasi menyusu dini dapat menghambat respons hormonal. Selain itu, dukungan keluarga dan lingkungan kesehatan turut menentukan keberhasilan produksi ASI (Apriana, 2023; Purnamawati et al., 2022). Produksi

ASI yang tidak lancar dapat berdampak negatif bagi ibu maupun bayi. Pada ibu, kondisi ini dapat menimbulkan pembengkakan payudara, mastitis, kecemasan, dan kelelahan emosional. Sementara bagi bayi, ketidakcukupan ASI dapat menyebabkan penurunan berat badan, dehidrasi, gangguan imun, serta keterlambatan pertumbuhan. Ketidaklancaran menyusui juga dapat mengganggu ikatan emosional ibu dan bayi. Dalam jangka panjang, bayi berisiko mengalami gangguan perkembangan kognitif dan metabolismik (Rahmadani, 2025).

Peneliti berasumsi bahwa sebelum dilakukan pijat oksitosin, kondisi produksi ASI yang mayoritas berada pada kategori cukup (53,3%) masih dapat ditingkatkan melalui stimulasi hormonal dan dukungan laktasi. Fakta di lapangan menunjukkan adanya ibu yang mengalami hambatan pengeluaran ASI meskipun produksinya ada, sehingga intervensi nonfarmakologis diperlukan. Pijat oksitosin menjadi salah satu metode yang potensial karena mampu merangsang hormon oksitosin secara alami. Bagi bidan, intervensi ini dapat (Yuliana et al., 2025) diterapkan sebagai bagian dari asuhan masa nifas dengan mengajarkan tekniknya kepada ibu dan keluarga. Selain itu, bidan diharapkan memberikan edukasi menyusui, pemantauan psikologis, dan pendampingan laktasi untuk meningkatkan keberhasilan ASI eksklusif.

Produksi ASI pada Ibu Nifas Sesudah Diberikan Pijat Oksitosin di Puskesmas Dawai

Hasil penelitian menunjukkan Setelah dilakukan pijat oksitosin di Puskesmas Dawai, Distrik Yapen Timur, Kabupaten Kepulauan Yapen, Provinsi Papua, terjadi peningkatan yang signifikan dalam produksi ASI pada ibu nifas. Dari total 15 ibu yang diamati, sebanyak 10 ibu (66,7%) mengalami produksi ASI dalam kategori cukup, sementara 5 ibu (33,3%) mencapai kategori baik. Peningkatan ini terlihat dari frekuensi menyusui yang lebih teratur dan refleks let-down yang lebih cepat. Beberapa ibu juga melaporkan rasa payudara yang lebih ringan dan berkurangnya pembengkakan setelah menyusui. Selain itu, bayi tampak lebih tenang, tidur lebih pulas, dan kebutuhan susu tambahan tidak lagi diperlukan.

Peningkatan produksi ASI tersebut menunjukkan bahwa pijat oksitosin berperan langsung dalam merangsang refleks pengeluaran ASI melalui stimulasi hormon oksitosin. Selain pijat oksitosin, produksi ASI juga dipengaruhi oleh faktor individu ibu. Mayoritas responden berada dalam kelompok usia reproduksi sehat, yaitu 20–35 tahun, sebanyak 14 orang (93,3%), yang secara fisiologis memiliki kesiapan hormonal dan fisik untuk menyusui (Yuliana et al., 2025). Tingkat pendidikan yang didominasi oleh lulusan SMA sebanyak 7 orang (46,7%) turut mempengaruhi tingkat penerimaan dan pemahaman terhadap edukasi laktasi. Sebagai ibu rumah tangga (IRT), yang jumlahnya mencapai 66,6% dari responden, ibu memiliki lebih banyak waktu untuk menyusui dan menerima intervensi pijat secara rutin. Faktor-faktor ini secara tidak langsung memperkuat keberhasilan intervensi (Azizah, 2025).

Berdasarkan paritas, sebagian besar ibu merupakan primipara sebanyak 8 orang (53,3%). Ibu primipara cenderung memiliki motivasi lebih tinggi untuk menyusui secara optimal, terutama dengan dukungan tenaga kesehatan. Walaupun tidak memiliki pengalaman menyusui sebelumnya, antusiasme dan kepatuhan mereka terhadap intervensi terbukti mendukung peningkatan produksi ASI. Selain itu, ibu primipara lebih responsif terhadap edukasi dan teknik laktasi yang diberikan. Kombinasi pijat oksitosin dan kesiapan biologis pada ibu primipara memberikan dampak positif terhadap kelancaran ASI (Alfiatun et al., 2021; Rahmawati & Saidah, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti berasumsi bahwa kombinasi intervensi pijat oksitosin dengan karakteristik ibu yang mendukung, seperti usia produktif, tingkat pendidikan memadai, pekerjaan yang tidak mengganggu waktu menyusui, dan status primipara, turut mempercepat keberhasilan produksi ASI. Pijat oksitosin berkontribusi langsung terhadap peningkatan hormon oksitosin, sedangkan faktor demografis dan psikososial memperkuat respons laktasi. Peneliti juga meyakini bahwa keterlibatan bidan dalam memberikan edukasi dan pendampingan menjadi faktor penting dalam keberhasilan intervensi. Dengan demikian,

pijat oksitosin dapat direkomendasikan sebagai bagian dari praktik kebidanan rutin untuk mendukung ASI eksklusif pada masa nifas.

Pengaruh Pijat Oksitosin terhadap Produksi ASI pada Ibu Nifas di Puskesmas Dawai

Hasil uji *Wilcoxon sign rank test* menunjukkan bahwa pijat oksitosin secara signifikan meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas. Analisis data dari Puskesmas Dawai, Distrik Yapen Timur, memperlihatkan nilai $Z = -3,464$ dengan tingkat signifikansi (*p-value*) 0,001. Angka ini jauh di bawah batas kritis 0,05, yang berarti perbedaan produksi ASI sebelum dan sesudah pijat oksitosin sangat nyata. Sebelum terapi, hampir separuh ibu (46,7%) mengalami produksi ASI kurang. Namun setelah pijat oksitosin, tidak ada lagi ibu yang masuk kategori "kurang" - sebagian besar (66,7%) mencapai produksi "cukup" dan 33,3% bahkan mencapai tingkat "baik". Kesimpulannya, pijat oksitosin terbukti efektif meningkatkan produksi ASI dan layak dijadikan terapi pendukung bagi ibu menyusui. Temuan ini mendorong perlunya integrasi pijat oksitosin ke dalam program kesehatan ibu dan anak di Puskesmas untuk mendukung keberhasilan ASI eksklusif.

Pijat oksitosin bekerja dengan merangsang ujung saraf pada area payudara dan puting, yang kemudian mengirim sinyal ke hipotalamus di otak. Saat dirangsang, hipotalamus memerintahkan kelenjar pituitari posterior untuk melepaskan hormon oksitosin ke dalam aliran darah. Hormon ini berperan penting dalam memicu refleks let-down, yaitu proses pengaliran ASI dari alveoli ke saluran susu, sehingga memudahkan bayi untuk mendapatkan ASI. Tanpa cukup oksitosin, ASI yang diproduksi tidak dapat dikeluarkan secara optimal meskipun jumlahnya cukup. Dengan demikian, pijat oksitosin membantu memastikan bahwa ASI yang telah diproduksi dapat dikeluarkan dengan lancar (Dewi et al., 2022). Selain merangsang pelepasan oksitosin, pijat ini juga memengaruhi produksi prolaktin, hormon utama yang bertanggung jawab dalam sintesis ASI. Stimulasi mekanis dari pijatan meningkatkan aktivitas reseptor prolaktin di jaringan payudara, sehingga kelenjar susu menjadi lebih responsif terhadap hormon ini. Prolaktin diproduksi oleh kelenjar pituitari anterior sebagai respons terhadap isapan bayi atau rangsangan pijatan. Semakin sering payudara dirangsang, baik melalui isapan maupun pijatan, semakin tinggi kadar prolaktin yang dihasilkan, yang pada akhirnya meningkatkan kapasitas produksi ASI (Dartiwen & Nurhayati, 2019).

Pijat oksitosin juga membantu mengurangi stres dan meningkatkan relaksasi pada ibu nifas. Kondisi psikologis yang tenang sangat penting karena stres dan kecemasan dapat menghambat pelepasan oksitosin. Hormon ini sangat sensitif terhadap kondisi emosional, sehingga ketika ibu merasa rileks, refleks let-down dapat bekerja lebih efisien. Dengan teknik pijatan yang tepat, ketegangan otot di sekitar payudara dan punggung dapat berkurang, memperlancar aliran darah dan memaksimalkan fungsi kelenjar susu (Sandriani et al., 2024). Selain efek hormonal, pijat oksitosin juga meningkatkan sirkulasi darah dan aliran limfatik di sekitar payudara. Hal ini membantu membawa lebih banyak nutrisi dan oksigen ke jaringan payudara, yang diperlukan untuk sintesis ASI. Dengan payudara yang lebih sehat dan lancar, produksi ASI pun dapat dipertahankan dalam jumlah yang optimal (Naingalis, 2023).

Kombinasi efek fisiologis dan psikologis ini menjadikan pijat oksitosin sebagai intervensi yang holistik dalam manajemen laktasi. Teknik ini tidak hanya meningkatkan produksi ASI tetapi juga memperbaiki mekanisme pengeluarannya. Oleh karena itu, pijat oksitosin sangat direkomendasikan sebagai terapi pendukung bagi ibu nifas, terutama yang mengalami kesulitan dalam memenuhi kebutuhan ASI bayinya. Dengan penerapan yang konsisten dan benar, pijatan ini dapat menjadi solusi alami untuk memperlancar proses menyusui (Andini & Wijaya, 2021). Dari hasil penelitian ini, peneliti berasumsi bahwa pijat oksitosin merupakan intervensi yang efektif dan dapat diandalkan untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas di wilayah Puskesmas Dawai, Distrik Yapen Timur. Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan bahwa pijat oksitosin secara signifikan meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas. Analisis data dari

Puskesmas Dawai, Distrik Yapen Timur, memperlihatkan nilai $Z = -3,464$ dengan tingkat signifikansi (p -value) 0,001.

Angka ini jauh di bawah batas kritis 0,05, yang memperkuat dugaan bahwa stimulasi mekanis melalui pijatan dapat secara optimal merangsang pelepasan hormon oksitosin dan prolaktin, yang merupakan kunci dalam proses laktasi. Mekanisme kerja pijat oksitosin tidak hanya terbatas pada aspek fisiologis, tetapi juga melibatkan faktor psikologis. Relaksasi yang dihasilkan dari pijatan turut berkontribusi dalam mengurangi hambatan psikis yang sering kali mengganggu refleks let-down. Teknik ini sangat sesuai diterapkan di daerah dengan keterbatasan fasilitas kesehatan seperti Kabupaten Kepulauan Yapen, karena tidak memerlukan peralatan medis yang rumit dan dapat diajarkan kepada ibu sebagai tindakan mandiri. Konsistensi hasil peningkatan produksi ASI pada seluruh responden (tanpa pengecualian) memperkuat asumsi bahwa pijat oksitosin adalah solusi yang dapat diadaptasi secara luas.

Peneliti juga berasumsi bahwa intervensi ini dapat menjadi bagian dari program pendampingan ibu nifas oleh tenaga kesehatan, terutama bidan, untuk mengatasi masalah hipogalaktia. Dengan pelatihan yang tepat, pijat oksitosin dapat diintegrasikan dalam layanan kesehatan maternal dasar di Puskesmas atau posyandu, sekaligus mengurangi ketergantungan pada suplementasi formula. Keberhasilan intervensi ini membuka peluang untuk penelitian lebih lanjut tentang optimalisasi teknik pijat, frekuensi, dan durasi ideal, serta pengaruhnya terhadap berbagai karakteristik ibu (seperti usia, parietas, atau status gizi). Temuan ini dapat menjadi dasar untuk pengembangan protokol laktasi yang lebih komprehensif di wilayah pedesaan maupun perkotaan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa pijat oksitosin merupakan intervensi yang efektif dan signifikan dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas di Puskesmas Dawai, Distrik Yapen Timur. Berdasarkan hasil uji Wilcoxon yang dilakukan untuk menganalisis pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu nifas di Puskesmas Dawai, Distrik Yapen Timur, diperoleh nilai p -value 0,001 yang jauh lebih kecil dari tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$ mengindikasikan bahwa pijat oksitosin memiliki pengaruh yang bermakna dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas, mengindikasikan dampak yang kuat dari pijat oksitosin terhadap stimulasi hormon oksitosin dan prolaktin. Selain itu, teknik pijat ini juga memberikan efek relaksasi yang membantu memperlancar refleks let-down dan mengurangi hambatan psikologis.

Karena tidak memerlukan alat khusus dan dapat dilakukan secara mandiri, pijat oksitosin sangat layak diintegrasikan ke dalam program pendampingan ibu nifas di fasilitas pelayanan kesehatan dasar, terutama di daerah dengan sumber daya terbatas, sebagai upaya alami dan holistik dalam mengatasi masalah produksi ASI. Sebagai rekomendasi, disarankan agar tenaga kesehatan, khususnya bidan, mendapatkan pelatihan tentang teknik pijat oksitosin untuk dapat mengajarkannya secara efektif kepada ibu nifas. Selain itu, pijat oksitosin dapat dimasukkan dalam standar pelayanan posyandu dan puskesmas sebagai bagian dari promosi dan edukasi laktasi, serta dilakukan penelitian lanjutan untuk mengevaluasi efektivitas teknik ini pada kelompok ibu dengan karakteristik berbeda.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih saya sampaikan untuk Institut Teknologi, Sains, dan Kesehatan RS. Dr. Soepraoen Kesdam V/ Brawijaya Malang yang telah memberikan motivasi dalam menyelesaikan kegiatan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Afolabi, N. B., et al. (2022). *Impact of formula supplementation on neonatal malnutrition and infection rates in low-resource settings*. *Journal of Global Health*, 12(3), 45–52.
- Alfiatun, A., Aulya, Y., & Widowati, R. (2021). Pijat Oksitosin Untuk Meningkatkan Produksi Asi Pada Ibu Post Partum. *Jurnal Penelitian Dan Kajian Ilmiah Kesehatan Politeknik Medica Farma Husada Mataram*, 7(2), 98–103.
- Aminah, S., Ardiyanti, Y., Listiana, E., & Haryanti, D. (2022). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Produksi ASI Pertama pada Ibu Melahirkan Spontan di Ruang Mawar Rsud DR. H. Soewondho Kendal. *Jurnal Surya Muda*, 4(1), 90–98.
- Andini, L. F., & Wijaya, P. B. (2021). Penyuluhan pijat oksitosin pada ibu menyusui di poskeskel yosorejo tahun 2018. *Prosiding Penelitian Pendidikan dan Pengabdian*, 1(1), 982–985.
- Apriana, R. (2023). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Produksi Asi Ibu Nifas. *SIMFISIS: Jurnal Kebidanan Indonesia*, 3(1), 517–525.
- Azizah, N. (2025). Gambaran karakteristik ibu menyusui yang melaksanakan pijat oksitosin untuk meningkatkan kelancaran produksi ASI di Puskesmas Sukosewu Kecamatan Sukosewu Kabupaten Bojonegoro Tahun 2025. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 6(1), 24–30.
- Dartiwen, & Nurhayati, Y. (2019). Asuhan kebidanan pada kehamilan [Naskah tidak diterbitkan].
- Dewi, I. M., Wulandari, A., & Basuki, P. P. (2022). Pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu post partum. *Jurnal Keperawatan*, 14(1), 53–60.
- Dinkes Papua. (2023). Profil kesehatan Provinsi Papua tahun 2023. Dinas Kesehatan Provinsi Papua.
- Dwidiyanti, M., et al. (2024). *Non-pharmacological interventions for improving oxytocin response in postpartum mothers*. *Journal of Midwifery Care*, 8(2), 112–120.
- Erwhani, I., & 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.
- Fara, Y. D., Sagita, Y. D., & Safitry, E. (2022). Penerapan pijat oksitosin dalam peningkatan produksi ASI. *Jurnal Maternitas Aisyah*, 3(1), 20–26.
- Fitria, R., & Retmiyanti, N. (2021). Pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu post partum. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 21(1), 275–276.
- Hidayah, A., & Anggraini, R. D. (2023). Pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu nifas di BPM Noranita Kurniawati. *Journal of Education Research*, 4(1), 234–239.
- Julizar, M. (2022). Pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu nifas di praktik mandiri bidan (pmb) Ida Iriani, S. Si. T Kecamatan Tanah Jambo Aye Kabupaten Aceh Utara. *Getsempena Health Science Journal*, 1(1), 36–43.
- Kemenkes RI. (2023). Laporan nasional cakupan ASI eksklusif dan hipogalaktia di Indonesia. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kusuma, N. E. (2021). Efektivitas pijat oksitosin terhadap pengeluaran ASI pada ibu post partum. Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya.
- Ladiyah, L., Mulyanti, L., Nurjanah, S., & Damayanti, F. N. (2023). Analisis Faktor - Faktor yang Mempengaruhi Produksi ASI pada Ibu Nifas di Ruang Ibu dan Anak RSU Islam Harapan Anda Tegal. Seminar Nasional Kebidanan Unimus.
- Legawati. (2018). Asuhan persalinan dan bayi baru lahir. Wineka Media.
- Nangalis, A. L. (2023). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Peningkatan Produksi Asi Ibu Menyusui: A Systematic Literature Review. *CHMK Midwifery Scientific Journal*, 6(2), 451–457.
- Noviana, E. (2018). Asuhan kebidanan masa nifas dan menyusui. Media.

- Nurainun, E., & Susilowati, E. (2021). Pengaruh Pijat Oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu nifas: Literature Review. *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*, 7(1), 20.
- Pasaribu, C. J., & Karo-Karo, H. Y. (2022). Penyuluhan Asi Perah Dengan Asi Langsung Bagi Antibodi Bayi Dan Pemberian Makanan Pada Ibu Menyusui Di Kelurahan Kemenangan Tani. *ABDIMAS MANDIRI-Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 2(1), 95–97.
- Purnamawati, W. W., Fatmawati, A., & Imansari, B. (2022). Analisis Hubungan Kecemasan Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Postpartum: Literature Review. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 7(2).
- Rahmadani, F. (2025). Faktor yang Menyebabkan Terjadinya Bendungan ASI pada Ibu Post Partum. *Mega Buana Journal of Nursing*, 4(1), 31–37.
- Rahmawati, S. D., & Saidah, H. (2021). Hubungan antara status gizi dan paritas dengan kelancaran produksi asi pada ibu post partum di Wilayah Kerja Puskesmas Cipanas Kabupaten Garut. *Judika (Jurnal Nusantara Medika)*, 5(1), 55–62.
- Riskesdas. (2023). Laporan hasil utama riskesdas 2023. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI.
- Sandriani, R., Simanjuntak, P., Pangaribuan, I. K., & Ginting, A. B. (2024). Hubungan Pijat Oksitosin Dengan Pengeluaran Asi Pada Ibu Post Partum Di RS Ibu Kartini Kisaran Kecamatan Kisaran Barat Kabupaten Asahan Tahun 2022. *Jurnal Siti Rufaidah*, 2(1), 11–24.
- WHO. (2023). *Infant and young child feeding: Global nutrition targets 2025*. World Health Organization (WHO).
- Yuliana, S. S., Mariana, F., Ningrum, N. W., & Rahmawati, D. (2025). Hubungan Karakteristik Ibu Nifas dengan Kelancaran Produksi ASI di Wilayah Kerja Puskesmas Lamunti. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 11(1), 112–118.