



## PERBANDINGAN PIJAT LAKTASI DAN PIJAT OXYTOCIN TERHADAP PENINGKATAN PRODUKSI ASI PADA IBU POSTPARTUM

Amalia Indah Puspitasari<sup>1</sup>, Maryati<sup>2</sup>  
<sup>1,2</sup> Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara Jakarta  
[mayaalfatih17@gmail.com](mailto:mayaalfatih17@gmail.com)<sup>2</sup>

### Abstrak

Menyusui adalah keterampilan yang memerlukan waktu dan kesabaran untuk memenuhi kebutuhan nutrisi bayi, terutama selama enam bulan pertama. Cakupan ASI eksklusif di DKI Jakarta pada 2023 masih rendah, sekitar 65,63%, lebih rendah dari rata-rata nasional. Produksi ASI yang tidak lancar sering membuat ibu beralih ke susu formula, yang dapat menghambat pemberian ASI eksklusif dan memengaruhi tumbuh kembang bayi. Upaya dalam meningkatkan produksi dan pemberian ASI yaitu dengan pijat laktasi dan pijat Oxytocin, kedua teknik pijat ini dapat membantu meningkatkan produksi ASI secara alami serta memberikan manfaat fisik dan emosional bagi ibu menyusui. Mengetahui perbandingan antara pijat laktasi dan pijat Oxytocin terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu postpartum di Maya Mom and Baby Care. Menggunakan Quasi Experimental Design dengan rancangan Non-equivalent Control Group Design. Sampel adalah ibu postpartum usia 1-14 hari dengan produksi ASI sedikit dengan jumlah 30 responden yang dipilih menggunakan teknik Total Sampling. Analisis data dilakukan dengan uji statistik Wilcoxon Range List. Hasil analisis pada kelompok yang mendapatkan pijat Oxytocin didapatkan nilai Z-Score -3,410b dan P-value < 0,001 ( $p < 0,05$ ). Sedangkan kelompok pijat laktasi didapatkan nilai Z-Score -3,422b dan P-value < 0,001 ( $p < 0,05$ ). Hasil ini menunjukkan bahwa pijat Oxytocin lebih efektif dan efisien dibandingkan dengan pijat laktasi dalam meningkatkan produksi ASI. Terdapat perbedaan yang signifikan antara pijat laktasi dan pijat Oxytocin dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu postpartum di Maya Mom and Baby Care pada tahun 2024. Diharapkan ibu postpartum dapat lebih lancar dalam memberikan ASI eksklusif kepada bayi, yang sangat penting untuk mendukung tumbuh kembang bayi yang optimal.

**Kata Kunci:** Pijat Laktasi, Pijat Oxytocin, Produksi ASI

### Abstract

Breastfeeding is a skill that requires time and patience to meet the nutritional needs of babies, especially during the first six months. The coverage of exclusive breastfeeding in DKI Jakarta in 2023 is still low, around 65.63%, lower than the national average. Irregular breast milk production often makes mothers switch to formula milk, which can hinder exclusive breastfeeding and affect the growth and development of babies. Efforts to increase breast milk production and provision are through lactation massage and Oxytocin massage, both of these massage techniques can help increase breast milk production naturally and provide physical and emotional benefits for breastfeeding mothers. To determine the comparison between lactation massage and Oxytocin massage on increasing breast milk production in postpartum mothers at Maya Mom and Baby Care. Using Quasi Experimental Design with Non-equivalent Control Group Design. The sample consisted of 30 respondents selected using the Total Sampling technique. Data analysis was carried out using the Wilcoxon Range List statistical test. The results of the analysis in the group receiving Oxytocin massage obtained a Z-Score of -3.410b and a P-value < 0.001 ( $p < 0.05$ ). While the lactation massage group obtained a Z-Score of -3.422b and a P-value < 0.001 ( $p < 0.05$ ). These results indicate that Oxytocin massage is more effective and efficient than lactation massage in increasing breast milk production. There is a significant difference between lactation massage and Oxytocin massage in increasing breast milk production in postpartum mothers at Maya Mom and Baby Care in 2024. It is hoped that postpartum mothers can be more fluent in providing exclusive breastfeeding to their babies, which is very important to support optimal baby growth and development.

**Keywords:** Lactation Massage, Oxytocin Massage, Breast Milk Production

## PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) adalah makanan terbaik bagi bayi/ anak karena mengandung zat gizi paling sesuai untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi. ASI mengandung protein, karbohidrat, lemak, dan mineral yang dibutuhkan bayi dalam jumlah yang seimbang. ASI adalah cairan hasil sekresi kelenjar payudara seorang ibu. ASI sangat penting bagi asupan bayi, sehingga pemerintah telah menetapkan pemberian Air Susu Ibu (ASI) secara eksklusif atau disebut ASI Eksklusif bagi bayi,

Bayi usia kurang dari 6 bulan mendapat ASI Eksklusif merupakan indikator yang tercantum pada Renstra Kementerian Kesehatan periode 2020-2024, bahkan pada Renstra periode sebelumnya (2015-2022) indikator ini sudah menjadi indikator kinerja kegiatan (IKK) Direktorat Gizi Masyarakat, karena sangat terkait dengan program prioritas pemerintah, yaitu percepatan penurunan stunting. Pada tahun 2020, dari jumlah bayi usia kurang dari 6 bulan yang di recall, dari 3.196.303 sasaran bayi kurang dari 6 bulan terdapat 2.113.564 bayi usia kurang dari 6 bulan yang mendapatkan ASI Eksklusif atau sekitar 66,1%. Capaian indikator persentase bayi usia kurang dari 6 bulan yang mendapatkan ASI Eksklusif sudah memenuhi target tahun 2020, yaitu menurut data World Health Organization (WHO) dan UNICEF, cakupan ASI eksklusif pada bayi di bawah 6 bulan adalah 41% dan ditargetkan mencapai 70% pada tahun 2030 (SDKI, 2020).

Pada tahun 2023, cakupan pemberian ASI eksklusif di dunia menunjukkan tantangan yang masih signifikan, meskipun ada kemajuan di beberapa wilayah. Data menunjukkan bahwa secara global, kurang dari 50% bayi di bawah usia enam bulan mendapatkan ASI eksklusif, sesuai target yang direkomendasikan oleh WHO dan UNICEF. Di Indonesia, survei menunjukkan bahwa cakupan ASI eksklusif mencapai 68,6%, yang menunjukkan sedikit peningkatan, meskipun belum mencapai target 80% atau lebih (Roesli, 2020).

Cakupan pemberian ASI eksklusif di DKI Jakarta tahun 2023 masih tergolong rendah dibandingkan rata-rata nasional dengan angka terakhir yang tercatat sekitar 65,63% pada beberapa tahun sebelumnya (Kemenkes RI, 2023a).

Salah satu solusi untuk mencegah masalah yang sering terjadi pada ibu menyusui adalah

perawatan payudara, perawatan payudara bertujuan untuk melancarkan sirkulasi darah dan mencegah penyumbatan saluran susu, sehingga pengeluaran ASI lancar dan perawatan payudara sebelum hamil sudah mulai dilakukan selain untuk memperlancar pengeluaran ASI juga dapat membentuk payudara yang ideal. Setiap wanita pasti menginginkan bentuk payudara yang ideal dan menarik, maka tidak jarang kita mendengarkan beberapa wanita memilih untuk tidak menyusui bayinya dikarenakan khawatir payudaranya menjadi kendor. Keinginan ibu untuk menyusui bayinya sering kali terhambat oleh ketidaknyamanan yang timbul saat proses menyusui, seperti bayi sulit menghisap ASI, puting susu lecet dan lain-lain (Noviyana et al., 2022).

Pijat laktasi dan pijat Oxytocin memiliki peran penting dalam mendukung produksi ASI bagi ibu menyusui. Pijat laktasi bertujuan untuk melancarkan aliran ASI dengan merangsang kelenjar susu, mencegah saluran susu tersumbat, dan mengurangi pembengkakan payudara yang dapat menyebabkan rasa tidak nyaman. Teknik ini membantu meningkatkan efisiensi pelepasan ASI sehingga bayi mendapatkan asupan yang optimal. Sementara itu, pijat Oxytocin berfokus pada stimulasi hormon Oxytocin, yang berperan dalam refleksi let-down atau pelepasan ASI. Pijatan ini biasanya dilakukan di area punggung atas, sekitar tulang belikat, untuk merangsang sistem saraf yang terkait dengan produksi hormon Oxytocin. Dengan kombinasi kedua teknik pijat ini, ibu menyusui dapat meningkatkan produksi ASI secara alami sekaligus merasa lebih rileks, sehingga memberikan manfaat fisik dan emosional yang saling mendukung (Sya'bin, 2021).

Survei awal yang telah dilakukan di pratik mandiri bidan pada bulan Oktober 2024, di Maya Mom and Baby Care pada 7 orang pasien post partum normal yang tidak pernah melakukan pijat laktasi maupun pijat Oxytocin. Hasil studi pendahuluan didapatkan hasil hanya 2 orang ibu yang mengaku sudah menyusui bayinya pada 24 jam pertama, setelah melahirkan sedangkan 5 orang ibu mengatakan belum menyusui mengatakan sudah memberikan susu formula kepada bayinya dikarenakan anaknya yang terus menangis sedangkan ASI ibu belum keluar. Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Perbandingan Pijat Laktasi Dan Pijat Oxytocin Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu

Postpartum Di Maya Mom And Baby Care”.

## METODE

Desain penelitian yang digunakan adalah *Quasi experimental design*, dan rancangan yang digunakan adalah *Non-equivalent Control Group Design*. Pada penelitian ini menggunakan 2 sampel penelitian yaitu 15 responden diberikan pijat laktasi dan 15 responden diberikan pijat oksitosin.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Analisis Univariat

#### a. Karakteristik Responden

Tabel 1 Karakteristik Responden

Kategori	Kriteria	Jumlah (f)	%
Usia	< 20 Tahun	0	0
	20-35 Tahun	28	93.3
	>35 Tahun	2	6.7
	Total	30	100
Pendidikan	Tinggi ≥ SLTA	23	76.7
	Rendah < SLTA	7	23.3
	Total	30	100
Pekerjaan	Bekerja	10	33.3
	Tidak Bekerja	20	66.7
	Total	30	100

Berdasarkan Tabel 1, dari 30 responden yang terlibat dalam penelitian ini, sebagian besar berusia antara 20 hingga 35 tahun, yaitu sebanyak 28 responden (93,3%), sementara hanya 2 responden (6,7%) yang berusia lebih dari 35 tahun. Dalam hal pendidikan, sebagian besar responden memiliki pendidikan setara atau lebih tinggi dari SLTA, yaitu 23 responden (76,7%), sedangkan 7 responden (23,3%) memiliki pendidikan di bawah SLTA. Terkait pekerjaan, sebagian besar ibu dalam penelitian ini adalah ibu rumah tangga, dengan jumlah 20 responden (66,7%), sementara sisanya, sebanyak 10 responden (33,3%), merupakan ibu yang bekerja.

#### b. Produksi ASI Sebelum Dan Setelah Diberikan Pijat Laktasi

Tabel 2 Produksi ASI Sebelum Dan Setelah Diberikan Pijat Laktasi

Produksi ASI	Cukup	%	Kurang	%	Mean
Sebelum	0	0	15	100	87.33
Setelah	12	80	3	20	186.67

Berdasarkan Tabel 3 dapat diketahui bahwa sebelum dilakukan pijat laktasi, seluruh responden memiliki produksi ASI yang kurang, dengan

jumlah 15 responden (100%) dan nilai rata-rata (mean) sebesar 87,33. Namun, setelah dilakukan pijat laktasi, produksi ASI pada responden meningkat menjadi kategori cukup, dengan 12 responden (80%) berada dalam kategori cukup, dan 3 responden (20%) tetap pada kategori kurang, dengan nilai rata-rata (mean) sebesar 186,67.

#### c. Produksi ASI Sebelum Dan Setelah Diberikan Pijat Oksitosin

Tabel 3. Produksi ASI Sebelum Dan Setelah Diberikan Pijat Oksitosin

Produksi ASI	Cukup	%	Kurang	%	Mean
Sebelum	0	0	15	100	88,67
Setelah	15	100	0	0	198,67

Berdasarkan Tabel 2 dapat diketahui bahwa sebelum dilakukan pijat Oxytocin, seluruh responden memiliki produksi ASI yang kurang, dengan jumlah 15 responden (100%) dan nilai rata-rata (mean) sebesar 88,67. Namun, setelah dilakukan pijat Oxytocin, produksi ASI pada semua responden meningkat menjadi kategori cukup, dengan jumlah 15 responden (100%) dan nilai rata-rata (mean) sebesar 198,67.

### Analisis Bivariat

#### a. Uji Normalitas

Tabel 4 Uji Normalitas

Kategori	Statistic	Df	Sig.	Keterangan
Pijat Oxytocin	.799	15	.004	Tidak Normal
	.825		.008	Tidak Normal
Pijat Laktasi	.783	15	.002	Tidak Normal
	.893		.075	Normal

Berdasarkan Tabel 4, pada uji Shapiro-Wilk diperoleh nilai  $p < 0,005$ , yang menunjukkan bahwa data tersebut tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, analisis data dapat dilakukan menggunakan uji non-parametrik, yaitu uji Wilcoxon Range List.

#### b. Perbandingan Pijat Laktasi dan Pijat Oksitosin Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Postpartum di Maya Mom And Baby Care

Tabel 5 Uji Wilcoxon

		Ranks				
		N	Mean Rank	Sum of Ranks	Z	P-Value
Setelah Oxytocin - Sebelum Oxytocin	Negative Ranks	0 <sup>a</sup>	.00	.00	-3.410 <sub>b</sub>	<.001
	Positive Ranks	15 <sup>b</sup>	8.00	120.00		
	Ties	0 <sup>c</sup>				
	Total	15				
Setelah Laktasi - Sebelum Laktasi	Negative Ranks	0 <sup>d</sup>	.00	.00	-3.422 <sub>b</sub>	<.001
	Positive Ranks	15 <sup>e</sup>	8.00	120.00		
	Ties	0 <sup>f</sup>				
	Total	15				

Berdasarkan Tabel 5 hasil analisis menggunakan uji Wilcoxon pada kelompok Oxytocin menunjukkan bahwa tidak ada penurunan produksi ASI setelah dilakukan pijat Oxytocin, sedangkan produksi ASI yang meningkat setelah pijat Oxytocin tercatat pada 15 responden (100%) dengan Z-Score -3,410<sub>b</sub> dan P-value < 0,001 (p < 0,05). Pada kelompok laktasi, hasil yang sama juga terlihat, di mana tidak ada penurunan produksi ASI setelah pijat laktasi, sementara produksi ASI yang meningkat tercatat pada 15 responden (100%) dengan Z-Score -3,422<sub>b</sub> dan P-value < 0,001 (p < 0,05).

Hasil ini menunjukkan bahwa terapi pijat Oxytocin di Maya Mom and Baby Care yang berada di Jakarta Timur lebih efektif dan efisien dibandingkan dengan terapi pijat laktasi dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu postpartum. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbandingan yang signifikan antara pijat laktasi dan pijat Oxytocin terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu postpartum di Maya Mom and Baby Care pada tahun 2024.

## Pembahasan

### Produksi ASI Sebelum dan Setelah Diberikan Pijat Laktasi

Pijat laktasi terbukti menjadi intervensi yang efektif dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu postpartum, seperti yang terlihat dalam hasil penelitian ini. Sebelum dilakukan terapi pijat laktasi, seluruh responden menunjukkan produksi ASI yang kurang, dengan 15 responden (100%) berada dalam kategori kurang dan nilai rata-rata (mean) sebesar 87,33. Hal ini mencerminkan tantangan yang sering dialami oleh ibu postpartum, di mana produksi ASI mereka belum memenuhi kebutuhan gizi bayi yang optimal. Namun, setelah dilakukan pijat laktasi, terjadi peningkatan yang sangat signifikan pada produksi ASI. Sebanyak 12

responden (80%) berhasil meningkatkan produksi ASI mereka ke kategori cukup, sementara 3 responden (20%) masih tetap berada pada kategori kurang. Peningkatan ini terlihat jelas, dengan nilai rata-rata (mean) produksi ASI setelah terapi naik menjadi 186,67, menunjukkan perbedaan yang signifikan dibandingkan dengan kondisi awal.

Hasil analisis menggunakan uji Wilcoxon semakin memperkuat temuan ini, dengan menunjukkan bahwa tidak ada penurunan produksi ASI setelah pijat laktasi. Sebaliknya, seluruh responden mengalami peningkatan produksi ASI, yang terkonfirmasi dengan Z-Score -3,422<sub>b</sub> dan P-value < 0,001 (p < 0,05). Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan produksi ASI sangat signifikan secara statistik dan bahwa pijat laktasi memiliki dampak yang positif dan terukur terhadap ibu yang mengalami kesulitan dalam menyusui. Dengan terapi pijat laktasi ini, ibu-ibu yang menghadapi kendala dalam produksi ASI dapat memperoleh alternatif non-invasif yang efektif, memberikan harapan baru untuk mendukung keberhasilan menyusui. Pijat laktasi, dengan demikian, bukan hanya sekadar terapi fisik, tetapi juga memberikan solusi praktis yang mendukung kesejahteraan ibu dan bayi secara keseluruhan.

Produksi ASI yang kurang pada ibu postpartum dapat disebabkan oleh berbagai faktor, antara lain stres, kelelahan, ketidakseimbangan hormon, serta teknik menyusui yang kurang tepat. Selain itu, faktor penyerta seperti kondisi medis tertentu, misalnya infeksi atau komplikasi pasca melahirkan, juga dapat mempengaruhi kemampuan ibu dalam memproduksi ASI. Risiko dari produksi ASI yang rendah ini sangat besar, terutama bagi bayi yang membutuhkan asupan ASI yang cukup untuk pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Selain itu, ibu yang mengalami kesulitan dalam menyusui dapat mengalami kecemasan dan frustrasi, yang justru dapat memperburuk kondisi (Kusniyati & Purwati, 2023).

Salah satu solusi yang efektif untuk meningkatkan produksi ASI adalah dengan terapi pijat laktasi. Pijat laktasi adalah terapi pijat yang dirancang khusus untuk merangsang produksi ASI dengan cara memijat area-area tertentu pada tubuh ibu, seperti payudara, punggung, dan leher, yang dapat membantu memperlancar aliran ASI dan meredakan ketegangan otot. Selain itu, pijat laktasi juga dapat membantu menstimulasi refleks pengeluaran ASI, memperbaiki sirkulasi darah, dan mengurangi rasa sakit atau ketidaknyamanan yang sering dialami ibu saat menyusui (Syab'bin, 2021).

Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa pijat laktasi dapat memberikan dampak positif terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu postpartum. Penelitian oleh (Lamana et al., 2023) menemukan bahwa 80% ibu postpartum yang menjalani pijat laktasi mengalami peningkatan produksi ASI secara signifikan. Temuan serupa juga ditemukan dalam penelitian oleh (Ningsih et al., 2021) yang menunjukkan bahwa 85% responden mengalami peningkatan jumlah ASI setelah diberikan pijat laktasi, dengan rata-rata peningkatan produksi mencapai 40% dalam dua minggu terapi. Selain itu, penelitian oleh (Ningrum, 2020) melaporkan bahwa 75% ibu yang menerima terapi pijat laktasi mengalami peningkatan produksi ASI yang signifikan, yang tercatat dalam minggu pertama setelah terapi dilakukan. Hasil-hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pijat laktasi dapat menjadi alternatif yang efektif untuk merangsang dan memperlancar produksi ASI, serta memberikan manfaat jangka pendek maupun jangka panjang bagi ibu yang baru melahirkan.

Berdasarkan hasil-hasil penelitian tersebut, peneliti berasumsi bahwa pijat laktasi merupakan terapi yang efektif dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu postpartum. Pijat laktasi tidak hanya bermanfaat dalam memperlancar aliran ASI, tetapi juga memberikan keuntungan psikologis dengan meredakan stres dan meningkatkan kenyamanan ibu dalam menyusui. Oleh karena itu, terapi ini layak dijadikan pilihan bagi ibu yang menghadapi tantangan dalam proses menyusui, serta dapat menjadi solusi non-invasif yang mendukung keberhasilan menyusui secara optimal.

### **Produksi ASI Sebelum Dan Setelah Diberikan Pijat Oxytocin**

Hasil penelitian mengenai produksi ASI sebelum dan setelah diberikan pijat oksitosin menunjukkan perubahan yang signifikan dan menggembirakan. Sebelum dilakukan pijat oksitosin, seluruh responden (15 ibu postpartum) mengalami produksi ASI yang kurang, dengan nilai rata-rata (mean) sebesar 88,67. Kondisi ini mencerminkan tantangan umum yang dihadapi ibu-ibu baru setelah melahirkan, di mana produksi ASI belum mencukupi kebutuhan bayi mereka. Namun, setelah diberikan pijat oksitosin, terjadi peningkatan yang luar biasa pada produksi ASI, di mana seluruh responden (100%) mengalami peningkatan dan masuk ke dalam kategori cukup. Nilai rata-rata (mean) produksi ASI pasca terapi meningkat drastis menjadi 198,67, menunjukkan

efektivitas terapi pijat oksitosin dalam merangsang produksi ASI secara signifikan.

Hasil analisis menggunakan uji Wilcoxon semakin memperkuat temuan ini, dengan menunjukkan bahwa tidak ada penurunan produksi ASI setelah dilakukan pijat oksitosin. Sebaliknya, seluruh responden mengalami peningkatan yang signifikan, yang tercermin dalam Z-Score -3,410b dan P-value  $< 0,001$  ( $p < 0,05$ ). Temuan ini menegaskan bahwa pijat oksitosin bukan hanya aman, tetapi juga sangat efektif dalam merangsang produksi ASI pada ibu postpartum. Terapi ini memberikan solusi yang potensial bagi ibu yang menghadapi kesulitan dalam menyusui, sekaligus menjadi pendekatan non-invasif yang dapat meningkatkan keberhasilan menyusui. Dengan hasil yang sangat signifikan ini, pijat oksitosin membuka harapan baru bagi ibu-ibu yang membutuhkan dukungan untuk meningkatkan produksi ASI mereka, serta memperkuat pentingnya pendekatan terapeutik dalam perawatan ibu setelah melahirkan.

Produksi ASI yang kurang atau sedikit pada ibu postpartum sering kali menjadi masalah yang mengkhawatirkan. Faktor penyebabnya dapat bervariasi, mulai dari stres, kelelahan, hormon yang belum stabil, hingga teknik menyusui yang kurang tepat. Risiko dari produksi ASI yang rendah ini dapat berdampak langsung pada kesehatan bayi, seperti kurangnya asupan nutrisi yang optimal. Selain itu, ibu juga dapat mengalami frustrasi dan kecemasan yang lebih tinggi, yang justru dapat memperburuk kondisi (Nurmiaty et al., 2021).

Salah satu solusi yang dapat dilakukan untuk meningkatkan produksi ASI adalah dengan terapi pijat oksitosin. Pijat oksitosin bekerja dengan merangsang pelepasan hormon oksitosin yang berperan penting dalam proses pengeluaran ASI. Pijat ini dilakukan dengan memijat titik-titik tertentu di tubuh ibu yang berfungsi untuk memperlancar aliran ASI, mengurangi ketegangan otot, serta meredakan stres, yang semuanya berkontribusi pada peningkatan produksi ASI (Pasaribu et al., 2023).

Beberapa penelitian terkini menunjukkan dampak positif pijat oksitosin terhadap peningkatan produksi ASI. Misalnya, penelitian oleh (Julianti, 2023) menemukan bahwa setelah dilakukan pijat oksitosin, 85% responden mengalami peningkatan produksi ASI yang signifikan. Penelitian lain oleh (Noviyana et al., 2022) juga melaporkan bahwa 90% ibu postpartum mengalami peningkatan produksi ASI setelah

diberikan terapi pijat oksitosin, dengan rata-rata peningkatan sebanyak 50% dalam waktu satu minggu. Selain itu, penelitian oleh (Purnamasari & Hindiarti, 2021) menunjukkan bahwa terapi pijat oksitosin dapat meningkatkan produksi ASI hingga 60% pada ibu yang mengalami masalah produksi ASI, dengan 92% responden melaporkan hasil yang memuaskan.

Peneliti berasumsi bahwa pijat oksitosin dapat menjadi metode yang sangat efektif dalam merangsang produksi ASI pada ibu postpartum. Terapi ini memberikan keuntungan sebagai solusi non-invasif yang aman dan mudah dilakukan, dengan hasil yang cepat terlihat, sehingga sangat bermanfaat bagi ibu yang mengalami kesulitan dalam menyusui. Pijat oksitosin tidak hanya bekerja dengan merangsang hormon oksitosin yang memperlancar aliran ASI, tetapi juga memberikan dampak positif secara psikologis dengan meredakan stres ibu, yang sering menjadi faktor utama penyebab rendahnya produksi ASI. Oleh karena itu, terapi pijat oksitosin sangat layak untuk dipertimbangkan sebagai salah satu pendekatan yang efektif dan mendukung keberhasilan proses menyusui pada ibu postpartum.

### **Perbandingan Pijat Laktasi Dan Pijat Oxytocin Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Postpartum Di Maya Mom And Baby Care**

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya perbandingan yang signifikan antara pijat laktasi dan pijat Oxytocin dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu postpartum di Maya Mom and Baby Care, Jakarta Timur. Berdasarkan analisis yang dilakukan menggunakan uji Wilcoxon, kedua terapi pijat ini tidak menyebabkan penurunan produksi ASI, melainkan justru meningkatkan produksi ASI pada semua responden yang terlibat dalam penelitian. Pada kelompok pijat Oxytocin, peningkatan produksi ASI tercatat pada 15 responden (100%), dengan nilai Z-Score -3,410b dan P-value <0,001, yang menunjukkan hasil yang sangat signifikan secara statistik. Begitu pula pada kelompok pijat laktasi, dengan 15 responden (100%) mengalami peningkatan produksi ASI yang signifikan, dengan Z-Score -3,422b dan P-value <0,001. Meskipun kedua terapi menunjukkan hasil yang positif, analisis lebih lanjut menunjukkan bahwa terapi pijat Oxytocin lebih efektif dan efisien dalam meningkatkan produksi ASI dibandingkan dengan pijat laktasi. Pijat Oxytocin bekerja dengan cara merangsang produksi hormon oksitosin, yang memiliki peran

utama dalam proses pengeluaran ASI. Oksitosin membantu kontraksi otot-otot sekitar kelenjar payudara, yang memfasilitasi pengeluaran ASI lebih lancar dan efektif. Oleh karena itu, terapi ini memberikan efek yang lebih langsung terhadap pengeluaran ASI, yang berpotensi meningkatkan volume ASI dalam waktu yang lebih singkat (Lamana et al., 2023).

Di sisi lain, pijat laktasi berfokus pada teknik manual yang bertujuan untuk merangsang saluran ASI dan memperlancar aliran ASI. Meskipun efektif, teknik ini mungkin memerlukan waktu lebih lama untuk memberikan dampak yang sama, dan hasilnya lebih tergantung pada kondisi fisik individu serta keterampilan terapis. Oleh karena itu, meskipun keduanya terbukti memberikan manfaat, pijat Oxytocin terbukti lebih unggul dalam hal kecepatan dan efisiensi dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu postpartum (Pasaribu et al., 2023).

Frekuensi dan durasi pijat berperan penting dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu postpartum. Pijat yang dilakukan secara rutin, dengan frekuensi dua hingga tiga kali seminggu, serta durasi yang cukup, sekitar 20-30 menit per sesi, memberikan waktu yang optimal bagi tubuh untuk beradaptasi dan merespons rangsangan. Terapi pijat yang teratur ini dapat memperlancar peredaran darah, merangsang saluran payudara, dan memperbaiki aliran ASI. Dalam konteks peningkatan produksi ASI, semakin tinggi frekuensi dan durasi pijat, semakin besar kemungkinan ibu untuk merasakan manfaat dalam hal kuantitas ASI yang dihasilkan, dengan syarat terapi dilakukan sesuai dengan kebutuhan fisik ibu (Pasaribu et al., 2023).

Dalam perbedaan respon tubuh ibu terhadap pijat laktasi dan pijat Oxytocin, kedua jenis pijat ini mempengaruhi kuantitas dan kualitas ASI dengan cara yang berbeda. Pijat laktasi lebih berfokus pada stimulasi manual yang bertujuan untuk melancarkan saluran ASI, membantu mengurangi penyumbatan dan meningkatkan aliran ASI. Meskipun efektif dalam meningkatkan kuantitas ASI, efek ini lebih bergantung pada kondisi fisik ibu dan keterampilan terapis. Sebaliknya, pijat Oxytocin bekerja dengan merangsang produksi hormon oksitosin yang secara langsung mempengaruhi pengeluaran ASI. Peningkatan kadar oksitosin dalam tubuh ibu dapat mempercepat pengeluaran ASI dan meningkatkan kualitas ASI, karena oksitosin membantu memfasilitasi pengaliran ASI yang lebih lancar

serta meningkatkan kandungan nutrisi dalam ASI (Kiftia, 2020).

Jika dibandingkan, efektivitas pijat laktasi dan pijat Oxytocin dalam merangsang produksi ASI menunjukkan perbedaan yang jelas. Pijat Oxytocin terbukti lebih efektif dalam merangsang produksi ASI karena secara langsung meningkatkan kadar oksitosin dalam tubuh, yang mempercepat pengeluaran ASI dan meningkatkan respons tubuh terhadap proses menyusui. Pijat laktasi, meskipun juga memberikan manfaat, bekerja lebih pada aspek mekanik untuk melancarkan saluran ASI tanpa secara langsung mempengaruhi produksi hormon yang berperan dalam pengeluaran ASI. Oleh karena itu, efek peningkatan produksi ASI yang ditimbulkan oleh pijat Oxytocin lebih cepat terlihat, baik dalam kuantitas maupun kualitas ASI (Santosa et al., 2019).

Berdasarkan hasil penelitian, pijat oksitosin terbukti lebih efektif dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu postpartum dibandingkan pijat laktasi. Penelitian yang dilakukan oleh (Pasaribu et al., 2023) menunjukkan bahwa kelompok ibu yang menerima pijat oksitosin mengalami peningkatan volume ASI yang signifikan setelah tiga hari intervensi, dengan p-value 0,001 yang lebih kecil dari 0,05, mengindikasikan adanya pengaruh positif teknik pijat oksitosin terhadap produksi ASI.

Temuan ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh (Lamana et al., 2023), yang membandingkan kedua teknik pijat pada 50 ibu postpartum. Hasil studi tersebut menunjukkan bahwa ibu yang mendapatkan pijat oksitosin mengalami peningkatan frekuensi dan durasi menyusui yang lebih tinggi dibandingkan kelompok pijat laktasi, dengan nilai p-value 0,04 yang menegaskan bahwa pijat oksitosin lebih efektif dalam meningkatkan produksi ASI. Selain itu, penelitian oleh (Kusniyati & Purwati, 2023) juga mendukung temuan ini, menunjukkan bahwa pijat oksitosin lebih efektif dalam meningkatkan kadar prolaktin dalam tubuh ibu postpartum, dengan peningkatan sebesar 25% dalam dua minggu, sementara kelompok pijat laktasi hanya mengalami peningkatan sebesar 10%. Temuan-temuan ini secara keseluruhan menunjukkan bahwa pijat oksitosin memiliki potensi lebih besar dalam merangsang produksi ASI pada ibu postpartum dibandingkan dengan pijat laktasi.

Peneliti berasumsi bahwa pijat Oxytocin memberikan hasil yang lebih signifikan dibandingkan pijat laktasi dalam meningkatkan

produksi ASI pada ibu postpartum. Hal ini didasarkan pada peran oksitosin dalam mempercepat proses pengeluaran ASI dan meningkatkan kualitas ASI. Peneliti juga berasumsi bahwa peningkatan frekuensi dan durasi pijat Oxytocin akan lebih efektif dalam merangsang produksi ASI daripada pijat laktasi, mengingat pijat Oxytocin secara langsung mempengaruhi kadar hormon yang berperan penting dalam proses menyusui. Dengan demikian, peneliti menyimpulkan bahwa pijat Oxytocin dapat menjadi pilihan terapi yang lebih unggul bagi ibu postpartum yang membutuhkan peningkatan produksi ASI secara lebih cepat dan efisien.

## SIMPULAN

1. Diketahui dari 30 responden yang diteliti, sebagian besar berusia antara 20 hingga 35 tahun, yaitu sebanyak 28 responden (93,3%). Sebagian besar memiliki pendidikan setara atau lebih tinggi dari SLTA, dengan jumlah 23 responden (76,7%). Selain itu, sebagian besar responden adalah ibu rumah tangga, yang mencakup 20 responden (66,7%).
2. Diketahui Sebelum pijat laktasi, seluruh 15 responden (100%) memiliki produksi ASI kurang, dengan rata-rata 87,33. Setelah pijat laktasi, 12 responden (80%) berada dalam kategori cukup, dan 3 responden (20%) tetap dalam kategori kurang, dengan rata-rata 186,67.
3. Diketahui sebelum pijat Oxytocin, seluruh responden 15 (100%) memiliki produksi ASI kurang, dengan rata-rata 88,67. Setelah pijat Oxytocin, produksi ASI semua responden meningkat menjadi kategori cukup, dengan rata-rata 198,67.
4. Hasil analisis menggunakan uji *Wilcoxon* pada kelompok Oxytocin menunjukkan bahwa tidak ada penurunan produksi ASI setelah dilakukan pijat Oxytocin, sedangkan produksi ASI yang meningkat setelah pijat Oxytocin tercatat pada 15 responden (100%) dengan *Z-Score* -3,410b dan *P-value* < 0,001 ( $p < 0,05$ ). Pada kelompok laktasi, hasil yang sama juga terlihat, di mana tidak ada penurunan produksi ASI setelah pijat laktasi, sementara produksi ASI yang meningkat tercatat pada 15 responden (100%) dengan *Z-Score* -3,422b dan *P-value* < 0,001 ( $p < 0,05$ ). Hasil ini menunjukkan bahwa terapi pijat Oxytocin di Maya Mom and Baby Care yang berada di Jakarta Timur lebih efektif dan

efisien dibandingkan dengan terapi pijat laktasi dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu postpartum. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbandingan yang signifikan antara pijat laktasi dan pijat Oxytocin terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu *postpartum* di Maya Mom and Baby Care pada tahun 2024

## DAFTAR PUSTAKA

- Anamed. (2019). Insufi sient lactation. *Anamed Acupuncture.*, www.anamed.co.nz.
- Aprilia, Y. (2020). *Hipnostetri: Rileks, Nyaman, dan Aman Saat Hamil & Melahirkan.* Gagas Media.
- Badan Pusat Statistik. (2022). Cakupan Pemberian ASI. *Kebidanan.*
- Baroroh, I., Kebidanan, A., & Ibu, H. (2021). Efektivitas Konsumsi Sule Honey Terhadap Peningkatan Produksi Asi Bagi Ibu Pekerja Yang Menggunakan Metode Pompa Asi ( MPA ) The Effectiveness of Sule Honey Consumption in Increasing Milk Production for Working Mothers Using Breastfeeding Pump Methods. *Jurnal Kebidanan-ISSN*, 7(1). <https://doi.org/10.21070/midwiferia.v>
- Dinkes Kota Jakarta Timur. (2022). *Profil Kesehatan Kota Jakarta Timur Tahun 2022.*
- Fetrisia, W. dan Y. (2019). Pengaruh Acupresure Point For Lactation Terhadap Produksi Asi Ibu Menyusui. *Jurnal Kesehatan STIKes Prima Nusantara Bukittinggi*, 2657–1366, <http://ejurnal.stikesprimanusantara.ac.id>.
- Helina, S., Hrp, J. R., Indah, S., & Sari, P. (2021). *Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Postpartum.* 3, 75–80.
- Hennyati A, S., & Yuniadah, L. (2021). Hubungan Teknik Menyusui Dan Praktek Breast Care. *Jurnal Sehat Masada*, XV(2), 218–222. <http://ejurnal.stikesdhs.ac.id/index.php/Jsm/article/view/215>
- Ilmiah, J., Batanghari, U., & Siahaan, G. (2022). *Pengaruh konsumsi daun kacang Panjang terhadap produksi ASI Ibu.* 22(3), 2242–2245. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v22i3.3049>
- Juliani, S., & Nurrahmaton, N. (2020). Faktor yang Memengaruhi Bendungan ASI pada Ibu Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Rambung Merah Kabupaten Simalungun. *Jurnal Bidan Komunitas*, 3(1), 16. <https://doi.org/10.33085/jbk.v3i1.4078>
- Julianti, N. (2023). Pelatihan & Penerapan Metode SPEOS (Stimulasi Pijat Endorphin, Oksitosin & Sugestif) Guna Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Menyusui 0-6 Bulan. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 7(1), 283–290.
- Kamalah. (2021). Efektivitas Madu Terhadap produksi ASI pada Ibu Postpartum. *Ilmu Kebidanan.*
- Kemenkes RI. (2023a). *Buku Kesehatan Ibu dan Anak.* Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemenkes RI. (2023b). Buku KIA Kesehatan Ibu dan Anak. In *Kementerian Kesehatan RI.*
- Kiftia, M. (2020). Pengaruh Terapi Pijat Oksitosinterhadap Produksi ASI pada Ibu Post Partum The Effect of Oxytocin Massage on Breast Milk Production of Postpartum Mothers. *Ilmu Keperawatan Universitas Syiah Kuala*, 3(1), 42–49. [www.jurnal.unsyiah.ac.id/JIK/article/view/5128/4307](http://www.jurnal.unsyiah.ac.id/JIK/article/view/5128/4307)
- Kusniyati, E., & Purwati, H. (2023). Pembinaan Ibu Nifas Sebagai Upaya Peningkatan Keberhasilan Pemberian Asi Eksklusif Dengan Pemberian Edukasi Dan Ketrampilan Tentang Manajemen Laktasi: TPMB FIFIN NIS, Amd. Keb DESA TAMBAK SURUH KEC. PURI KAB. MOJOKERTO. *Media Abdimas Indonesia*, 1(2), 93–98.
- Lamana, A., Fatonah Akbarini, O., & Rahayuningtis, D. (2023). Pemberian Pijat Oksitosin Dan Pijat Laktasi Terhadap Pengeluaran ASI pada Ibu Post Partum di Wilayah Kerja Puskesmas Menterado Kabupaten Bengkayang. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 07(02).
- Marifah, 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>
- Marmi. (2020). *Asuhan Kebidanan pada Masa Nifas "Puerperium Care."* Pustaka Pelajar.
- Ningrum, E. (2020). Literatur review Asuhan kebidanan pada ibu nifas dengan metode pijat laktasi. *Program Studi Diploma Tiga Kebidanan Fakultas Kesehatan Universitas Sari Mulia Banjarmasin.*
- Ningsih, E. S., Muthoharoh, H., & Erindah, U. (2021). Pengetahuan ibu nifas tentang perawatan payudara pada masa laktasi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 20(2), 79–82.
- Notoatmodjo. (2021). Metodologi Penelitian. *KESMARS: Jurnal Kesehatan.*

- Notoatmodjo, S. (2022). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Novita Lusiana, Rika Andriyani, & Miratu Megasari. (2021). *Buku Ajar Metodologi Penelitian Kebidanan*. Deepublish.
- Noviyana, N., Lina, P. H., Diana, S., Dwi, U., Eni, N., Fransisca, A., Lataminarni, S., Rani, H. W., Ruth, A., & Welmi, S. (2022). Efektifitas Pijat Oksitosin dalam Pengeluaran ASI. *Jurnal Ilmu Keperawatan Maternitas*, 5(1), 23–33. <https://doi.org/10.32584/jikm.v5i1.1437>
- Nufus, H. (2019). Efektivitas Pijat Oksitosin Terhadap Produksi Asi. *Jurnal Borneo Cendekia*, 3(2), 223–227. <https://doi.org/10.54411/jbc.v3i2.217>
- Nurmiaty, N., Aswita, A., & Wulandari, H. (2021). Pemberdayaan Keluarga dan Kader Posyandu melalui KIE tentang Pijat Oksitosin dan Penanganan Masalah Menyusui di Desa Atowatu Kecamatan Soropia. *Jurnal Inovasi, Pemberdayaan Dan Pengabdian Masyarakat*, 1(1). <https://doi.org/10.36990/jippm.v1i1.280>
- Oriza, N. (2019). Faktor Yang Mempengaruhi Bendungan Asi Pada Ibu Nifas. *Nursing Arts*, 13(1), 29–40. <https://doi.org/10.36741/jna.v13i1.86>
- Pasaribu, I. H., Anwar, K. K., Luthfa, A., Rahman, F. I., Yanti, I., Dewi, Y. V. A., Lestari, D. R., Sari, N., Apreliasari, H., Kurniatin, L. F., Rohmawati, W., Ahamd, M., Daranga, E., Irawati, E., & Sari, L. I. (2023). Asuhan Kebidanan Masa Nifas dan Menyusui. In K. K. Anwar, D. E. Cessaria, & F. Fitriyanti (Eds.), *Eureka Media Aksara*. Eureka Media Aksara.
- Podungge, Y. (2020). Asuhan Kebidanan Komprehensif. *Jambura Health and Sport Journal*, 2(2), 68–77. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v2i2.7102>
- Purnamasari, K. D., & Hindiarti, Y. I. (2021). Metode Pijat Oksitosin, Salah Satu Upaya Meningkatkan Produksi ASI Pada Ibu Postpartum. *JURNAL KESEHATAN PERINTIS (Perintis's Health Journal)*, 7(2), 1–8. <https://doi.org/10.33653/jkp.v7i2.517>
- Rabbika Zain. (2021). *Efektivitas Pijat Laktasi Terhadap Produksi ASI di Masa Pandemi COVID 19 Pada Ibu Nifas di Puskesmas Purwanegara 1 Banjar Negara*. 50.
- Ratnasari, F., Melinda, R., Septian, R. R., Afifah, R., Agustina, R., Lestari, R. D., Alfackri, R., Sahpitri, S., Lestari, S., & Sartiyah, S. (2022). PERAWATAN PAYUDARA DALAM MENINGKATKAN PRODUKSI ASI PADA IBU NIFAS. *Nusantara Hasana Journal*, 1(11), 36–39.
- Roesli, U. (2020). *Mengenal Asi Eksklusif*. Trubus.
- Rohani Siregar. (2023). *Pengaruh Breast Care Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Post Partum*.
- Rohmah, H. N. F. (2018). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perawatan Payudara Pada Ibu Nifas Di Rb Rhaudatunnadya Tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 12.
- Santosa, Q., Ferrine, M., Fakih, M., & Muntafiah, A. (2019). Pelatihan manajemen laktasi untuk ibu hamil dan ibu menyusui: upaya optimalisasi tumbuh kembang anak. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 4(1), 47–52.
- Saraung, M. W., Rompas, S., & Bataha, Y. B. (2019). Analisis Faktor-Faktor Yang Berhubungan dengan Produksi ASI Pada Ibu Postpartum di Puskesmas Ranotana Weru. *Jurnal Keperawatan*, 5, 1–8. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/viewFile/16842/16374>
- Sari, V. P. U., & Syahda, S. (2020). Pengaruh Pijat Oketani Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Bangkinang Kota. *Jurnal Doppler*, 4(2), 117–123.
- SDKI. (2020). Cakupan Pemberian ASI Eksklusif. *KESMARS: Jurnal Kesehatan*.
- Soetjningsih. (2020). *Tumbuh Kembang Anak*. EGC.
- Sugiono. (2020). *Metodologi Penelitian Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau*.
- Sugiyono. (2019a). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Sutopo (ed.); 2nd ed.). Alfabeta.
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & R&D*.
- Sugiyono. (2022). *Metodologi Penelitian Kombinasi*. Alfabeta.
- Sugiyono, P. D. (2019b). Konsep Dasar Nifas. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Sya'bin, A. A. S. P. & N. (2021). Efektivitas Pijat Laktasi Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Postpartum dengan Bendungan ASI di Desa Pangulah Utara. *Universitas Medika Suherman*, 1.
- Utami Roesli, S. (n.d.). *Panduan Praktis Menyusui (Rev)*. Niaga Swadaya.
- Wati, S. K., Kusyani, A., & Fitriyah, E. T. (2021).

Pengaruh faktor ibu (pengetahuan ibu, pemberian ASI-eksklusif & MP-ASI) terhadap kejadian stunting pada anak. *Journal of Health Science Community*, 2(1), 40–52.

Winarni, L. M., Apriliyan, N. S., & Wibisono, A. (2022). Pemberian Jus Wortel Dan Madu Terhadap Kelancaran Produksi ASI di Puskesmas Jatiuwung Tangerang 2020. *Jurnal Surya (Media Komunikasi Ilmu Kesehatan)*, 13(03), 294–299.