



PEMBERIAN PIJAT OKSITOSIN UNTUK MEMPERLANCAR PRODUKSI ASI PADA IBU NIFAS

Sherly Nur Janah¹, Sulastri²

^{1,2}Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta

sulastri@ums.ac.id

Abstrak

Air Susu Ibu (ASI) merupakan nutrisi alami terbaik yang sangat penting untuk tumbuh kembang bayi, terutama pada enam bulan pertama kehidupan. Namun, cakupan pemberian ASI eksklusif di Indonesia masih belum mencapai target nasional, salah satunya disebabkan oleh masalah produksi ASI yang tidak lancar pada ibu nifas. Berbagai upaya telah dilakukan untuk mengatasi masalah ini, termasuk intervensi non-farmakologis seperti pijat oksitosin. Penelitian ini menggunakan rancangan studi kasus dengan subjek ibu nifas yang belum pernah mendapat pijat oksitosin dan mengalami hambatan produksi ASI. Intervensi pijat oksitosin dilakukan selama tiga hari berturut-turut dengan durasi 10–15 menit setiap sesi. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan produksi ASI yang signifikan, baik secara subjektif maupun objektif, setelah dilakukan pijat oksitosin. Selain itu, ibu juga mengalami penurunan tingkat stres, peningkatan rasa percaya diri, serta pemahaman yang lebih baik mengenai teknik pijat oksitosin sehingga dapat dilakukan secara mandiri di rumah. Pijat oksitosin memberikan stimulasi pada area punggung yang merangsang pelepasan hormon oksitosin, sehingga refleks let down menjadi lebih optimal dan produksi ASI meningkat. Efek relaksasi yang dihasilkan juga membantu menurunkan hambatan psikologis yang dapat mengganggu produksi ASI. Pijat oksitosin terbukti aman, mudah dilakukan, dan dapat dijadikan bagian dari program edukasi serta promosi kesehatan di fasilitas pelayanan kesehatan. Keberhasilan intervensi ini juga dipengaruhi oleh faktor pendukung seperti asupan nutrisi, perawatan payudara, dan dukungan keluarga. Dengan demikian, pijat oksitosin merupakan solusi praktis dan efektif untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas dan dapat berkontribusi dalam upaya peningkatan angka pemberian ASI eksklusif di Indonesia

Kata Kunci: ASI, Ibu Nifas, Pijat Oksitosin

Abstract

Breast Milk is the best natural nutrition that is very important for the growth and development of infants, especially in the first six months of life. However, the coverage of exclusive breastfeeding in Indonesia has not yet reached the national target, partly due to problems with insufficient milk production in postpartum mothers. Various efforts have been made to address this issue, including non-pharmacological interventions such as oxytocin massage. This study used a case study design with postpartum mothers who had never received oxytocin massage and experienced difficulties in milk production as subjects. Oxytocin massage intervention was carried out for three consecutive days with a duration of 10–15 minutes per session. The results showed a significant increase in milk production, both subjectively and objectively, after oxytocin massage. In addition, mothers experienced reduced stress levels, increased confidence, and better understanding of oxytocin massage techniques so that it could be done independently at home. Oxytocin massage stimulates the back area, which triggers the release of oxytocin hormone, making the let-down reflex more optimal and increasing milk production. The relaxation effect also helps reduce psychological barriers that can interfere with milk production. Oxytocin massage is proven to be safe, easy to perform, and can be part of health education and promotion programs at health facilities. The success of this intervention is also influenced by supporting factors such as nutritional intake, breast care, and family support. Thus, oxytocin massage is a practical and effective solution to increase milk production in postpartum mothers and can contribute to efforts to increase exclusive breastfeeding rates in Indonesia.

Keywords: Exclusive Breastfeeding, Postpartum Mother, Oxytocin Massage

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2025

✉ Corresponding author :

Address : Jl. A. Yani, Mendungan, Pabelan, Kec. Kartasura, Kabupaten Sukoharjo, Jawa Tengah 57162

Email : sulastri@ums.ac.id

PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) merupakan nutrisi alami terbaik yang sangat penting untuk tumbuh kembang bayi, terutama pada enam bulan pertama kehidupan (Fidiawati et al., 2022). ASI mengandung zat gizi makro dan mikro yang lengkap, antibodi, serta faktor imunologis lain yang tidak dapat ditemukan pada susu formula (Lubis & Anggraeni, 2021). Kandungan bioaktif dalam ASI berperan dalam meningkatkan daya tahan tubuh bayi, sehingga bayi yang mendapatkan ASI eksklusif memiliki risiko lebih rendah terhadap infeksi saluran pernapasan, diare, dan penyakit kronis lainnya (Putri et al., 2025). Selain itu, pemberian ASI eksklusif secara konsisten telah terbukti menurunkan angka kejadian stunting dan gizi buruk pada anak-anak di Indonesia (Fara et al., 2022).

Manfaat menyusui tidak hanya dirasakan oleh bayi, tetapi juga ibu. Proses menyusui membantu mempercepat involusi rahim, menurunkan risiko perdarahan pasca persalinan, serta menurunkan risiko kanker payudara dan ovarium pada ibu (Hidayah & Anggraini, 2023). Selain itu, menyusui juga dapat memperkuat ikatan emosional antara ibu dan bayi melalui kontak kulit dan stimulasi hormon oksitosin yang dihasilkan saat proses menyusui (Hidayah & Anggraini, 2023). Hormon oksitosin tidak hanya berperan dalam pengeluaran ASI, tetapi juga memberikan efek relaksasi dan menurunkan risiko depresi postpartum pada ibu (Afriany et al., 2024).

Meskipun manfaat ASI eksklusif telah diketahui luas, cakupan pemberian ASI eksklusif di Indonesia masih belum mencapai target nasional. Data Riskesdas menunjukkan bahwa pada tahun 2021 cakupan ASI eksklusif nasional baru mencapai 56,9%, dan pada tahun 2022 meningkat menjadi 67,96%, namun angka ini masih di bawah target nasional sebesar 80% (Zulfatunnisa' & Dewi, 2024). Rendahnya cakupan ASI eksklusif ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, di antaranya adalah kurangnya pengetahuan ibu mengenai manfaat ASI, adanya mitos atau budaya yang kurang mendukung, serta kurangnya dukungan dari lingkungan sekitar (Setiyarini & Nareswari, 2023). Selain faktor pengetahuan dan lingkungan, salah satu hambatan utama yang sering dialami ibu nifas adalah masalah produksi ASI yang tidak lancar (Fidiawati et al., 2022).

Masalah produksi ASI yang tidak optimal dapat menyebabkan kecemasan pada ibu, sehingga ibu cenderung memberikan susu formula sebagai alternatif (Ismanti & Musfirowati, 2021). Hal ini tentu bertentangan dengan rekomendasi World Health Organization (WHO) yang menegaskan pentingnya pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan bayi (Putri et al., 2025). Berbagai upaya telah dilakukan untuk meningkatkan produksi ASI, baik secara farmakologis maupun non-farmakologis (Lubis &

Anggraeni, 2021). Salah satu intervensi non-farmakologis yang kini banyak dianjurkan adalah pijat oksitosin, yaitu teknik pemijatan pada area punggung ibu yang bertujuan untuk merangsang pengeluaran hormon oksitosin (Fara et al., 2022).

Pijat oksitosin terbukti dapat meningkatkan refleks let down, yaitu refleks pengeluaran ASI yang sangat penting dalam proses menyusui (Anggraini & Nugraha, 2023). Penelitian menunjukkan bahwa ibu nifas yang mendapatkan pijat oksitosin mengalami peningkatan produksi ASI yang signifikan dibandingkan dengan ibu yang tidak mendapatkan intervensi ini (Putri et al., 2025). Selain meningkatkan produksi ASI, pijat oksitosin juga memberikan efek relaksasi, menurunkan tingkat stres, dan meningkatkan rasa percaya diri ibu dalam menyusui (Afriany et al., 2024).

Selain di Indonesia, efektivitas pijat oksitosin juga didukung oleh penelitian internasional yang menunjukkan bahwa teknik ini aman, mudah dilakukan, dan dapat diterapkan secara mandiri oleh ibu maupun anggota keluarga (Setiyarini & Nareswari, 2023). Dukungan keluarga, terutama suami, dalam membantu melakukan pijat oksitosin juga terbukti meningkatkan keberhasilan pemberian ASI eksklusif (Zulfatunnisa' & Dewi, 2024).

Dengan meningkatnya kesadaran akan pentingnya ASI eksklusif, berbagai program edukasi dan pelatihan bagi tenaga kesehatan dan keluarga juga mulai digalakkan untuk mendukung ibu dalam proses menyusui. Penerapan pijat oksitosin sebagai salah satu metode non-farmakologis yang efektif diharapkan dapat menjadi solusi praktis dan mudah diakses untuk mengatasi masalah produksi ASI yang sering dialami ibu nifas. Selain itu, penguatan dukungan sosial dan lingkungan juga menjadi faktor kunci dalam keberhasilan pemberian ASI eksklusif secara berkelanjutan.

METODE

Karya ilmiah ini menggunakan rancangan studi kasus (case study) dengan penerapan intervensi dari Evidance Based Nursing pada pasien ibu nifas dengan melakukan pijat oksitosin untuk melancarkan produksi ASI. Subjek yang digunakan dalam studi kasus ini adalah ibu seorang ibu nifas yang belum pernah mendapat pijat oksitosin dan pengeluaran ASI belum lancar. Intervensi diberikan selama 3 hari berturut-turut dengan durasi setiap latihan 10 – 15 menit menggunakan baby oil atau minyak zaitun.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pasien bernama Ny.R, perempuan berusia 28 tahun tinggal di Klaten. Saat dilakukan pengkajian pasien mengatakan produksi asi belum keluar, dan belum paham cara memperlancar produksi asi. Pasien juga

mengatakan sedikit stres dan kurang percaya diri. Pasien tidak memiliki riwayat penyakit dahulu seperti diabetes, hipertensi, dan lain lainnya. Pasien tidak memiliki alergi pada makanan ataupun obat-obatan.

Setelah dilakukan pemeriksaan fisik, didapatkan hasil obstetric P1A0, dengan keadaan umum baik, kesadaran compos mentis dengan tanda-tanda vital tekanan darah 129/84 mmHg, nadi 82x/menit, RR 21x/menit, suhu 36,5°C. Pasien memiliki penampilan fisik yang relatif normal. Kepala simetris dengan rambut hitam yang bersih. Mata, telinga, dan indra penciuman normal tanpa gangguan. Bibir kering dan sedikit pucat, tetapi leher, dada, jantung, dan paru-paru normal. Payudara menonjol dan simetris, dengan kolostrum belum keluar. Abdomen juga normal tanpa luka. Hasil pemeriksaan penunjang didapatkan nilai hemoglobin 14.00g/dL, trombosit 184 103 /uL.

Didapatkan diagnosa keperawatan menyusui tidak efektif berhubungan dengan ketidakadekuatan refleks oksitosin. Memberikan implementasi kepada pasien dengan memonitor kondisi umum pasien sebelum melakukan pijat oksitosin, peneliti juga menulis data cc asi sebelum dan sesudah, menjelaskan tujuan pijat oksitosin dan melibatkan keluarga untuk edukasi agar bisa dilakukan dirumah.

Setelah dilakukan implementasi didapatkan evaluasi dengan hasil data subjektif pasien mengatakan payudara rasanya tidak terlalu berat sebelum dilakukan pijat, pasien juga mengatakan sedikit lebih rileks dan tenang. Dan pasien mengatakan juga sedikit mengerti cara pijat oksitosin saat dirumah. Data objektif pasien tampak percaya diri, adanya perubahan cc sebelum sesudah setelah dilakukan oksitosin, pasien tampak kooperatif dengan hasil tanda vital tekanan darah 129/84 mmHg, nadi 82x/menit, RR 21x/menit, suhu 36,5°C. Masalah telah teratasi sebagian, rencana intervensi akan dilanjutkan.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian pijat oksitosin secara konsisten mampu meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas. Temuan ini sejalan dengan berbagai penelitian nasional dan internasional yang menegaskan efektivitas pijat oksitosin sebagai intervensi non-farmakologis dalam mendukung kelancaran produksi ASI.

Upaya meningkatkan angka pemberian ASI eksklusif perlu adanya upaya untuk meningkatkan produksi dan pemberian ASI, upaya tersebut dapat dilakukan dengan melakukan pemijatan di area vertebra yang dapat memacu hormone prolaktin dan oksitosin sehingga dapat

meningkatkan produksi ASI (Pujiyanti & Widayastuti, 2025).

Penelitian oleh Muzayyana et al., (2025) menemukan bahwa pijat oksitosin efektif meningkatkan kelancaran ASI pada ibu menyusui di Kecamatan Gogagoman. Pijat oksitosin memberikan stimulasi pada area punggung yang merangsang pelepasan hormon oksitosin, sehingga refleks let down pada payudara menjadi lebih optimal dan produksi ASI meningkat. Efek relaksasi yang dihasilkan juga membantu menurunkan tingkat stres pada ibu, yang diketahui dapat menghambat refleks oksitosin dan produksi ASI (Muzayyana et al., 2025).

Studi oleh Sari et al., (2021) juga membuktikan adanya peningkatan signifikan pada volume ASI sebelum dan sesudah dilakukan pijat oksitosin. Rata-rata produksi ASI meningkat dari kategori kurang menjadi cukup setelah intervensi, dengan p-value < 0,05, menandakan perbedaan yang bermakna secara statistik (Sari et al., 2021). Sehingga relaksasi yang diperoleh dari pijat oksitosin sangat penting untuk mendukung proses menyusui (Hidayah & Anggraini, 2023).

Secara praktis, pelaksanaan pijat oksitosin dapat dilakukan secara mandiri oleh ibu atau dengan bantuan keluarga, dan disarankan untuk dilakukan secara rutin, misalnya dua kali sehari selama 5–15 menit. Implementasi pijat oksitosin juga terbukti aman, mudah dilakukan, dan dapat dijadikan bagian dari program edukasi serta promosi kesehatan di fasilitas pelayanan kesehatan primer (Hairunisah et al., 2025).

Beberapa penelitian juga menyoroti faktor pendukung lain, seperti asupan nutrisi ibu, perawatan payudara, dan frekuensi menyusui, yang turut memengaruhi keberhasilan produksi ASI. Oleh karena itu, pijat oksitosin sebaiknya dikombinasikan dengan edukasi menyeluruh mengenai laktasi dan dukungan sosial yang kuat.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menambah bukti ilmiah bahwa pijat oksitosin merupakan intervensi efektif dan relevan untuk diterapkan dalam upaya meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas, baik di tingkat individu, keluarga, maupun komunitas.

SIMPULAN

Pijat oksitosin terbukti sebagai intervensi non-farmakologis yang efektif untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas. Implementasi pijat oksitosin secara rutin dapat merangsang pelepasan hormon oksitosin, memperbaiki refleks let down, serta memberikan efek relaksasi yang menurunkan stres dan meningkatkan rasa percaya diri ibu. Studi kasus yang dilakukan menunjukkan adanya peningkatan volume ASI dan perbaikan kondisi

psikologis ibu setelah dilakukan pijat oksitosin. Selain mudah dilakukan dan aman, pijat oksitosin juga dapat dilakukan secara mandiri atau dengan bantuan keluarga, serta disarankan menjadi bagian dari edukasi kesehatan di fasilitas pelayanan primer. Keberhasilan intervensi ini juga dipengaruhi oleh faktor pendukung lain seperti asupan nutrisi, perawatan payudara, dan dukungan sosial. Secara keseluruhan, pijat oksitosin sangat relevan untuk diterapkan dalam upaya meningkatkan angka pemberian ASI eksklusif, baik di tingkat individu, keluarga, maupun komunitas.

DAFTAR PUSTAKA

Afriany, F. S., Nurrohmah, A., & Utami, N. (2024). Penerapan Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI di Ruang Cempaka RSUD Dr. Soehadi Pridjonegoro Sragen. *The Journal General Health and Pharmaceutical Sciences Research*, 2(3), 56–65. <https://doi.org/10.57213/tjghpsr.v2i3.395>

Fara, Y. D., Sagita, D. Y., & Safitry, E. (2022). PENERAPAN PIJAT OKSITOSIN DALAM PENINGKATAN PRODUKSI ASI. *Jurnal Maternitas Aisyah (JAMAN AISYAH)*, 3(1), 20–26. <https://doi.org/10.30604/jaman.v3i1.404>

Hairunisyah, R., Fatimah, S., & Retnosari, E. (2025). EFEKTIFITAS PIJAT OKETANI DAN PIJAT OKSITOSIN TERHADAP PRODUKSI ASI PADA IBU POST PARTUM DI PMB AZAHWA MUARA ENIM. *Journal Health & Science : Gorontalo Journal Health and Science Community*, 9(1), 26–38. <https://doi.org/10.35971/gojhes.v9i1.28803>

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. <https://doi.org/10.37985/jer.v4i1.154>

Ismanti, R., & Musfirowati, F. (2021). PENGARUH PIJAT OKSITOSIN TERHADAP PRODUKSI ASI PADA IBU POSTPARTUM LITERATURE REVIEW. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*, 1(1), 68–77. <https://doi.org/10.55606/jrik.v1i1.1542>

Lubis, D. R., & Anggraeni, L. (2021). PIJAT OKSITOSIN TERHADAP KUANTITAS PRODUKSI ASI PADA IBU MENYUSUI YANG MEMILIKI BAYI BERUSIA 0-6 BULAN. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 7(3), 576–583. <https://doi.org/10.33024/jkm.v7i3.3501>

Muzayyana, Saleh, S. N. H., & Alhidayah. (2025). Edukasi Pijat Oksitosin Untuk Meningkatkan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara (JPkMN)*, 6(2).

Nurindah Sari, R., nurhanifah, T., & Nirmala Jona, R. (2021). EFEKTIVITAS PIJAT OKSITOSIN TERHADAP PRODUKSI ASI PADA IBU NIFAS NORMAL. *KONFERENSI NASIONAL DAN CALL PAPER STIKES TELOGOREJO SEMARANG Peningkatan Kualitas Hidup Untuk Pasien Dengan Gangguan Neuromuskular*, 24.

Pujianti, S., & Widayastuti, W. (2025). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Kelancaran Asi Pada Ibu Postpartum Di Wilayah Kerja UPTD Taktakan Tahun 2024. *Jurnal Ners*, 9(2), 2302–2308. <https://doi.org/10.31004/jn.v9i2.42936>

Putri, V. S., Sanjaya, R., Komalasari, & Primadevi, I. (2025). Pengaruh Pijat Oksitosin pada Ibu Nifas untuk Meningkatkan Produksi ASI. *Jurnal Kesehatan Amanah*, 9(1), 11–20. <https://doi.org/10.57214/jka.v9i1.699>

Setiyarini, A. D., & Nareswari, D. N. (2023). Efektivitas Pijat Oksitosin terhadap Pengeluaran ASI pada Ibu Post Partum. *PROFESSIONAL HEALTH JOURNAL*, 4(2), 268–272. <https://doi.org/10.54832/phj.v4i2.367>

Zulfatunnisa', N., & Dewi, W. P. (2024). Efektifitas pijat oksitosin oleh suami terhadap produksi ASI pada primipara. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 15(2), 164. <https://doi.org/10.36419/jki.v15i2.1101>