



EFEKTIVITAS TEKNIK PIJAT OKSITOSIN TERHADAP PENINGKATAN PRODUKSI ASI PADA IBU POST PARTUM DARI HARI KE 2 SAMPAI HARI KE 7 DI PUSKESMAS MUARA TIGA KABUPATEN LAHAT

Sukmawati¹, Ike Permata Sari²

^{1,2} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara
watisukma231191@gmail.com

Abstrak

Pijat oksitosin merupakan salah satu cara untuk mengoptimalkan kualitas ASI. Tulang belakang (bagian tulang belakang) dari tulang leher ketujuh hingga tulang rusuk kelima atau keenam dipijat untuk mencapai tujuan ini. Sistem saraf parasimpatis akan berfungsi lebih cepat sebagai hasilnya, yang memungkinkan otak melepaskan oksitosin. Penelitian ini bertujuan untuk memastikan sejauh mana teknik pijat oksitosin meningkatkan suplai ASI pada ibu menyusui. Pijat oksitosin menargetkan tulang belakang dari tulang rusuk kelima hingga keenam, meningkatkan produksi hormon prolaktin dan oksitosin setelah melahirkan. Pijat ini juga meningkatkan produksi hormon oksitosin, yang membantu ibu rileks. Produksi Air Susu Ibu (ASI) merupakan faktor penting dalam tumbuh kembang bayi, khususnya pada masa nifas. Salah satu permasalahan yang sering dialami ibu nifas adalah ketidaklancaran produksi ASI yang dapat memengaruhi keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Pijat oksitosin merupakan salah satu intervensi nonfarmakologis yang bertujuan untuk merangsang hormon oksitosin sehingga dapat meningkatkan refleksi pengeluaran ASI. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu post partum. untuk memastikan sejauh mana teknik pijat oksitosin meningkatkan suplai ASI pada ibu menyusui. Mengingat efektivitas pendekatan ini dalam meningkatkan produksi ASI, pendekatan ini dapat digunakan sebagai pengganti untuk membantu ibu menyusui memproduksi lebih banyak ASI. Jenis penelitian ini menggunakan metodologi kuantitatif yang dikenal sebagai eksperimen semu, yang mengukur hubungan antara variabel independen dan dependen dengan memberikan perlakuan atau intervensi pada objek penelitian. Penelitian dilakukan di Puskesmas Muara Tiga Mulak Ulu. Subjek dalam penelitian ini adalah ibu Postpartum yang menjadi pasien di Puskesmas Muara Tiga Kabupaten Lahat. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik Quasi Eksperimen sehingga didapat jumlah responden sebanyak 13 orang. Hasil Uji Normalitas Data Kolmogorov-Smirnov dengan hasil Peningkatan ASI melalui pijat oksitosin dengan uji Kolmogorov-Smirnov 0,023 0,05 dinyatakan data diatas normal. Dan Hasil Uji Wilcoxon dengan selisih meannya 1,50 . Pada Uji Wilcoxon Hipotesis diterima apabila nilai rata-rata kuesioner 1 lebih besar dari nilai Kuesioner 2 (0,157) maka Hipotesis (H_a) diterima. Pijat Oksitosin untuk peningkatan produksi ASI dengan metode penelitian normal dan diterima. Dengan demikian, dapat disarankan bahwa ibu post partum diharapkan dapat meningkatkan pemahaman responden terhadap upaya peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui dan memberikan informasi akibat kegagalan menyusui.

Kata Kunci : Pijat Oksitosin, ASI, Ibu Postpartum

Abstract

Oxytocin massage is one way to optimize breast milk quality. The spine (the part of the spine) from the seventh cervical vertebra to the fifth or sixth rib is massaged to achieve this goal. This results in a faster functioning of the parasympathetic nervous system, which allows the brain to release oxytocin. This study aims to determine the extent to which oxytocin massage techniques increase breast milk supply in breastfeeding mothers. Oxytocin massage targets the spine from the fifth to sixth ribs, increasing the production of the hormones prolactin and oxytocin after childbirth. This massage also increases the production of the hormone oxytocin, which helps the mother relax. Breast milk (ASI) production is an important factor in infant growth and development, especially during the postpartum period. One of the common problems experienced by postpartum mothers is insufficient breast milk production, which can affect the success of exclusive breastfeeding. Oxytocin massage is a non-pharmacological intervention that aims to stimulate the oxytocin hormone to enhance the let-down reflex and increase breast milk production. This study aims to determine the effect of oxytocin massage on breast milk production in postpartum mothers. to determine the extent to which oxytocin massage techniques increase breast milk supply in breastfeeding mothers. Given the effectiveness of this approach in increasing breast milk production, this approach can be used as a substitute to help breastfeeding mothers produce more breast milk. This type of research uses a quantitative methodology known as a quasi-experiment, which measures the relationship between independent and dependent variables by providing treatment or intervention to the research object. The research was conducted at the Muara Tiga Mulak Ulu Community Health Center. The subjects in this study were Postpartum mothers who were patients at the Muara Tiga Community Health Center, Lahat Regency. The sampling technique used the Quasi Experiment technique so that the number of respondents was 13 people. The results of the Kolmogorov-Smirnov Data Normality Test with the results of increasing breast milk through oxytocin massage with the Kolmogorov-Smirnov test 0.023 0.05 stated that the data was above normal. And the Wilcoxon Test Results with a mean difference of 1.50. In the Wilcoxon Test, the Hypothesis is accepted if the average value of questionnaire 1 is greater than the value of Questionnaire 2 (0.157) then the Hypothesis (H_a) is accepted. Oxytocin massage to increase breast milk production using research methods is normal and accepted. Thus, it can be suggested that postpartum mothers are expected to improve respondents' understanding of efforts to increase breast milk production in breastfeeding mothers and provide information on the consequences of breastfeeding failure.

Keywords: Oxytocin Massage, Breast Milk, Postpartum Mothers.

PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan alami terbaik bagi bayi yang mengandung gizi lengkap, antibodi, serta faktor imunologis. WHO dan UNICEF merekomendasikan pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan. Namun, cakupan ASI eksklusif di Indonesia masih rendah, salah satu penyebabnya adalah masalah produksi ASI yang tidak lancar pada ibu Postpartum. Air Susu Ibu (ASI) merupakan sumber nutrisi terbaik bagi bayi baru lahir yang memengaruhi tumbuh kembang optimal. World Health Organization (WHO) merekomendasikan pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan. Namun demikian, produksi ASI pada ibu post partum awal sering belum optimal sehingga diperlukan upaya stimulasi. Pijat oksitosin adalah metode stimulasi non-farmakologis pada punggung ibu untuk merangsang hormon oksitosin sehingga meningkatkan pengeluaran ASI. Berdasarkan laporan Puskesmas Muara Tiga Kabupaten Lahat tahun 2024, cakupan ibu menyusui yang mengalami hambatan produksi ASI mencapai 38%. Oleh karena itu peneliti tertarik meneliti efektivitas teknik pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu post partum dari hari ke-2 sampai hari ke-7.

Produksi ASI dipengaruhi oleh hormon prolaktin yang merangsang pembentukan ASI dan hormon oksitosin yang merangsang pengeluaran ASI melalui let-down reflex. Gangguan psikologis, kelelahan, dan kurangnya stimulasi dapat menurunkan produksi ASI. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk meningkatkan produksi ASI. Salah satu intervensi yang dapat dilakukan

adalah pijat oksitosin, yaitu pijatan sepanjang tulang belakang hingga tulang costae kelima–keenam untuk merangsang saraf parasimpatis dan meningkatkan sekresi hormon oksitosin. Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan secara ilmiah pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu Post Partum.

METODE

Jenis penelitian ini menggunakan metodologi kuantitatif yang dikenal sebagai eksperimen semu, yang mengukur hubungan antara variabel independen dan dependen dengan memberikan perlakuan atau intervensi pada objek penelitian. Penelitian dilakukan di Puskesmas Muara Tiga Mulak Ulu. Subjek dalam penelitian ini adalah ibu Postpartum yang menjadi pasien di Puskesmas Muara Tiga Kabupaten Lahat. Tehnik pengambilan sampel menggunakan tehnik Quasi Eksperimen sehingga didapat jumlah responden sebanyak 13 orang. Subjek dalam penelitian ini dikelompokkan menurut usia, Pendidikan, Pekerjaan,Dan Peningkatan ASI. Analisis data dilakukan dengan analisis univarit dan analisis bivariat. Dengan menggunakan Uji Normalitas Data Kolmogorov-Smirnov dan Uji Wilcoxon, menunjukkan dampak pijat oksitosin terhadap kelancaran ASI pada ibu postpartum di wilayah kerja Puskesmas Muara Tiga, Kabupaten Lahat.

HASIL PENELITIAN
Analisa Univariat

PENDIDIKAN					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	S1	2	15.4	15.4	15.4
	Sma	11	84.6	84.6	100.0
	Total	13	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel di atas, dapat dijelaskan bahwa sebagian besar responden berpendidikan

SMA sebanyak 11 responden (84,6%) dan Sarjana sebanyak 2 responden (15,4%).

PEKERJAAN					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Irt	13	100.0	100.0	100.0

Berdasarkan tabel di atas, dapat dijelaskan

bahwa 13 responden (100 %) Pekerjaan sebagai Irt.

JUMLAH ANAK					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	5	38.5	38.5	38.5
	2	6	46.2	46.2	84.6
	3	2	15.4	15.4	100.0
	Total	13	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel di atas, dapat dijelaskan bahwa sebagian besar responden jumlah anaknya 2 berjumlah 6 responden (46,2%), jumlah anak 1

berjumlah 5 responden (38,5%), dan jumlah anak 3 berjumlah 2 responden (15,4%),

PIJAT OKSITOSIN					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ya	13	100.0	100.0	100.0

Berdasarkan tabel di atas, dapat dijelaskan bahwa Seluruh responden bersedih dipijat oksitosin

berjumlah 13 responden (100%).

PEMBERIAN ASI					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	8	2	15.4	15.4	15.4
	9	11	84.6	84.6	100.0
	Total	13	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel di atas, dapat dijelaskan bahwa 9 kali pemberian ASI 11 responden (84,6%) dan 8 kali pemeberian ASI 2 responden (15,4%).

Analisa Bivariat

Uji normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

Peningkatan Pemberian ASI

N		13
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	271.31
	Std. Deviation	200.295
Most Extreme Differences	Absolute	.252
	Positive	.252
	Negative	-.241
Test Statistic		.252
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c		.023
Monte Carlo Sig. (2-tailed) ^d	Sig.	.023
	99% Confidence Interval	
	Lower Bound	.019
	Upper Bound	.026

Data tabel di atas menunjukkan pengaruh pijat oksitosin terhadap kelancaran ASI pada ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Muara Tiga Kabupaten Lahat dengan menggunakan Uji Normalitas Data Kolmogorov-Smirnov dengan hasil kuesioner 1 sebesar 0,000 dan kuesioner 2 sebesar 0,157. Dengan demikian disimpulkan analisis yang

digunakan adalah uji Kolmogorov-Smirnov.Normalitas data dapat dipastikan dengan membandingkan nilai $\alpha > 0,05$. Jadi data diatas peningkatan ASI melalui pijat oksitosin dengan uji Kolmogorov-Smirnov $0,023 > 0,05$ dinyatakan data diatas normal.

Uji Wilcoxon

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
KUESIONER.2	- Negative Ranks	2 ^a	1.50	3.00
KUESIONER.1	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	11 ^c		
	Total	13		

Test Statistics^a

	KUESIONER.2 - KUESIONER.1
Z	-1.414 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.157

Pengaruh pijat oksitosin terhadap kelancaran ASI pada ibu Postpartum di wilayah kerja Puskesmas Muara Tiga Kabupaten Lahat seperti pada tabel di atas dengan menggunakan Uji Wilcoxon denganselisih meannya 1,50 . Pada Uji Wilcoxon Hipotesis diterima apabila nilai rata-rata kuesioner 1 lebih besar dari nilai Kuesioner 2 (0,157) Oleh karena itu, hipotesis (Ha) diterima. Dengan demikian, setelah dilakukan pijat oksitosin, terdapat pengaruh terhadap kelancaran ASI pada ibu Postpartum di Puskesmas Muara Tiga, Kabupaten Lahat.

Pembahasan

Analisis Univariat

Berdasarkan tabel di atas, dapat dijelaskan bahwa sebagian besar responden berpendidikan

SMA sebanyak 11 responden (84,6%) dan Sarjana sebanyak 2 responden (15,4%). Berdasarkan tabel di atas, dapat dijelaskan bahwa 13 responden (100 %) Pekerjaan sebagai Irt. Berdasarkan tabel di atas, dapat dijelaskan bahwa sebagian besar responden jumlah anaknya 2 berjumlah 6 responden (46,2%), jumlah anak 1 berjumlah 5 responden (38,5%), dan jumlah anak 3 berjumlah 2 responden (15,4%), Berdasarkan tabel di atas, dapat dijelaskan bahwa Seluruh responden bersedia dipijat oksitosin berjumlah 13 responden (100%). Berdasarkan tabel di atas, dapat dijelaskan bahwa 9 kali pemberian ASI 11 responden (84,6%) dan 8 kali pemeberian ASI 2 responden (15,4%).

Analisis Bivariat

Data tabel di atas menunjukkan pengaruh

pijat oksitosin terhadap kelancaran ASI pada ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Muara Tiga Kabupaten Lahat dengan menggunakan Uji Normalitas Data Kolmogorov-Smirnov dengan hasil kuesioner 1 sebesar 0,000 dan kuesioner 2 sebesar 0,157. Dengan demikian disimpulkan analisis yang digunakan adalah uji Kolmogorov-Smirnov. Normalitas data dapat dipastikan dengan membandingkan nilai $\alpha > 0,05$. Jadi data diatas peningkatan ASI melalui pijat oksitosin dengan uji Kolmogorov-Smirnov $0,023 > 0,05$ dinyatakan data diatas normal. Pengaruh pijat oksitosin terhadap kelancaran ASI pada ibu Postpartum di wilayah kerja Puskesmas Muara Tiga Kabupaten Lahat seperti pada tabel di atas dengan menggunakan Uji Wilcoxon denganselisih meannya 1,50 . Pada Uji Wilcoxon Hipotesis diterima apabila nilai rata-rata kuesioner 1 lebih besar dari nilai Kuesioner 2 (0,157) Oleh karena itu, hipotesis (H_a) diterima. Dengan demikian, setelah dilakukan pijat oksitosin, terdapat pengaruh terhadap kelancaran ASI pada ibu Postpartum di Puskesmas Muara Tiga, Kabupaten Lahat.

Penelitian ini membuktikan bahwa pijat oksitosin dapat meningkatkan produksi ASI pada ibu PostPartum. Secara fisiologis, pijat oksitosin merangsang saraf parasimpatis di sepanjang tulang belakang yang mengirimkan sinyal ke hipotalamus untuk merangsang hipofisis posterior. Hal ini memicu sekresi hormon oksitosin yang bekerja pada sel mioepitel alveoli payudara sehingga terjadi kontraksi dan pengeluaran ASI. Selain aspek fisiologis, pijat oksitosin juga memberi efek psikologis berupa rasa rileks, nyaman, dan menurunkan stres pada ibu Post Partum. Kondisi psikologis sangat memengaruhi produksi ASI karena stres dapat menekan sekresi oksitosin dan menghambat refleksi pengeluaran ASI. Dengan demikian, pijat oksitosin tidak hanya meningkatkan faktor hormonal tetapi juga memperbaiki kondisi psikologis ibu. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Maryunani (2015) yang menyatakan bahwa pijat oksitosin efektif memperlancar ASI, dan penelitian Roesli (2016) yang menyebutkan pijat oksitosin dapat mencegah bendungan ASI. WHO (2020) juga menegaskan pentingnya stimulasi payudara sebagai upaya nonfarmakologis untuk keberhasilan ASI eksklusif. Dengan demikian, pijat oksitosin merupakan intervensi sederhana, murah, aman, dan efektif yang dapat diterapkan dalam pelayanan kebidanan untuk mendukung program ASI eksklusif nasional.

SIMPULAN

Terdapat pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu post partum. Hasil Uji Normalitas Data Kolmogorov-Smirnov dengan hasil Peningkatan ASI melalui pijat oksitosin dengan uji Kolmogorov-Smirnov $0,023 > 0,05$ dinyatakan data diatas normal. Dan Hasil Uji Wilcoxon dengan selisih meannya 1,50 . Pada Uji Wilcoxon Hipotesis diterima apabila nilai rata-rata kuesioner 1 lebih besar dari nilai Kuesioner 2 (0,157) maka Hipotesis (H_a) diterima.

DAFTAR PUSTAKA

- Hidayah, G. U. S. (2021). *Skripsi pengaruh pijatan oksitosin terhadap peningkatan produksi asi pada ibu menyusui literature review*.
- Effectiveness, T. H. E., Oxytocin, O. F., The, M., Of, P., Milk, B., Post, I. N., Mothers, P., Roemani, A. T., & Semarang, H. (2023). *ROEMANI MUHAMMADIYAH SEMARANG THE EFFECTIVENESS OF OXYTOCIN MASSAGEFOR THE PRODUCTION OF*. 175–181.
- Ilmiah, J., & Dan, K. (2022). *IBU POSTPARTUM DI PMB L KABUPATEN CIANJUR Akademi Kebidanan Bakti Indonesia Bogor Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Kebidanan P-ISSN : 2828-0679 Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Kebidanan*. 1(3).
- Maharani, A. L., Studi, P., Gizi, I., Masyarakat, F. K., & Hasanuddin, U. (2023). *Skripsi gambaran pola pemberian asi dan pertumbuhan bayi usia kurang dari enam bulan di puskesmas binanga kota mamuju*.
- Nufus, H. (2019). Efektivitas Pijat Oksitosin Terhadap Produksi Asi. *Jurnal Borneo Cendekia*, 3(2), 223–227. <https://doi.org/10.54411/jbc.v3i2.217>
- Panggabean, S. (2020). *Program studi kebidanan program sarjana fakultas kesehatan universitas aupa royhan di kota padangsidiempuan 2020*.
- Rikhaniarti, T. (2022). *Efektivitas Pijat Oksitosin Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Post Partum*. 7(1), 1–7.
- Syahriani, M. N., Nurvembrianti, I., & Makmun, I. (2025). *EFEKTIVITAS PIJAT OKSITOSIN DAN KOMPRES AIR HANGAT PUSKESMAS ALIANYANG*. 9, 1881–1886.
- Triveni, T., Fitri, S. R., Rahayu, Z. A., Kesehatan, F. I., Indonesia, U. P., & Barat, S. (2024). *Jurnal Kesehatan Perintis*. 11(1), 60–66.
- Wijayanti, D. T., Pattimura, I., Nur'anisyah, L., Febriyani, I., Askuri, & Setiyaningsih, H. (2025). Efektifitas Teknik Pijat Oksitosin dan Teknik Marmet Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Menyusui : Systematic Review. *Journal of Health Educational Science And Technology*, 7(2), 133–152. <https://doi.org/10.25139/htc.v7i2.8683>
- Yolanda, R. (2021). *Program studi keperawatan program sarjana fakultas kesehatan universitas aupa royhan di kota padangsidiempuan 2021*.
- Sugiyono (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Dinkes Sumsel. (2019). *Profil Kesehatan Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan 2019*. *Dinkes Provinsi Sumatera Selatan*, xvi+96. <https://drive.google.com/file/d/1tdFCVQIXuyr80CYPdOYSAwUiwsJKzd98/view>
- Ilmiah, J., & Dan, K. (2022). *IBU POSTPARTUM DI PMB L KABUPATEN CIANJUR Akademi Kebidanan Bakti Indonesia Bogor Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Kebidanan P-ISSN : 2828-0679 Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Kebidanan*. 1(3).

Rifka Alkhilyatul Ma'rifat, I Made Suraharta, I. I. J. (2024).

Wulandari, P. (2024). Pijat Oksitosin sebagai Upaya Meningkatkan Produksi ASI pada Ibu Menyusui. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 6(2), 697–704.

<https://doi.org/10.37287/jpm.v6i2.3731>