



PENGARUH PIJAT OKSITOSIN TERHADAP PRODUKSI ASI PADA IBU MENYUSUI PEMILIK BAYI BERUSIA 0-6 BULAN DI PMB N BOGOR TAHUN 2025

Shyfa Nuraenah¹, Omega DR. Tahun²

^{1,2}Program Studi Sarjana Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara Jakarta
nuraenahshyfa@gmail.com

Abstrak

Secara nasional cakupan ASI eksklusif di Indonesia masih rendah, hal ini dikarenakan berbagai alasan seperti ASI yang keluar tidak lancar, sehingga diberi tambahan susu formula. Pijat oksitosin dan perawatan payudara merupakan salah satu cara yang dapat meningkatkan kecukupan ASI. Selama ini belum pernah dilakukan pijat oksitosin dan perawatan payudara pada ibu postpartum. Mengetahui pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu menyusui pemilik bayi berusia 0-6 bulan di PMB N Bogor Tahun 2025. Penelitian *quasi eksperimental desain* ini menggunakan rancangan *pretest-posttest control group design*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 responden yang terdiri dari 15 responden diberi pijat oksitosin 15 responden diberi perawatan payudara dengan teknik total sampling. Data dianalisis menggunakan uji *t test independent*.: Hasil penelitian univariat kelompok intervensi skor kelancaran ASI pada ibu postpartum sebelum diberikan pijat oksitosin rata-rata 4,00 sedangkan sesudah diberikan pijat oksitosin rata-rata 8,47. Kelompok kontrol skor kelancaran ASI pada ibu postpartum sebelum rata-rata 3,67 sedangkan sesudah rata-rata 5,67. Hasil penelitian bivariat uji *mann whitney* sebesar 0,010. Terdapat perbedaan kelancaran ASI pada ibu postpartum antara kelompok intervensi (pemberian pijat oksitosin) dengan kelompok kontrol. Ibu menyusui diharapkan menggunakan pijat oksitosin dan perawatan payudara dalam meningkatkan kecukupan ASI

Kata Kunci: *Pijat Oksitosin, Produksi ASI, Ibu Menyusui*

Abstract

Nationally, the coverage of exclusive breastfeeding in Indonesia remains low. This condition is caused by several factors, including insufficient breast milk flow, which often leads to the addition of formula feeding. Oxytocin massage and breast care are among the methods that can increase breast milk adequacy. Until now, oxytocin massage and breast care have rarely been applied to postpartum mothers. To determine the effect of oxytocin massage on breast milk production in breastfeeding mothers with infants aged 0–6 months at PMB N Bogor in 2025. This quasi-experimental study employed a pretest-posttest control group design. The sample consisted of 30 respondents, with 15 respondents receiving oxytocin massage and 15 respondents receiving breast care, selected using a total sampling technique. Data were analyzed using the independent *t test*. The univariate results showed that in the intervention group, the mean score of breast milk flow in postpartum mothers before oxytocin massage was 4.00, while after oxytocin massage it increased to 8.47. In the control group, the mean score of breast milk flow in postpartum mothers before the intervention was 3.67, while after the intervention it was 5.67. The bivariate analysis using the Mann-Whitney test resulted in a *p-value* of 0.010. There is a significant difference in breast milk production between the intervention group (oxytocin massage) and the control group. Breastfeeding mothers are encouraged to use oxytocin massage and breast care to improve breast milk adequacy.

Keywords: *Oxytocin Massage, Breast Milk Production, Breastfeeding Mothers*

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

✉Corresponding author :

Address : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara Jakarta

Email : nuraenahshyfa@gmail.com

PENDAHULUAN

Fenomena yang terjadi pada ibu melahirkan anak pertama mengalami masalah menyusui dengan ketidaklancaran keluarnya ASI, selain itu ibu sering mengeluhkan bayinya sering menangis atau menolak menyusu yang disebabkan oleh puting susu yang lecet sehingga tidak memberikan ASI pada bayinya. Alasan lainnya yaitu bahwa ASInya tidak cukup atau ASInya tidak enak menyebabkan diambilnya keputusan untuk menghentikan menyusui. Hal ini membawa dampak terhadap kesehatan fisik seperti risiko terjadinya infeksi, pertumbuhan terhambat, sisiko alergi meningkat, obesitas, alergi, perkembangan kognitif terganggu. Dampak lainnta terhadap perkembangan (Perinasia, 2022).

Menurut *Global Breastfeeding Scorecard* 2023 yang dirilis oleh WHO dan UNICEF, cakupan global pemberian ASI eksklusif pada bayi usia 0–5 bulan mencapai 48% pada tahun 2023. Angka ini menunjukkan peningkatan sebesar 10 poin persentase dibandingkan satu dekade sebelumnya dan mendekati target Majelis Kesehatan Dunia (WHA) sebesar 50% pada tahun 2025. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menetapkan target cakupan ASI eksklusif sebesar 70% pada tahun 2030. Wilayah Pasifik Barat: Hanya 39% bayi di bawah 6 bulan yang menerima ASI eksklusif. Hanya empat negara yaitu Filipina, Samoa, Kepulauan Solomon, dan Vanuatu yang berada di jalur untuk mencapai target global 50%, sementara itu Amerika Serikat, hanya sekitar 25% bayi yang menerima ASI eksklusif selama 6 bulan pertama (WHO, 2023).

Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menunjukkan bahwa proporsi bayi usia 0–5 bulan yang mendapatkan ASI eksklusif secara nasional adalah 68,6%. Cakupan ASI Eksklusif tertinggi berada di Provinsi Nusa Tenggara Barat (NTB) yaitu sebanyak 87,9%, adapun cakupan ASI Eksklusif terendah berada di daerah Gorontalo yaitu sebanyak 47,4%. Ibu yang tidak bekerja cenderung memiliki proporsi pemberian ASI eksklusif yang lebih tinggi (76,06%) dibandingkan dengan ibu yang bekerja 72,89% (Kemenkes RI, 2024).

Berdasarkan Profil Kesehatan Provinsi Jawa Barat Tahun 2023, cakupan pemberian ASI eksklusif pada bayi usia kurang dari 6 bulan di Provinsi Jawa Barat mencapai 71,2%. Angka ini menunjukkan peningkatan sebesar 1,3% dibandingkan tahun 2022 yang sebesar 69,9%. Kabupaten Bogor Tahun 2022 cakupan ASI eksklusif tercatat sebesar 45,52%. Tahun 2023

cakupan ASI eksklusif mengalami penurunan menjadi sebesar 36,51%. Berdasarkan data tersebut menandakan bahwa terjadi penurunan cakupan ASI eksklusif di Kabupaten Bogor (Dinkes Provinsi Jawa Barat, 2024). Begitu juga cakupan ASI eksklusif di Kecamatan Cariu pada tahun 2022 cakupan ASI eksklusif tercatat sebesar 45,61%. Tahun 2023 cakupan ASI eksklusif mengalami penurunan menjadi sebesar 36,61%. Berdasarkan data tersebut menandakan bahwa terjadi penurunan cakupan ASI eksklusif di Kecamatan Cariu Kabupaten Bogor (Dinkes Kabupaten Bogor, 2024).

Manfaat ASI pada bayi yaitu ASI merupakan makanan alamiah yang disediakan untuk bayi dengan komposisi nutrisi yang sesuai untuk perkembangan bayi, nutrisi yang terkandung dalam ASI sangat mudah diserap oleh bayi, ASI yang kaya akan antibodi dapat membantu tubuh bayi untuk melawan infeksi dan penyakit lainnya, mencegah karies karena mengandung mineral selenium, pemberian ASI minimal 6 bulan dapat menyebabkan psikomotorik bayi lebih cepat, mengurangi kejadian maloklusi akibat penggunaan dot yang terlalu lama dan memperkuat ikatan batin. Adapun manfaat bagi ibu mencegah perdarahan pasca persalinan, mempercepat involusi uterus, mengurangi risiko terjadinya anemia, mengurangi risiko kanker ovarium dan payudara, memberikan rasa dibutuhkan selain memperkuat ikatan batin seorang ibu dengan bayi yang dilahirkan, mempercepat berat badan kembali dan sebagai salah satu metode KB sementara. ASI juga merupakan sumber nutrisi yang didapatkan secara gratis sehingga bisa menghemat pengeluaran biaya keluarga (Widyasih, 2021).

Masalah yang sering terjadi pada ibu dalam pemberian ASI adalah pengeluaran ASI. Tidak semua ibu postpartum langsung mengeluarkan ASI karena pengeluaran ASI merupakan suatu interaksi yang sangat kompleks antara rangsangan mekanik, saraf dan bermacam-macam hormon yang berpengaruh terhadap pengeluaran oksitosin. Pengeluaran hormon oksitosin selain dipengaruhi oleh isapan bayi juga dipengaruhi oleh reseptor yang terletak pada sistem duktus, bila duktus melebar atau menjadi lunak maka secara refleksoris dikeluarkan oksitosin oleh hipofise yang berperan untuk memeras air susu dari alveoli, oleh karena itu perlu adanya upaya mengeluarkan ASI untuk beberapa ibu postpartum (Soetjiningsih, 2021).

Pengeluaran ASI dapat dipengaruhi oleh dua faktor yaitu produksi dan pengeluaran. Produksi

ASI dipengaruhi oleh hormon prolaktin sedangkan pengeluaran dipengaruhi oleh hormon oksitosin (Khasanah, 2021). Pijat oksitosin merupakan salah satu solusi untuk mengatasi ketidaklancaran produksi ASI yang dapat dilakukan dengan cara pemijatan pada sepanjang tulang belakang (*vertebrae*) sampai tulang *costae* kelima-keenam dan merupakan usaha untuk merangsang hormone prolaktin dan oksitosin setelah melahirkan. Pijatan ini berfungsi untuk meningkatkan hormon oksitosin yang dapat menenangkan ibu, sehingga ASI pun otomatis keluar (Roesli, 2021).

Penelitian Riyanti (2021) diketahui nilai rata-rata pengeluaran ASI sebelum dilakukan tindakan pijat oksitosin sebesar 2.06 dan pengeluaran ASI setelah mendapatkan perlakuan pijat oksitosin sebesar 5.90. Kelompok tersebut mengalami peningkatan skor pengeluaran ASI sebesar 3.833. Setelah melalui uji *t* berpasangan (*paired t-test*) mendapatkan nilai $p = 0,000$ ($p \text{ value} < 0,05$), hal ini menunjukkan terdapat perbedaan secara bermakna skor pengeluaran ASI pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah diberikan intervensi pijat oksitosin.

Kebutuhan asupan ASI disesuaikan dengan kapasitas lambung bayi. Pada 24 jam pertama, bayi membutuhkan sekitar 7 ml susu setiap kali menyusui. Pada 24 jam kedua, kebutuhan ASI meningkat menjadi 14 ml setiap kali menyusui. Pada hari ke-3 setelah kelahiran, kebutuhan ASI meningkat hingga 22-30 ml setiap kali menyusui (Fraser, 2021). Ambarwati (2022) menjelaskan bahwa bayi usia 0-6 bulan, dapat dinilai mendapat kecukupan ASI bila mencapai keadaan ASI yang banyak dapat merembes keluar melalui puting sebelum disusukan payudara terasa tegang, jika ASI cukup, setelah bayi menyusui bayi akan tertidur/tenang 3-4 jam, bayi BAK 6-8 kali per hari, BAB 3-4 kali per hari, paling sedikit menyusui 8-10 kali per hari, ibu dapat mendengar suara menelan yang pelan ketika bayi menelan ASI, merasakan rasa geli karena aliran ASI setiap kali bayi mulai menyusui, warna urin bayi kuning jernih dan pada 24 jam pertama bayi BAB yang berwarna hijau pekat, kental, dan lengket, yang dinamakan mekonium.

Beberapa upaya untuk memproduksi ASI lebih banyak dan meningkatkan kualitas ASI menurut Fikawati dan Syafiq (2022) selain dengan pijat oksitosin dan perawatan payudara, dapat juga dilakukan dengan cara menimbulkan percaya diri pada ibu, menyusui dengan benar, menghindari penggunaan dot, tidak memberikan susu formula dan makanan lain kepada bayi, memberikan ASI

sesering mungkin, mengonsumsi makanan bergizi, ibu selalu rileks, menyiapkan peralatan ASI perah bila ibu bekerja atau bepergian, dukungan keluarga dan tenaga kesehatan dan berkonsultasi pada tenaga kesehatan apabila ASI tidak banyak keluar. Bidan sebagai tenaga kesehatan mempunyai peranan penting dalam hal memberikan pengetahuan mengenai pentingnya memberikan ASI secara eksklusif dan mengajarkan bagaimana cara menyusui yang benar.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di PMB N Bogor, tercatat dari 10 ibu postpartum didapatkan 7 ibu yang melakukan kunjungan satu minggu masa nifas mengalami masalah menyusui dengan ketidaklancaran keluarnya ASI, ibu mengeluhkan bayinya sering menangis atau menolak menyusui yang disebabkan oleh puting susu yang lecet sehingga tidak memberikan ASI pada bayinya. Mereka juga tidak tahu bahwa pijat oksitosin dapat meningkatkan produksi ASI. Hal ini membuat peneliti ingin melakukan intervensi dan menganalisis “Pengaruh Pijat Oksitosin terhadap Produksi ASI pada Ibu Menyusui Pemilik Bayi Berusia 0-6 Bulan di PMB N Bogor Tahun 2025”.

DESAIN Penelitian

Desain penelitian ini merupakan penelitian analitik kuantitatif *quasi eksperimental desain* dengan rancangan *pretest-posttest control group design*. Waktu penelitian dilakukan pada bulan Mei 2025. Sedangkan pengambilan data dilakukan pada bulan Juni 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu postpartum hari 2-6 pada bulan Mei tahun 2025 yang berdomisili di PMB N Bogor sebanyak 30 responden. Dengan sampel sebanyak 30 orang dengan teknik pengambilan *total sampling*. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pijat oksitosin. Adapun variabel terikatnya adalah produksi ASI pada ibu postpartum primipara. Pengumpulan data menggunakan lembar kuesioner. Data kemudian diolah melalui tahapan *editing, coding, processing, dan cleaning*. Analisa data menggunakan analisis univariat *mean* dan standar deviasi dan bivariat *t test independent*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Skor Kelancaran ASI pada Ibu Postpartum Sebelum dan Sesudah Diberikan Pijat Oksitosin di PMB N Bogor Tahun 2025

Skor Kelancaran ASI pada	N	Mean	SD	Min-Maks	95% CI
--------------------------	---	------	----	----------	--------

Ibu Postpartum					
Sebelum	15	4,00	1,000	2-6	3,45-4,55
Sesudah	15	8,47	1,552	5-10	7,61-9,33

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui dari 15 responden rata-rata skor kelancaran ASI pada ibu postpartum sebelum diberikan pijat oksitosin sebesar 4,00 dan standar deviasi 1,000. skor kelancaran ASI pada ibu postpartum sebelum diberikan pijat oksitosin terendah adalah 2 dan skor tertinggi adalah 6 dengan nilai 95% CI yaitu 3,45-4,55. Sedangkan rata-rata skor kelancaran ASI pada ibu postpartum sesudah diberikan pijat oksitosin sebesar 8,47 dan standar deviasi 1,552. skor kelancaran ASI pada ibu postpartum sesudah diberikan pijat oksitosin terendah adalah 5 dan skor tertinggi adalah 10 dengan nilai 95% CI yaitu 7,61-9,33.

Tabel 2. Skor Kelancaran ASI pada Ibu Postpartum pada Kelompok Kontrol di PMB N Bogor Tahun 2025

Skor Kelancaran ASI pada Ibu Postpartum					
	N	Mean	SD	Min-Maks	95% CI
Sebelum	15	3,67	1,234	2-6	2,98-4,35
Sesudah	15	5,67	2,093	3-9	4,51-6,83

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui dari 15 responden rata-rata skor kelancaran ASI pada ibu postpartum sebelum pada kelompok kontrol sebesar 3,67 dan standar deviasi 1,234. skor kelancaran ASI pada ibu postpartum sebelum kelompok kontrol terendah adalah 2 dan skor tertinggi adalah 6 dengan nilai 95% CI yaitu 2,98-4,35. Sedangkan rata-rata skor kelancaran ASI pada ibu postpartum sesudah kelompok kontrol sebesar 5,67 dan standar deviasi 2,093. skor kelancaran ASI pada ibu postpartum sesudah kelompok kontrol terendah adalah 3 dan skor tertinggi adalah 9 dengan nilai 95% CI yaitu 4,51-6,83.

Tabel 3. Perbedaan Kelancaran ASI pada Ibu Postpartum antara Kelompok Intervensi (Pemberian Pijat Oksitosin) dengan Kelompok Kontrol di PMB N Bogor Tahun 2025

Variabel	Rata-rata		Selisih	P Value
	Intervensi	Kontrol		

Kelancaran ASI pada Ibu Postpartum	8,47	5,67	2,80	0,000
------------------------------------	------	------	------	-------

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan hasil uji *t test independent* diketahui nilai signifikansi sesudah perlakuan sebesar $0,000 < 0,05$, maka dapat disimpulkan H_0 ditolak dan H_a diterima, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan kelancaran ASI pada ibu postpartum antara kelompok intervensi (pemberian pijat oksitosin) dengan kelompok kontrol di PMB N Bogor Tahun 2025..

Pembahasan

Skor Kelancaran ASI pada Ibu Postpartum Sebelum dan Sesudah Diberikan Pijat Oksitosin

Berdasarkan hasil penelitian dari 15 responden rata-rata skor kelancaran ASI pada ibu postpartum sebelum diberikan pijat oksitosin sebesar 4,00 dan standar deviasi 1,000. skor kelancaran ASI pada ibu postpartum sebelum diberikan pijat oksitosin terendah adalah 2 dan skor tertinggi adalah 6 dengan nilai 95% CI yaitu 3,45-4,55. Sedangkan rata-rata skor kelancaran ASI pada ibu postpartum sesudah diberikan pijat oksitosin sebesar 8,47 dan standar deviasi 1,552. skor kelancaran ASI pada ibu postpartum sesudah diberikan pijat oksitosin terendah adalah 5 dan skor tertinggi adalah 10 dengan nilai 95% CI yaitu 7,61-9,33.

Biancuzzo (2022) menjelaskan bahwa pijat oksitosin merupakan salah satu solusi untuk mengatasi ketidaklancaran produksi ASI. Menurut Guyton (2022) pijat oksitosin atau rangsangan pada tulang belakang, neurotransmitter akan merangsang *medulla oblongata* langsung mengirim pesan ke *hypothalamus* di *hypofise posterior* untuk mengeluarkan oksitosin sehingga menyebabkan buah dada mengeluarkan air susunya. Pijatan di daerah tulang belakang ini juga akan merileksasi ketegangan dan menghilangkan stress dan dengan begitu *hormone oksitosin* keluar dan akan membantu pengeluaran air susu ibu, dibantu dengan isapan bayi pada puting susu pada saat segera setelah bayi lahir dengan keadaan bayi normal.

Sesuai dengan hasil penelitian Riyanti (2021) diketahui nilai rata-rata pengeluaran ASI sebelum dilakukan tindakan pijat oksitosin sebesar 2.06 dan pengeluaran ASI setelah mendapatkan perlakuan pijat oksitosin sebesar 5.90. Kelompok tersebut mengalami peningkatan skor pengeluaran ASI sebesar 3.833. Begitu juga dengan hasil

penelitian Pilaria (2022) produksi ASI sebelum dilakukan pijat oksitosin terbanyak produksi ASI tidak cukup sebanyak 24 responden (80%), setelah dilakukan pijat oksitosin produksi ASI cukup sebanyak 27 responden (90%). Pijat oksitosin merangsang pengeluaran hormon oksitosin yang mengakibatkan kontraksi pada otot polos di dinding alveolus dan dinding saluran kelenjar payudara sehingga ASI dipompa keluar terus menerus dan jumlahnya menjadi berlimpah.

Menurut peneliti, ibu yang dilakukan pijat oksitosin dapat memperlancar kelancaran ASI, hal ini disebabkan oleh adanya kenyamanan pada saat menyusui sehingga mempengaruhi kelancaran ASI. Pijat oksitosin merupakan salah satu solusi untuk mengatasi ketidaklancaran produksi ASI yang dapat dilakukan dengan cara pemijatan pada sepanjang tulang belakang (*vertebrae*) sampai tulang *costae* kelima-keenam dan merupakan usaha untuk merangsang *hormone prolaktin* dan *oksitosin* setelah melahirkan. Pijatan ini berfungsi untuk meningkatkan *hormon oksitosin* yang dapat menenangkan ibu, sehingga ASI pun otomatis keluar.

Skor Kelancaran ASI pada Ibu Postpartum pada Kelompok Kontrol

Berdasarkan hasil penelitian dari 15 responden rata-rata skor kelancaran ASI pada ibu postpartum sebelum pada kelompok kontrol sebesar 3,67 dan standar deviasi 1,234. skor kelancaran ASI pada ibu postpartum sebelum kelompok kontrol terendah adalah 2 dan skor tertinggi adalah 6 dengan nilai 95% CI yaitu 2,98-4,35. Sedangkan rata-rata skor kelancaran ASI pada ibu postpartum sesudah kelompok kontrol sebesar 5,67 dan standar deviasi 2,093. skor kelancaran ASI pada ibu postpartum sesudah kelompok kontrol terendah adalah 3 dan skor tertinggi adalah 9 dengan nilai 95% CI yaitu 4,51-6,83.

Ambarwati (2022) menjelaskan bahwa bayi usia 0-6 bulan, dapat dinilai mendapat kecukupan ASI bila mencapai keadaan ASI yang banyak dapat merembes keluar melalui puting, sebelum disusukan payudara terasa tegang, jika ASI cukup, setelah bayi menyusu bayi akan tertidur/tenang 3-4 jam, bayi BAK 6-8 kali per hari, bayi BAB 3-4 kali per hari, bayi paling sedikit menyusu 8-10 kali per hari, Ibu dapat mendengar suara menelan yang pelan ketika bayi menelan ASI, ibu dapat merasakan rasa geli karena aliran ASI setiap kali bayi mulai menyusu, warna urin bayi kuning jernih dan pada 24 jam pertama bayi BAB yang berwarna

hijau pekat, kental, dan lengket, yang dinamakan meconium. Adapun tanda bayi belum cukup ASI menurut Astutik (2022), yaitu bayi tampak bosan dan gelisah sepanjang waktu serta rewel sehabis minum ASI, bayi membuat suara berdecap-decap sewaktu minum ASI dan warna kulitnya menjadi lebih kuning. Beberapa upaya untuk memproduksi ASI lebih banyak dan meningkatkan kualitas ASI menurut Fikawati dan Syafiq (2022) adalah menimbulkan kepercayaan diri ibu, menyusui dengan benar, menghindari penggunaan kempeng, tidak memberikan susu formula, memberikan ASI sesering mungkin, memperbanyak konsumsi makanan bergizi, melakukan pemijatan punggung, ibu selalu rileks, dukungan keluarga dan tenaga kesehatan dan berkonsultasi pada tenaga kesehatan. Faktor-faktor yang mempengaruhi produksi dan pengeluaran ASI menurut Saleha (2022) perawatan payudara, tehnik merangsang pengeluaran ASI, ketenangan jiwa, nutrisi, pola istirahat dan isapan bayi.

Sesuai dengan hasil penelitian Meity (2021) dalam penelitiannya pada kelompok kontrol *pretest* lancar 6 orang (31,6%) dan *posttest* lancar 8 orang (42,3%). Sementara itu menurut Utami (2022) didapatkan rata-rata pada hasil *pretest* kelompok kontrol yang dihasilkan 16,88% dan *posttest* jumlah ASI yang dihasilkan maksimal 27,88%. Hal ini menandakan bahwa kelancaran ASI mengalami peningkatan, akan tetapi hanya sedikit. Beberapa faktor penyebabnya karena kurangnya perawatan payudara, adanya ketidaknyamanan pada ibu karena luka perineum, gangguan ketenangan jiwa dan pola istirahat tidur terganggu.

Menurut peneliti ditemukan sebagian besar mengalami ketidaklancaran, meskipun demikian ibu dengan pengeluaran ASInya lancar dan tidak lancar beda tipis. Hal ini dimungkinkan karena adanya sakit dari adanya jahitan pada luka perineum menyebabkan ibu merasa tidak nyaman pada saat menyusui sehingga mempengaruhi kelancaran ASI. Penting untuk menempatkan ibu dalam posisi yang nyaman, santai dan bebas dari rasa sakit, terutama pada jam – jam menyusukan anak. Disamping itu ada beberapa jenis stres yang umum dialami oleh ibu menyusui dari mulai khawatir akan kurangnya kuantitas produksi ASI, khawatir kualitas ASInya tidak cukup baik untuk sang bayi, takut bentuk tubuh atau payudaranya berubah, perubahan pola/gaya hidup (terutama bagi ibu yang menyusui anak pertama), merasa pemberian ASI kurang praktis bagi ibu yang bekerja dan stres akibat kurangnya dukungan suami terhadap pemberian ASI sebagai makanan

terbaik untuk bayi juga mempengaruhi kelancaran ASI. Faktor lainnya karena puting lecet yang disebabkan oleh posisi menyusui dan perlekatan bayi yang tidak tepat dan payudara bengkak yang disebabkan oleh air susu yang melimpah tidak keluar merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi pengeluaran ASI. Faktor lainnya karena kurangnya perawatan payudara. Selama proses menyusui sudah seharusnya dilakukan perawatan payudara supaya tetap bersih dan terawat. Perawatan yang tepat dan teratur dapat merangsang produksi ASI. Selain itu, perawatan payudara yang benar dan teratur akan membuat ibu terhindar dari masalah ketidaknyamanan selama menyusui.

Pengaruh Pijat Oksitosin terhadap Kelancaran ASI pada Ibu Postpartum

Berdasarkan hasil uji beda menggunakan uji *t test independent* diketahui nilai signifikansi sesudah perlakuan sebesar $0,000 < 0,05$, maka dapat disimpulkan H_0 ditolak dan H_a diterima, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan kelancaran ASI pada ibu postpartum antara kelompok intervensi (pemberian pijat oksitosin) dengan kelompok kontrol di PMB N Bogor Tahun 2025.

Menurut Monika (2022) teknik pijat oksitosin bermanfaat untuk merangsang hormon oksitosin. Pengaruh dari hormon oksitosin ini dapat membuat ibu lebih rileks, lebih tenang dan dapat menurunkan kecemasan serta dapat menghilangkan kelelahan ibu akibat proses melahirkan sehingga ASI dapat keluar secara spontan dan ibu lebih nyaman dalam menyusui bayinya. Aprilia (2021) menyatakan bahwa kerja hormon oksitosin juga sangat dipengaruhi perasaan dan pikiran ibu, dengan demikian agar proses menyusui berjalan dengan lancar maka ibu harus dalam keadaan tenang, nyaman dan senang saat menyusui. Namun, apabila ibu dalam keadaan stress, maka refleks turunnya ASI dapat terhalangi. Hormon oksitosin disebut juga dengan hormon kasih sayang karena hampir 80% hormon ini dipengaruhi oleh pikiran ibu.

Sesuai dengan hasil penelitian Hadriani (2021) menunjukkan bahwa hasil analisis uji *Mann Whitney* menunjukkan diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,044. Kesimpulan penelitian yaitu ada perbedaan waktu pengeluaran air susu ibu yang diberikan pijat oksitosin dan *breast care*. Begitu juga dengan hasil penelitian Fatonah (2022) kelancaran ASI pada ibu *post Seksio Sesarea*, dengan nilai signifikansi = 0,000. Kesimpulan

penelitian yaitu ada perbedaan waktu pengeluaran air susu ibu yang diberikan pijat oksitosin dan *breast care*. Riyanti (2021) dalam penelitiannya mendapatkan nilai $p = 0,000$ ($p \text{ value} < 0,05$), hal ini menunjukkan terdapat perbedaan secara bermakna skor pengeluaran ASI pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah diberikan intervensi pijat oksitosin. Begitu juga dengan hasil penelitian Pilaria (2022) diperoleh nilai $p \text{ value} = 0,000$ atau $p < \alpha = 0,05$. Ada pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu postpartum.

Menurut peneliti pijat oksitosin berpengaruh terhadap kelancaran ASI, hal ini disebabkan oleh karena pijat oksitosin memberikan rasa nyaman dan rileks pada ibu sehingga tidak menghambat sekresi hormon prolaktin dan oksitosin. Pijat oksitosin merupakan salah satu solusi yang tepat untuk mempercepat dan memperlancar produksi dan pengeluaran ASI yaitu dengan pemijatan sepanjang tulang belakang (vertebra) sampai tulang costa kelima atau keenam. Pijat ini akan merangsang pengeluaran hormon oksitosin yang mengakibatkan kontraksi pada otot polos di dinding alveolus dan dinding saluran kelenjar payudara sehingga ASI dipompa keluar terus menerus dan jumlahnya menjadi berlimpah. Apabila bayi disusui, maka gerakan menghisap yang berirama akan menghasilkan rangsangan saraf yang terdapat pada glandula pituitaria posterior, sehingga keluar hormon oksitosin. Proses melakukan pijat oksitosin dilakukan oleh suami. Suami dan keluarga memiliki peran penting dalam menciptakan ketenangan, kenyamanan dan kasih sayang. Kebahagiaan, kenyamanan, dan ketenangan yang dirasakan ibu akan meningkatkan produksi hormon oksitosin sehingga ASI dapat mengalir dengan lancar. Diharapkan petugas kesehatan, para ibu menyusui maupun suami dapat menerapkan pijat oksitosin agar dapat memperlancar pengeluaran ASI.

SIMPULAN

Setelah dilakukan penelitian mengenai pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu menyusui pemilik bayi berusia 0-6 bulan di PMB N Bogor Tahun 2025 dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Diketahui bahwa pada kelompok intervensi skor kelancaran ASI pada ibu postpartum sebelum diberikan pijat oksitosin rata-rata 4,00 sedangkan sesudah diberikan pijat oksitosin rata-rata 8,47.

2. Diketahui bahwa pada kelompok kontrol skor kelancaran ASI pada ibu postpartum sebelum rata-rata 3,67 sedangkan sesudah rata-rata 5,67.
3. Terdapat perbedaan kelancaran ASI pada ibu postpartum antara kelompok intervensi (pemberian pijat oksitosin) dengan kelompok kontrol di PMB N Bogor Tahun 2025 dengan nilai p value = 0,000.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, E. (2022). *Asuhan Kebidanan Nifas*. Yogyakarta: Cendekia Press.
- Aprilia, Y. (2021). *Hipnostetri: Rileks, Nyaman, dan Aman Saat Hamil dan Melahirkan*. Jakarta: Gagas Media.
- Astutik, R.Y. (2022). *Payudara dan Laktasi*. Jakarta: Salemba Medika.
- Badriah, L.B. (2021). *Metodelogi Penelitian Ilmu Kesehatan*. Bandung: Multazam
- Biancuzzo, M. (2022). *Breastfeeding The Newborn: Clinical Strategies For Nurses*. St. Louis Missouri: Mosby Inc.
- Departemen Kesehatan, RI. (2022). *Pelatihan Konseling Menyusui*. Jakarta: Direktorat Bina Gizi dan Kesehatan.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Bogor. (2024). *Profil Kesehatan Kabupaten Bogor Tahun 2023*. Bogor: Dinas Kesehatan Kabupaten Bogor.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat. (2023). *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Barat Tahun 2023..* Bandung: Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat.
- Fatonah. (2022). Efektivitas Antara Pijat Oksitosin dengan *Breast Care* Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu Post SC di Ruang Bougenvil RSUD Dr. Soedirman Kebumen. *Naskah Publikasi*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Gombong.
- Fikawati, S., Syafiq, A. (2022). *Gizi Ibu dan Bayi*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Fraser, M.D. (2021). *Myles Buku Ajar Bidan*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Guyton, A.C. (2022). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Jakarta: EGC.
- Kemenkes RI. (2021). *Infodatin Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan Indonesia Situasi Kesehatan Anak Balita di Indonesia*. Jakarta: Balitbang.
- Kementerian Kesehatan RI. (2024). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023*. Jakarta: Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan.
- Khasanah, N. (2021). *ASI atau Susu Formula ya?*. Yogyakarta: Flash Book.
- Meity N. (2021). Efektifitas Perawatan Payudara Terhadap Kelancaran Pengeluaran ASI. *Naskah Publikasi*. Stikes HangTuaH Tanjungpinang.
- Monika, F.B. (2024). *Buku Pintar ASI dan Menyusui*. Jakarta: PT Mizan Publika.
- Perinasia. (2022). *Manajemen Laktasi; Menuju Persalinan Aman dan Bayi Lahir Sehat*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Riyanti, E. (2021). Efektivitas Pijat Oksitosin terhadap Pengeluaran ASI pada Ibu Postpartum SC Primipara di RS PKU Muhammadiyah Gombong. *The 10th University Research Colloquium 2021*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Gombong.
- Roesli, U. (2021). *Mengenal ASI Eksklusif*. Jakarta: Trubus Agriwidya.
- Saleha, S. (2022). *Auhan Kebidanan Pada Masa Nifas*. Jakarta: Salemba Medika.
- Soetjiningsih. (2021). *Tumbuh Kembang Anak*. Jakarta: EGC.
- UNICEF. (2021). *The UNICEF UK Baby Friendly Initiative Orientation to Breastfeeding for General Practitioners. Orientation Handbook*. Oxford: Oxford University Press.
- Utami. 2022. Pengaruh Perawatan Payudara Terhadap Pengeluaran Air Susu Ibu (ASI) pada Ibu Nifas di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kecamatan Pontianak Selatan. *Naskah Publikasi*. Program Studi Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Tanjungpura.
- Widyasih, H. (2021). *Perawatan Masa Nifas*. Yogyakarta: Fitramaya.