

PENGARUH PIJAT OKSITOSIN TERHADAP PRODUKSI ASI PADA IBU NIFAS DI PRAKTIK MANDIRI BIDAN (PMB) BD. MULIANA, S.TR.KEB., M.KM KECAMATAN KUTA BARO KABUPATEN ACEH BESAR

Ummu Aiman¹, Risna Fazlaini², Khalidah³
Universitas Bina Bangsa Getsempena

Email : ummu@bbg.ac.id, risna@bbg.ac.id, khalidah@bbg.ac.id

ABSTRAK

Pendahuluan: Di Indonesia hampir 9 dari 10 ibu pernah memberikan ASI, namun penelitian hanya menemukan hanya 48,9 % yang memberikan ASI secara eksklusif selama 6 bulan sesuai rekomendasi WHO. Rendahnya cakupan Pemberian ASI Eksklusif ini dapat berdampak pada pada kualitas hidup generasi penerus bangsa dan pada perekonomian nasional hal ini dapat dilihat dari proses mula menyusu terbanyak terjadi pada 1-6 jam setelah kelahiran(35,2 %) dan kurang dari 1 jam (IMD) sebesar 34,5 %, sedangkan proses mula menyusu terendah terjadi pada 7-23 jam setelah kelahiran yaitu sebesar 3,7% (Kemenkes RI 2022) . Pemijatan pada tulang belakang Servikal (Cervikal Verterate) sampai tulang belakang torakalis dua belas dan merupakan suatu usaha untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin saat melahirkan. Pijatan ini berfungsi untuk meningkatkan hormon oksitosin yang dapat menenangkan ibu, sehingga ASI pun keluar dengan sendirinya. Fungsi pijat oksitosin ini dapat mengurangi tersumbatnya saluran produksi ASI sehingga memperlancar pengeluaran ASI (Cahyani 2020). Oksitosin dapat meningkatkan durasi menyusui dan produksi ASI, dan kita bs melihat keberhasilan ASI Eksklusif di Pengaruhi dari peningkatan kadar hormon Oksitosin (Nadia S 2020). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu nifas di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Bd. Muliana, S.Tr.Keb., M.KM, kecamatan Kuta Baro Kabupaten Aceh Besar. **Metode Penelitian :** Bersifat *quasy eksperimen* dengan rancangan *two group postet only* dengan sampel sebanyak 30 orang dan masing-masing 15 orang sampel kontrol dan 15 sampel intervensi dengan cara *purposive sampling*. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 8 sampai dengan 17 Mei 2025 dengan metode observasi. **Hasil:** Hasil analisis *univariat* diperoleh bahwa rata-rata produksi ASI pada ibu nifas kelompok intervensi pada kategori *pretest* sebesar 305.00 cc dan pada kategori *posttest* sebesar 615.00 cc sedangkan rata-rata produksi ASI pada ibu nifas kelompok kontrol pada kategori *pretest* sebesar 215.00 cc dan pada kategori *posttest* sebesar 402.00 cc sedangkan hasil analisis *bivariat* diperoleh bahwa hasil nilai *p-value* sebesar $0.000 < 0.05$ maka diambil keputusan H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh teknik pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu nifas.

Kata Kunci : Pijat Oksitosin, Produksi ASI, Ibu Nifas

ABSTRACT

Introduction: In Indonesia, almost 9 out of 10 mothers have breastfed, but research found that only 48.9% exclusively breastfed for 6 months according to WHO recommendations. The low coverage of exclusive breastfeeding can have an impact on the quality of life of the nation's next generation and on the national economy. This can be seen from the process of starting breastfeeding most occurred at 1-6 hours after birth (35.2%) and less than 1 hour (IMD) as much as 34.5%, while the lowest process of starting breastfeeding occurred at 7-23 hours after birth, which amounted to 3.7% (Kemenkes RI 2022). Cervical spine massage (Cervical Verterate) to the twelfth thoracic spine and is an attempt to stimulate prolactin and oxytocin hormones during childbirth. This massage serves to increase the oxytocin hormone that can calm the mother,

so that breast milk comes out by itself. The function of this oxytocin massage can reduce the blockage of milk production channels so as to facilitate the release of breast milk (Cahyani 2020). Oxytocin can increase the duration of breastfeeding and milk production, and we can see the success of exclusive breastfeeding is influenced by increased levels of the hormone Oxytocin (Nadia S 2020). The purpose of this study was to determine the effect of oxytocin massage on breast milk production in postpartum women at the Independent Midwife Practice (PMB) Bd.Muliana, S.Tr.Keb., M.KM, Kuta Baro sub-district, Aceh Besar Regency. **Research Methods:** is a quasy experiment with a two group postet only design with a sample of 30 people and each 15 control samples and 15 intervention samples by purposive sampling. This research was conducted on May 8 to 17, 2025 with observation method. **Results:** The results of univariate analysis obtained that the average breast milk production in postpartum women in the intervention group in the pretest category was 305.00 cc and in the posttest category was 615.00 cc while the average breast milk production in postpartum women in the control group in the pretest category was 215.00 cc and in the posttest category was 402.00 cc while the results of bivariate analysis obtained that the results of the p-value of $0.000 < 0.05$ then the decision H_0 is rejected and H_a is accepted, so it can be concluded that there is an effect of oxytocin massage technique on breast milk production in postpartum women.

Keywords: Oxytocin massage, breast milk production, postpartum mothers

PENDAHULUAN

Pemijatan pada tulang belakang Servikal (Cervikal Verterate) sampai tulang belakang torakalis dua belas dan merupakan suatu usaha untuk merangsang hormon prolaktindan oksitosin saat melahirkan. Pijatan ini berfungsi untuk meningkatkan hormon oksitosin yang dapat menenangkan ibu, sehingga ASI pun keluar dengan sendirinya. Fungsi pijat oksitosin ini dapat mengurangi tersumbatnya saluran produksi ASI sehingga memperlancar peengeluaran ASI (Cahyani 2020). Oksitosin dapat meningkatkan durasi menyusui dan produksi ASI, dan kita bs melihat keberhasilan ASI Eksklusif diPengaruh dari peningkatan kadar hormon Oksitosin(Nadia S 2020).

Pemberian Air Susu Ibu (ASI) sebagai salah satu yang memberikan pengaruh paling besar terhadap kelangsungan hidup anak, pertumbuhan, dan perkembangannya. Banyak dijumpai pada ibu melakukan perawatan nifas berdasarkan budaya dan tradisi, termasuk dalam hal menyusui, namun pada sebagian ibu mungkin saja terjadi kesulitan pengeluaran ASI karena lebih banyak ibu terpengaruh mitos sehingga ibu tidak yakin bisa memberikan ASI pada bayi. Perasaan ibu yang tidak yakin bisa memberikan ASI pada bayi akan menyebabkan penurunan hormon *oksitosin* sehingga ASI tidak dapat keluar segera setelah melahirkan

dan akhirnya ibu memutuskan untuk memberikan susu formula. Hal ini disebabkan karena ibu tidak memproduksi ASI dalam jumlah yang cukup untuk bayi.

Selama enam tahun terakhir, telah terjadi lonjakan pemberian ASI eksklusif di Indonesia selama 6 bulan pertama kehidupan seorang anak – dari 52% pada tahun 2017 menjadi 68% pada tahun 2023. Namun, tantangan yang signifikan masih ada pada tahap bayi baru lahir. Survei Kesehatan Nasional (SKI, 2023) menemukan bahwa hanya 27% bayi baru lahir yang menerima ASI pada jam pertama, bahwa satu dari lima bayi diberi makanan atau cairan selain ASI dalam tiga hari pertama, dan bahwa hanya 14% yang mengalami kontak kulit ke kulit setidaknya selama satu jam segera setelah lahir. Inisiasi menyusui dini – menyusui pada bayi baru lahir dalam jam pertama kehidupan – sangat penting untuk kelangsungan hidup bayi baru lahir dan membangun pemberian ASI jangka panjang. Penundaan pemberian ASI setelah lahir dapat berakibat fatal . (WHO dan UNICEF 2024).

Hasil penelitian Rahmawati (2014), menunjukkan bahwa pemberian ASI eksklusif dipengaruhi oleh berbagai faktor antara lain ASI tidak segera keluar setelah melahirkan/produksi ASI kurang atau tidak cukup, ibu kurang percaya diri, keadaan puting

susu ibu yang tidak menunjang, ibu bekerja dan pengaruh promosi pengganti ASI. Ibu-ibu berhenti menyusui bayinya pada bulan pertama *postpartum* disebabkan puting susu lecet, kesulitan dalam melakukan perlekatan yang benar serta persepsi mereka tentang ketidakcukupan produksi ASI ibu sehingga tidak dapat memuaskan bayi.

Salah satu metode untuk meningkatkan volume ASI pada masa nifas, ibu dapat memberikan terapi pijat bayi dan mendapatkan pijat oksitosin sangat membantu ibu dalam meningkatkan produksi ASI (Kumala, 2017). Pijat oksitosin merupakan salah satu solusi untuk mengatasi ketidaklancaran produksi ASI. Pijat oksitosin dilakukan dengan cara memijat pada daerah punggung sepanjang kedua sisi tulang belakang sehingga diharapkan dengan pemijatan ini ibu akan merasa rileks dan kelelahan setelah melahirkan akan hilang. Jika ibu merasa nyaman, santai dan tidak kelelahan dapat membantu merangsang pengeluaran hormon oksitosin dan ASI pun cepat keluar (Putri, 2010).

Menurut (Sukarni, 2013), pijat oksitosin merupakan pijat disepanjang tulang belakang (*vertebrae*) sampai tulang *costae* kelima atau keenam. Pijat ini berfungsi untuk meningkatkan oksitosin yang dapat menenangkan ibu, sehingga ASI pun keluar dengan sendirinya dan salah satu terapi yang efektif untuk mengurangi ketidaknyamanan fisik serta memperbaiki mood. Melalui pemijatan pada tulang belakang, *neurotransmitter* akan merangsang *medulla oblongata* langsung mengirim pesan ke *hipotalamus* untuk mengeluarkan oksitosin. Oksitosin menyebabkan otot-otot halus disekitar kelenjar payudara mengkerut sehingga ASI keluar. Dengan pijat oksitosin ini juga akan merileksasi ketegangan dan menghilangkan stres. Pijat oksitosin efektif dilakukan 2 kali sehari pada hari pertama dan kedua *post partum*, karena pada kedua hari tersebut ASI belum terproduksi cukup banyak.

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Asih (2018) di BPM Lia Maria

Kecamatan Sukarame Bandar Lampung, meneliti tentang Pengaruh Pijat Oksitosin terhadap Produksi ASI pada Ibu Nifas dengan jenis penelitian *experimental*. Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh signifikan antara pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu *post partum* dengan nilai *p-value* $0.037 < 0.05$.

Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI 2019) Menyebutkan Angka ibu yang pernah menyusui anak diindonesia mencapai 90 %, Namun ibu yang memberikan ASI Eksklusif pada bayi usia kurang dari 6 bulan masih rendah yaitu 20 % (Sembiring 2022).

Cakupan pemberian ASI eksklusif di Indonesia masih jauh dari harapan. Secara nasional pada tahun 2020 angka pemberian ASI Eksklusif masih 70,23%. Angka ini masih jauh dari target yang ditetapkan oleh pemerintah yaitu 81% (Kemenkes RI 2021).

Berdasarkan data awal yang didapatkan di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Bd. Muliana, S.Tr.Keb., MKM di kota Baro Aceh Besar pada tahun 2025 dari bulan Maret sampai dengan April banyak ibu nifas banyak yang antusias ingin mengetahui apakah benar dengan pijatan oksitosin dapat memperbanyak ASI ibu, sehingga ibu nifas lebih semangat dalam merangsang hormon oksitosin dengan melakukan pijat oksitosin.

Hasil penjajakan awal yang peneliti lakukan pada 10 (100%) orang ibu nifas hanya 4 orang (40%) ibu yang melakukan pijatan oksitosin dan mereka mengatakan ASI mereka banyak sedangkan 6 orang (60%) lagi ibu nifas mengatakan tidak bersedia dilakukan pijatan oksitosin karena sebagian dari mereka masih merasakan nyeri akibat persalinan.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI pada Ibu Nifas di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Bd. Muliana, S.Tr.Keb., MKM Kecamatan Kuta Baro Kabupate Aceh Besar.

METODE

Penelitian yang digunakan adalah penelitian semu atau *quasy eksperimen* dengan rancangan *Two-Group Posttest Only*. Bertujuan untuk mengetahui pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu nifas di Bd. Muliana, S.Tr.Keb., MKM Kecamatan Kuta Baro Kabupaten Aceh Besar..

HASIL

1. Analisis Bivariat dengan uji Normalitas Data

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas Data

Kelompok	<i>p-value</i>	ρ - α	Kriteria
Produksi Intervensi Pada Ibu Nifas	0.005	0.05	Berdistribusi Tidak Normal
Kontrol	0.001	0.05	Berdistribusi Tidak Normal

Dari tabel 1. dapat dilihat bahwa data berdistribusi tidak normal, hal tersebut dibuktikan dengan nilai signifikan masing-masing data < 0.05 sehingga disimpulkan data berdistribusi tidak normal, selanjutnya untuk uji *bivariat* jika data numerik berdistribusi tidak normal menggunakan *statistik non parametrics* dengan uji *mann-whitney*

2. Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI pada Ibu Nifas

Tabel 2. Hasil Uji Pengaruh Teknik Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI pada Ibu Nifas

	Mean	<i>p-value</i>	Keputusan
Intervensi	22.47	0.000	Ho Ditolak
Kontrol	8.53		

Dari tabel 2. menunjukkan bahwa rata-rata produksi ASI pada ibu nifas yang diberikan teknik pijat oksitosin adalah sebesar 22.47 cc dan rata-rata produksi ASI pada ibu nifas yang tidak diberikan teknik pijat oksitosin sebesar 8.53 cc. Hasil tersebut terdapat selisih antara perlakuan dimana nilai kelompok intervensi lebih tinggi daripada kelompok kontrol. Hasil

nilai *p-value* sebesar $0.000 < 0.05$ maka diambil keputusan menolak H_0 dan menerima H_a , sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh teknik pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu nifas di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Bd. Muliana, S.Tr.Keb., MKM Kecamatan Kuta Baro Kabupate Aceh Besar

PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian didapatkan bahwa rata-rata produksi ASI pada ibu nifas kelompok intervensi pada kategori *pretest* sebesar 305.00 cc dengan standar deviasi 52.702 dan pada kategori *posttest* sebesar 615.00cc dengan standar deviasi 85.516 sedangkan pada kelompok kontrol rata-rata produksi ASI pada ibu nifas kategori *pretest* sebesar 215.00 cc dengan standar deviasi 25.311 dan pada kategori *posttest* sebesar 402.00 cc dengan standar deviasi 51.402.

Menurut teori Fikawati (2015), ASI tidak keluar merupakan kondisi tidak diproduksinya ASI atau sedikitnya produksi ASI. Salah satu tindakan yang perlu dilakukan untuk memaksimalkan kualitas dan kuantitas ASI yaitu melalui pemijatan punggung dengan teknik pijat oksitosin.

Sedangkan menurut teori Rahayu (2016), pijat oksitosin merupakan salah satu solusi untuk mengatasi ketidaklancaran produksi ASI. Pijat oksitosin adalah pemijatan pada sepanjang tulang belakang (*vertebrae*) sampai tuang *costae* kelima-keenam dan merupakan usaha untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin setelah melahirkan. Pijat ini dilakukan untuk merangsang refleksi oksitosin atau refleksi pengeluaran ASI. Pengaruh Pijat Oksitosin terhadap Produksi ASI pada Ibu Nifas

Berdasarkan hasil analisis *bivariat* pada tabel dapat diketahui bahwa adanya pengaruh produksi ASI pada ibu nifas yang menggunakan pijat oksitosin dengan yang tidak menggunakan pijat oksitosin dengan nilai *p-value* 0.000.

Hal ini sesuai dengan teori Widuri (2013), pijat oksitosin adalah tindakan yang dilakukan

oleh keluarga terutama oleh suami pada ibu menyusui yang berupa *back massage* pada punggung ibu untuk meningkatkan hormon oksitosin. Pijat oksitosin ini dilakukan untuk merangsang reflek oksitosin atau reflek *let down*. Selain untuk merangsang reflek *let down*, manfaat pijat oksitosin yaitu untuk memberikan kenyamanan pada ibu, mengurangi bengkak pada payudara, mengurangi sumbatan ASI, merangsang pelepasan hormon oksitosin dan mempertahankan produksi ASI ketika ibu dan bayi sakit.

Hasil penelitian ini juga sesuai dengan penelitian terdahulu yang dilakukan Asih melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Pijat Oksitosin terhadap Produksi ASI pada Ibu Nifas di BPM Lia Maria Kecamatan Sukarame Bandar Lampung tahun 2018”. Jenis penelitiannya adalah *experimental* dengan menggunakan uji *paired t-test*. Dari penelitian tersebut didapatkan bahwa ada pengaruh signifikan antara pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu *post partum* dengan nilai *p-value* $0.037 < 0.05$.

penelitian ini juga sesuai dengan penelitian terdahulu yang dilakukan Pilaria melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Pijat Oksitosin terhadap Produksi ASI pada Ibu *Post Partum* di Wilayah Kerja Puskesmas Pejeruk Kota Mataram tahun 2017”. Jenis penelitiannya adalah *experimen semu (quasi experimen)* dengan rancangan *one group pre and post test design*. Dari penelitian tersebut didapatkan bahwa ada pengaruh signifikan antara pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu *post partum* dengan nilai *p-value* $0.000 < 0.05$.

Menurut asumsi peneliti produksi ASI sangat dipengaruhi oleh kondisi psikologis ibu menyusui. Saat ibu menyusui merasa nyaman dan rileks pengeluaran oksitosin dapat berlangsung dengan baik. pijat oksitosin sangat efektif untuk melancarkan produksi ASI karena pijat oksitosin dapat membuat ibu merasa rileks dan kelelahan setelah melahirkan akan hilang.

Produksi ASI pada ibu nifas juga ada kaitannya dengan pendidikan ibu rata-rata pada

kategori menengah karena kebanyakan ibu setelah menikah tidak melanjutkan lagi pendidikan yang lebih tinggi lagi sehingga pengetahuan ibu tentang manfaat pijat oksitosin dapat melancarkan produksi ASI juga kurang, dan pekerjaan ibu sehari-hari sebagian besar IRT sehingga ibu sibuk mengurus pekerjaan sehari-hari di rumah sehingga ibu tidak mempunyai waktu untuk menambah informasi tentang manfaat pijat oksitosin baik dari media cetak maupun dari media elektronik.

KESIMPULAN

Adanya pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu nifas di PMB Bd. Muliana, S.Tr.Keb., M.KM Kecamatan Kuta Baro Kabupaten Aceh Besar

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih yang tulus kami sampaikan kepada seluruh responden yang telah meluangkan waktu dan tenaga untuk mengisi kuesioner. Semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat yang nyata bagi Masyarakat khususnya ibu ibu agar lebih faham manfaat pijat oksitosin dan sangat besar khasiatnya untuk kelancaran ASI .

DAFTAR PUSTAKA

Journal

Cahyani. (2020). Aplikasi Pemberian Pijat Oksitosin Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu Post Partum. BPS Aceh Utara).

Jurnal Kebidanan Kestra (JKK), 2(1), 68–73
Sembiring, T. (2022). ASI Eksklusif. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. https://yankes.kemkes.go.id/view_arti_kel/1046/asi-eksklusif

Asih, Y. (2017). *Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI pada Ibu Nifas*. Tanjungkarang : Poltekkes

Dwi Fara, Y., & Tyas Mayasari, A. (2020). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap

Peningkatan Produksi ASI Ibu Postpartum. 2(2), 269. <https://wellness.journalpress.id/wellness>

Kartini, K., Ajeng, A., & Suaningsih, F. (2020). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Post Partum Di Puskesmas Balaraja.

UNICEF Dan WHO (2024). *Pekan menyusui sedunia 2024*. <https://www.unicef.org/indonesia/media/22676/file/Update%20Gizi%20Vol%203.pdf>.

Book

Sukma, F. dkk. (2018). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan pada Masa Nifas*. Jakarta : Universitas Muhammadiyah.

Sutanto, A.V. (2019). *Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui Teori dalam Praktik Kebidanan Profesional*. Yogyakarta : Pustaka Baru Press.

Wahyuningsih, H.P. (2018). *Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. Jakarta : Kemenkes, RI.

WHO (2018). *Global Strategy for Infant and Young Child Feeding*. Geneva : WHO.