

PENERAPAN PIJAT OKSITOSIN UNTUK MENINGKATKAN PRODUKSI ASI PADA IBU NIFAS HARI KE 1 YANG DITANDAI DENGAN KENAIKAN BERAT BADAN BAYI

Nurul Chotimah ¹, Norif Didik Nur Imanah ², Septi Tri Aksari ³, Dahlia Arief Rantauni ⁴

¹²³⁴ STIKES Serulingmas Cilacap

Alamat: Jalan Raya Maos No. 505, Maos, Cilacap, Jawa Tengah 53272

SUBMISSION TRACK

Submitted : 19 September 2024
Accepted : 22 September 2025
Published : 23 September 2025

KEYWORDS

Postpartum mothers, Oxytocin massage, Breast milk production

Ibu nifas, Pijat oksitosin, Produksi ASI

KORRESPONDENSI

Phone:

Email: nchotimah349@gmail.com

ABSTRACT

Breast milk is the primary and exclusive source of nutrition for infants from birth to six months of age. However, not all mothers are able to breastfeed optimally, especially primiparous mothers who have no previous breastfeeding experience. Psychological factors such as stress, anxiety, fatigue, and lack of breast stimulation can inhibit milk production. Non-pharmacological interventions such as oxytocin massage can help increase breast milk production. This study aims to determine the effectiveness of oxytocin massage in increasing breast milk production in postpartum mothers using a qualitative case study method, with data sources and types including primary and secondary data. The intervention performed on Mrs. R involved oxytocin massage for 12 days, lasting 10–15 minutes, conducted six times by the researcher and 16 times by her husband, with the recommended frequency of massage twice daily in the morning and evening, focusing on the mother's spinal area. The application of oxytocin massage on Mrs. R was proven to increase breast milk production in postpartum mothers, as evidenced by an increase in the baby's weight from 3745 grams to 4000 grams. Thus, this intervention is effective in increasing breast milk production and can be used as an effective complementary method to support successful breastfeeding.

ABSTRAK

Air Susu Ibu (ASI) merupakan sumber nutrisi utama dan eksklusif bagi bayi sejak lahir hingga usia enam bulan. Namun, tidak semua ibu dapat memberikan ASI secara optimal, terutama ibu nifas primipara yang belum memiliki pengalaman menyusui. Faktor psikologis seperti stres, kecemasan, kelelahan, serta kurangnya stimulasi pada payudara dapat menghambat produksi ASI. Upaya non farmakologis seperti pijat oksitosin dapat membantu meningkatkan produksi ASI. Penelitian ini bertujuan mengetahui efektivitas pijat oksitosin untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas menggunakan metode kualitatif studi kasus, dengan sumber dan jenis data yang digunakan mencakup data primer dan data sekunder. Intervensi yang dilakukan pada Ny. R berupa pijat oksitosin selama 12 hari dengan durasi 10–15 menit yang dilakukan sebanyak 6 kali oleh peneliti dan 16 kali oleh suami dengan anjuran frekuensi pemijatan dua kali sehari pada pagi dan sore yang difokuskan pada area tulang belakang ibu. Penerapan pijat oksitosin pada Ny. R terbukti dapat meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas, yang ditunjukkan melalui peningkatan berat badan bayi dari 3745 gram menjadi 4000 gram sehingga intervensi ini efektif untuk meningkatkan produksi ASI dan dapat dijadikan sebagai metode komplementer yang efektif dalam mendukung keberhasilan menyusui.

1. PENDAHULUAN

ASI merupakan sumber nutrisi bagi bayi yang bersifat eksklusif, karena pemberian ASI berlaku untuk setiap bayi yang berusia antara 0 bulan hingga 6 bulan (Hairunisyah, Fatimah, & Retnosari, 2025). Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) dan United Nations Children's Fund (UNICEF) merekomendasikan bayi diberi ASI eksklusif sejak lahir hingga usia 6 bulan, kemudian diberi MP-ASI sesuai usia sambil tetap menyusui hingga usia 2 tahun (Khotimah et al., 2024). Namun, di lapangan, berbagai tantangan masih dihadapi oleh ibu menyusui, terutama pada masa nifas awal, yang menyebabkan produksi dan pengeluaran ASI belum optimal.

Salah satu kelompok yang rentan mengalami hambatan dalam menyusui adalah ibu nifas primipara. Ibu primipara cenderung menghadapi lebih banyak tantangan dalam proses menyusui dibandingkan dengan ibu multipara atau grandemultipara, karena ibu yang telah memiliki pengalaman menyusui sebelumnya umumnya memiliki kesiapan fisik dan psikologis yang lebih baik (Rahmawati & Saidah, 2021). Hambatan ini dapat berdampak pada produksi ASI yang tidak lancar, yang dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti stres, kecemasan, kelelahan, pengaruh obat-obatan dan bekerja di luar rumah yang membuat ASI sulit keluar serta kurangnya stimulasi pada payudara. Akibatnya, bayi dapat mengalami penurunan asupan nutrisi yang ditandai dengan berat badan yang tidak bertambah secara optimal (Ariesta, 2024).

Untuk mengatasi masalah pengeluaran ASI ini dapat dilakukan dengan berbagai metode nonfarmakologis mulai banyak dikembangkan. Salah satunya adalah pijat oksitosin, yang merupakan pijatan atau rangsangan tulang belakang, neurotransmitter akan merangsang modulla oblongata kemudian mengirimkan pesan ke hypothalamus di hypofise posterior untuk mengeluarkan oksitosin sehingga menyebabkan buah dada mengeluarkan air susu. Pemijatan di daerah tulang belakang menimbulkan rileksasi, menghilangkan stress dengan begitu hormon oksitosin keluar dan akan membantu pengeluaran ASI (Risnawati, 2020).

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "Penerapan Pijat Oksitosin untuk Meningkatkan Produksi ASI pada Ibu Nifas", yang dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Adipala I, Kabupaten Cilacap. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada ditemukannya kasus ibu nifas yang mengalami hambatan dalam proses menyusui, khususnya terkait rendahnya produksi ASI. Kondisi tersebut menjadikan populasi di wilayah tersebut relevan dan representatif sebagai subjek studi kasus. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas pijat oksitosin sebagai intervensi nonfarmakologis dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas, serta memberikan kontribusi terhadap pengembangan pelayanan kebidanan yang holistik dan berbasis bukti ilmiah.

2. KAJIAN TEORITIS

ASI merupakan sumber nutrisi bagi bayi yang bersifat eksklusif, karena pemberian ASI berlaku untuk setiap bayi yang berusia antara 0 bulan hingga 6 bulan (Hairunisyah et al., 2025). Menurut (Elsera, Agustiningrum, Winarti, & Devita, 2021) ASI eksklusif adalah bayi hanya diberi ASI sejak umur 0-6 bulan tanpa tambahan cairan lain seperti air putih, madu, susu formula, tanpa tambahan makanan padat seperti buah-buahan, biskuit, bubur nasi dan nasi tim.

Pemberian ASI, dapat dipengaruhi faktor secara langsung maupun tidak langsung. Faktor langsung mencakup kondisi psikologis ibu, termasuk persepsi, kepribadian, sikap, stres, kelelahan, serta pengetahuan tentang menyusui, juga berperan penting. Faktor fisiologis seperti status kesehatan ibu, asupan nutrisi dan cairan, penggunaan obat-obatan, usia, penggunaan kontrasepsi hormonal turut memengaruhi produksi ASI. Di sisi lain, faktor tidak langsung yang dapat memengaruhi produksi ASI meliputi keterbatasan waktu ibu, aspek sosiokultural, kenyamanan saat menyusui, peran suami dan keluarga, serta kondisi bayi. Selain itu, faktor

genetik dan hormonal juga memiliki peranan penting dalam proses produksi dan pengeluaran ASI (Golan, Y., & Assaraf, 2020)

Pengeluaran ASI dapat ditingkatkan melalui berbagai metode nonfarmakologis, yaitu melalui pijatan dengan kombinasi Aroma terapi lavender, dan penggunaan minyak esensial clary sage (*Salvia sclarea*), serta Pijat oksitosin (Noviyana et al., 2022). Pijat oksitosin adalah salah satu terapi non farmakologi yang dilakukan untuk memperlancar produksi ASI. Oksitosin adalah hormon yang sering dikaitkan dengan persalinan dan proses pengeluaran ASI. Oksitosin merangsang ketenangan, menginduksi efek anti stres, menurunkan kepekaan terhadap nyeri, mengurangi peradangan, dan merangsang proses yang berkaitan dengan pertumbuhan dan penyembuhan, sehingga harapannya setelah dilakukan pijat oksitosin ibu akan mengalami ketenangan karena pada waktu proses pemijatan terjadi peningkatan hormon serotonin dan dopamin dan menurunnya hormon norepinephrine dan kortisol sehingga hormon oksitosin dan prolaktin akan keluar dan memberikan efek peningkatan produksi ASI (Riche, 2024).

Langkah-langkah melakukan pijat oksitosin dilakukan dengan mempersiapkan ibu dalam posisi yang nyaman terlebih dahulu. Ibu diminta melepaskan pakaian bagian atas agar area punggung terbuka, lalu mengambil posisi miring ke kanan atau ke kiri sambil memeluk bantal. Alternatif posisi lainnya, ibu dapat berbaring telungkup di meja dengan tangan dilipat dan kepala ditumpukan di atasnya. Setelah itu, handuk bersih diletakkan di bawah atau di punggung ibu sebagai alas. Pemijat kemudian mencuci tangan dan melumuri kedua telapak tangan dengan minyak pijat atau baby oil untuk mengurangi gesekan kulit. Pijatan dilakukan dengan menggunakan kedua telapak tangan di sepanjang sisi tulang belakang, dimulai dari leher hingga tulang belikat, menggunakan gerakan melingkar kecil dengan ibu jari yang mengarah ke depan. Fokus pijatan berada pada area leher belakang, terutama di sekitar tulang yang menonjol atau *processus spinosus* (*cervical vertebrae*), dengan tekanan lembut namun mantap. Pijatan dilakukan selama 2-3 menit dan diulang sebanyak 2-3 kali. Setelah selesai, punggung ibu dibersihkan dengan waslap yang telah dibasahi air hangat dan dingin secara bergantian untuk memberikan efek relaksasi dan menstimulasi sirkulasi darah. Teknik ini bertujuan untuk merangsang produksi hormon oksitosin yang dapat membantu meningkatkan produksi ASI (Feni Noviyani, Moneca Diah Listiyaningsih, & Munasifah, 2024).

3. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus, yang dilaksanakan dari 4 Mei hingga 15 Mei 2025. Subjek penelitian ini adalah Ny. R berusia 22 tahun, P1A0 yang tinggal di Kecamatan Adipala dan mengalami keluhan mengenai pengeluaran ASI nya sedikit. Sumber dan jenis data yang digunakan mencakup data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh melalui wawancara, pemeriksaan, dan pengamatan langsung, sedangkan data sekunder diambil dari artikel, jurnal, dan buku yang dapat dijadikan acuan. Pelaksanaan intervensi dalam penelitian ini yaitu dilakukan pijat oksitosin dengan durasi 10–15 menit, dengan frekuensi dua kali sehari pada pagi dan sore hari. Peneliti juga memberikan edukasi kepada keluarga, khususnya kepada suami Ny. R, mengenai teknik pelaksanaan pijat oksitosin yang benar. Selama periode intervensi, pijat dilakukan sebanyak 6 kali oleh peneliti dan 16 kali oleh suami Ny. R, yang difokuskan pada area di kedua sisi tulang belakang ibu. Penelitian ini berlangsung selama 12 hari, disertai dengan evaluasi rutin pada setiap kunjungan neonatal dengan cara mengukur peningkatan berat badan bayi dalam satuan gram (gr).

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Diketahui bahwa pada kunjungan pertama yang dilakukan saat 13 jam postpartum, hasil anamnesis terhadap Ny. R setelah melahirkan anak pertamanya mengeluhkan pengeluaran ASI masih sangat sedikit. Hal ini merupakan kondisi yang umum terjadi pada ibu primipara karena pengalaman menyusui sebelumnya belum ada, serta sering kali diiringi oleh rasa cemas, kurang percaya diri, dan teknik menyusui yang belum optimal. Hal ini diperkuat dari penelitian (Rahmawati & Saidah, 2021) ibu primipara cenderung menghadapi lebih banyak tantangan dalam proses menyusui dibandingkan dengan ibu multipara atau grandemultipara, karena ibu yang telah memiliki pengalaman menyusui sebelumnya umumnya memiliki kesiapan fisik dan psikologis yang lebih baik.

Tabel 1 Pemberian Pijat Oksitosin Pada Ibu Nifas Yang Ditandai Dengan Kenaikan Berat Badan Bayi

Kunjungan ke	Hari ke	Intervensi Pijat Oksitoin	Kenaikan Berat Badan Bayi	Keterangan
KN 1	13 jam	Sebelum dilakukan pijat oksitosin	3745 gram	Belum ada peningkatan berat badan
KN 2	5 hari	Setelah 8 kali pijat oksitosin	3745 gram	Berat badan bayi stabil dan tidak mengalami penurunan berat badan
KN 3	12 hari	Setelah 22 kali pijat oksitosin	4000 gram	Berat badan bayi mengalami peningkatan yang signifikan.

Berdasarkan data pada Tabel 1, pengamatan yang dilakukan sejak hari pertama masa nifas, diketahui bahwa pada kunjungan neonatal (KN) pertama yaitu 13 jam pascapersalinan sebelum diberikan intervensi pijat oksitosin pada Ny. R, berat badan bayinya tercatat 3745 gram dan belum menunjukkan adanya peningkatan berat badan. Hal ini masih wajar mengingat pada hari-hari awal kehidupan, bayi umumnya mengalami penurunan berat badan fisiologis akibat adaptasi dengan lingkungan luar rahim (Mardiana, 2021).

Setelah dilakukan intervensi berupa pijat oksitosin dengan durasi 10-15 menit sebanyak 8 kali hingga kunjungan kedua (hari ke-5) berat badan bayi tercatat masih sama, yaitu 3745 gram. Meskipun belum mengalami peningkatan, berat badan bayi terpantau stabil dan tidak mengalami penurunan, yang menunjukkan bahwa asupan ASI telah mencukupi kebutuhan dasar bayi untuk mempertahankan status gizi. Pada saat ini, Ny. R juga mulai merasakan perubahan, seperti payudaranya menjadi lebih penuh dan ASI mulai mengalir lebih lancar. Pemberian pijat oksitosin terbukti membantu melancarkan produksi ASI pada ibu setelah melahirkan. Pijatan ini merangsang hormon oksitosin yang dapat memberikan rasa nyaman, merasa lebih tenang dan rileks sehingga proses menyusui pun menjadi lebih mudah dan lancar (Fara, Desni Sagita, & Safitry, 2022).

Kunjungan ketiga (hari ke-12), di mana setelah mendapatkan dukungan dan pelatihan pijat oksitosin sebanyak 22 kali, baik dari peneliti sebanyak 6 kali maupun dari suaminya 16 kali pijat oksitosin, berat badan bayi meningkat menjadi 4000 gram. Hal ini terjadi karena pijat oksitosin merupakan sentuhan ringan atau pijatan tulang belakang mulai dari costa ke 5-6 sampai scapula yang dapat meningkatkan produksi ASI yang dipengaruhi oleh hormon oksitosin yang menghasilkan pengeluaran air susu melalui pengadaaan kontraksi sel-sel mioepitel di kelenjar payudara sebagai respons terhadap pengisapan puting susu yang dilakukan si bayi,

yang kemudian terjadilah refleksi neurogenik (aliran listrik saraf) yang dihantarkan ke hipotalamus melalui serabut-serabut saraf di medula spinalis (daerah tulang belakang) (Anggraeni, Rahma, & Suryani, 2024; Hidayah & Dian Anggraini, 2023)

Peneliti menyimpulkan bahwa pemberian pijat oksitosin pada Ny. R menunjukkan hasil yang sangat signifikan dalam peningkatan produksi ASI yang ditandai dari peningkatan berat badan bayi sebanyak 225 gram pada hari ke-12. Hal ini memperkuat bukti bahwa pijat oksitosin adalah metode nonfarmakologis yang efektif dalam merangsang refleksi oksitosin dan meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas. Temuan ini diperkuat oleh hasil penelitian (Marlina & Syaripah, 2021) bahwa pijat oksitosin dapat meningkatkan produksi ASI yang berkontribusi langsung pada pertambahan berat badan bayi. Peningkatan ini menandakan bahwa ASI yang diberikan tidak hanya cukup secara kuantitas, tetapi juga berkualitas untuk mendukung pertumbuhan bayi.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari penelitian ini yaitu penerapan pijat oksitosin yang dilakukan selama 12 hari dengan frekuensi 2 kali sehari terbukti dapat meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas, yang ditunjukkan melalui peningkatan berat badan bayi dari 3745 gram menjadi 4000 gram. Intervensi ini efektif karena merangsang hormon oksitosin dan didukung oleh peran aktif suami, yang turut memberikan efek psikologis positif bagi ibu. Dengan demikian, pijat oksitosin dapat dijadikan sebagai metode komplementer yang efektif dalam mendukung keberhasilan menyusui.

Pijat oksitosin merupakan terapi nonfarmakologis untuk meningkatkan produksi ASI. Tenaga kesehatan disarankan untuk melakukan pijat oksitosin untuk menanggulangi ASI macet atau ASI tidak lancar. Edukasi kepada keluarga, terutama suami, juga perlu diberikan agar pijatan dapat dilakukan secara mandiri di rumah. Diperlukan penelitian lanjutan dengan sampel lebih luas dan indikator tambahan diperlukan untuk memperkuat bukti efektivitas pijat oksitosin.

DAFTAR REFERENSI

- Anggraeni, R. D., Rahma, E. Z., & Suryani, E. (2024). PENERAPAN PIJAT OKSITOSIN PADA IBU BERSALIN FASE AKTIF. *E-Amal: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 853–858.
- Ariesta, C. (2024). ASUHAN KEBIDANAN PADA IBU NIFAS UNTUK MENINGKATKAN PRODUKSI ASI DENGAN METODE PIJAT OKSITOSIN DI TEMPAT PRAKTIK MANDIRI BIDAN SUNARTI LAMPUNG TIMUR. POLTEKKES KEMENKES TANJUNGPURBAN.
- Elsera, C., Agustiningrum, R., Winarti, A., & Devita, B. (2021). Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Pijat Oksitosin. *Prosiding Seminar Nasional UNIMUS*, 4, 1–12. Retrieved from <https://prosiding.unimus.ac.id/index.php/semnas/article/viewFile/918/925>
- Fara, Y. D., Desni Sagita, 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>
- Feni Noviyani, Moneca Diah Listiyaningsih, & Munasifah. (2024). Pijat Oksitosin pada Ibu Postpartum sebagai Upaya Meningkatkan Produksi Asi. *Indonesian Journal of Community Empowerment (Ijce)*, 6(1), 30–34. <https://doi.org/10.35473/ijce.v6i1.3140>
- Golan, Y., & Assaraf, Y. G. (2020). *Genetic and Physiological Factors Affecting Human Milk Production and Composition*. *Nutrients*, 12(5).
- 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., & Dian Anggraini, R. (2023). Pengaruh Pijat Oksitosin terhadap Produksi Asi pada Ibu Nifas di BPM Noranita Kurniawati. *Journal of Education Research*, 4(1). <https://doi.org/10.37985/jer.v4i1.154>
- Khotimah, K., As Satillah, S., Fitriani, V., Miranti, M., Maulida, M., Hasmalena, H., ... Zulaiha, D. (2024). Analisis Manfaat Pemberian Asi Eksklusif Bagi Ibu Menyusui dan Perkembangan Anak. *PAUDIA : Jurnal Penelitian Dalam Bidang Pendidikan Anak Usia Dini*, 13(2), 254–266. <https://doi.org/10.26877/paudia.v13i2.505>
- Mardiana, R. (2021). ASUHAN KEBIDAN PADA BAYI BARU LAHIR DENGAN BERAT BADAN LAHIR RENDAH DI KALIREJO LAMPUNG TENGAH. Poltekkes Tanjungkarang.
- Marlina, E. D., & Syaripah, R. (2021). Efektivitas Metode Memerah ASI terhadap Ibu dan Kualitas serta Kuantitas ASI Perah. *Journal of Midwifery Science and Women's Health*, 1(2), 90–100. <https://doi.org/10.36082/jmswh.v1i2.272>
- Noviyana, N., Lina, P. H., Diana, S., Dwi, U., Eni, N., Fransisca, 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>
- Rahmawati, S. D., & Saidah, H. (2021). Hubungan antara status gizi dan paritas dengan kelancaran produksi asi pada ibu post partum di Wilayah Kerja Puskesmas Cipanas Kabupaten Garut. *Judika (Jurnal Nusantara Medika)*, 5(1), 55–62.
- Riche, M. (2024). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI pada Ibu Postpartum di Wilayah Kerja Puskesmas Rasimah Ahmad Bukittinggi Tahun 202. Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat.
- Risnawati, H. A. (2020). “Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Peningkatan Produksi Asi.” *Jurnal Ilmiah Kesehatan Kesehatan ArRum Salatiga*, 5((1)), 48–52.