

**PENGARUH PIJAT OKSITOSIN TERHADAP PRODUKSI ASI PADA  
IBU POSTPARTUM DI KLINIK PRATAMA NINING PELAWATI  
LUBUK PAKAM TAHUN 2023**

*The Effect of Oxytocin Massage on Breastmilk Production in Postpartum  
Mothers at The Pratama Nining Clinic  
Lubuk Pakam Year 2023*

**SUNENGSIH<sup>1</sup>, SILVINA DWI YOLANDA<sup>2</sup>**

INSTITUT KESEHATAN MEDISTRA LUBUK PAKAM  
JL. SUDIRMAN NO.38 LUBUK PAKAM KAB. DELI SERDANG  
SUMATERA UTARA  
e-mail : [sunengsihmedistra@gmail.com](mailto:sunengsihmedistra@gmail.com)

DOI: 10.35451/jkk.v6i1.1879

**Abstrak**

Bayi yang baru saja dilahirkan harus diberikan ASI sebagai satu-satunya sumber nutrisinya. Namun seringkali ibu harus memberikan susu formula kepada bayinya, terutama di hari-hari pertama kehidupannya, karena produksi ASI terbatas atau alirannya tidak lancar. Menurunnya pemberian ASI eksklusif ini antara lain disebabkan oleh produksi hormon prolaktin dan hormon oksitosin berkurang, hormon yang berperan penting dalam kelancaran produksi ASI. Namun kenyataan sosial menunjukkan bahwa proses menyusui tidak selalu berjalan mulus, banyak ibu yang merasa kesulitan atau bahkan gagal dalam menyusui. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menilai dampak dari pijat oksitoksi terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas. Penelitian ini menggunakan metode *pra-eksperimental* dengan desain *single-group pre-test and post-test*. Populasi penelitian adalah ibu yang pernah melahirkan dalam tiga bulan terakhir di Klinik Nining Pelawati Pratama tahun 2023 sebanyak 60 orang. Sampel terdiri dari 36 orang ibu nifas yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Mengukur dan menganalisa produksi ASI dilakukan dengan menggunakan gelas ukur. Hasil uji Shapiro-Wilk menunjukkan rata-rata produksi ASI setelah pijat oksitosin sebesar 40,36 lebih tinggi dibandingkan rata-rata produksi ASI sebelum pijat oksitosin yaitu sebesar 24,78. Hasil analisis menunjukkan terapi pijat oksitosin berpengaruh signifikan terhadap peningkatan produksi ASI dengan nilai *p value* sebesar 0,012 ( $p < 0,05$ ). Oleh karena itu, sebaiknya pertimbangkan terapi pijat oksitosin sebagai salah satu cara meningkatkan pemberian ASI pada ibu nifas.

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

## **Abstract**

*Newborns should receive breast milk as their sole source of nutrition. However, mothers often have to give their babies formula milk, especially in the first days of life because breast milk is limited or the milk flow is uneven. The decrease in exclusive breastfeeding is partly due to decreased production of the hormones prolactin and oxytocin, which play important roles in healthy breast milk production. However, social reality shows that the breastfeeding process does not always go smoothly, many mothers have difficulty, or even cannot breastfeed. Objective The aim of this study was to evaluate the effects of oxytotoxin massage in increasing breast milk production in postpartum mothers. This study used a pre-test approach with a single-group pre-test and post-test design. The study subjects were 60 mothers who gave birth within the last three months at the Ninin Pelawati Pratama Clinic in 2023. The sample included 36 postpartum mothers who met the inclusion and exclusion criteria. Measurement and analysis of breast milk production is performed using a measuring cup. The results of the Shapiro-Wilk test showed that the average breast milk yield after oxytocin massage was 40.36 times higher than the average breast milk yield before oxytocin massage which was 24.78. The results of the analysis showed that oxytocin massage therapy had a significant effect in increasing breast milk production with a p-value of 0.012 ( $p < 0.05$ ). Therefore, you should consider oxytocin massage therapy as a way to enhance breastfeeding in postpartum mothers.*

**Keywords : Oxytocin Massage, Breastmilk Production**

### **1. PENDAHULUAN**

Menurut laporan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) dan UNICEF hanya 41% anak di bawah usia 6 bulan yang mendapat ASI eksklusif. Namun, menurut proyeksi, jumlah ini diperkirakan meningkat hingga 70% pada tahun 2030 (data Feeding Scorecard 2018). WHO juga merekomendasikan dalam pedoman tumbuh kembang anak, pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan, dilanjutkan dengan pengenalan makanan pendamping ASI hingga usia dua tahun, dan dilanjutkan pemberian ASI setelahnya (Asih, 2017).

Sebuah penelitian pada tahun 2007 di Eropa dan negara maju lainnya menunjukkan bahwa anak yang diberi ASI eksklusif pada usia sembilan setengah tahun memiliki tingkat

kecerdasan (IQ) yang lebih tinggi dibandingkan anak yang tidak diberi ASI (Muktamar, 2007). Pemberian ASI eksklusifnya di negara-negara berkembang ASEAN pada tahun 2017 adalah: India mencapai 46%, Filipina 34%, Vietnam 27%, dan Myanmar 24%. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) di Indonesia juga mengungkapkan bahwa pada tahun 2017, rata-rata tingkat pemberian ASI eksklusif secara global hanya sekitar 48%.

Sebuah penelitian yang dilakukan di Indonesia menemukan bahwa 38% ibu berhenti menyusui karena produksi ASI tidak mencukupi. Persediaan ASI yang tidak teratur dapat membuat ibu merasa cemas dan enggan memberikan ASI, yang pada akhirnya dapat mempengaruhi kebiasaan menyusui bayinya. Hal ini juga

mempengaruhi produksi hormon oksitosin dan prolaktin, yang dapat menurunkan produksi ASI bahkan membuat sulit buang air besar dan menghambat suplai ASI. Oleh karena itu, beberapa ibu memutuskan untuk berhenti menyusui dan beralih ke susu formula. Penting untuk diingat bahwa pemberian ASI berperan penting dalam menurunkan angka kematian anak. Pernyataan tersebut didukung oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) yang menerbitkan Kode Etik Internasional Pemasaran Makanan Bayi yang menyatakan bahwa penggunaan makanan bayi pada anak usia 0 hingga 6 bulan merupakan bentuk pelanggaran etika. Iklan makanan dilarang. WHO juga merekomendasikan pemberian ASI eksklusif pada 6 bulan pertama, dilanjutkan dengan pemberian ASI dengan bantuan (MP-ASI) hingga usia 2 tahun (Kim et al., 2018).

Berdasarkan data Susenas Sumut tahun 2013, hanya 56,6% anak yang mendapat ASI eksklusif. Selanjutnya Dinas Kesehatan Medan mengunjungi 39 Puskesmas pada bulan Agustus 2013 dan menemukan bahwa hanya 174 (sekitar 4,08%) bayi yang mendapat ASI eksklusif, dan bayi tidak mendapat ASI eksklusif. Ada 4.089 orang (kurang lebih 95,9%). Sasaran yang diinginkan adalah mencapai 80% (Dinas Kesehatan Provinsi Sumut, 2013).

Temuan awal yang ditemukan di klinik tersebut, menunjukkan bahwa dari 60 ibu nifas yang ikut serta, sebagian mengalami kesulitan menyusui terutama pada hari-hari pertama kehidupannya. Ibu merasa khawatir jika tidak memberikan bayinya susu dikarekna takut tidak dapat memberikan kebutuhan susu pada bayinya, akibatnya susu formula menjadi jalan satusatunya. Selain itu, ibu-ibu di Klinik Pratama Nining Pelawati

Lubuk Pakam juga tidak diberikan informasi mengenai manfaat pijat oksitosin. Namun tidak dapat dipungkiri bahwa banyak ibu yang menghadapi tantangan bahkan kesulitan dalam praktik menyusunya (Mulati & Susilowati, 2016).

## 2. METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian *pra-eksperimental* yang menggunakan desain *single-group pre-test and post-test*. Jenis penelitian ini melibatkan observasi terhadap sekelompok subjek sebelum dan sesudah menggunakan perlakuan yang sama. *Pra-eksperimen* adalah jenis eksperimen yang dijalankan tanpa kelompok pembanding. Penelitian dilakukan di Klinik Pratama Nining Pelawati pada bulan Maret hingga Juni 2023.

Seluruh ibu nifas yang berobat ke Klinik Pratama Nining Pelawati merupakan populasi penelitian ini. Sampel terdiri dari 36 ibu nifas yang memenuhi kriteria pada 2-3 hari setelah melahirkan, tidak memiliki kelainan payudara, dan melahirkan di Klinik Pratama Nining Pelawati Lubuk Pakam. Pengambilan sampel acak digunakan sebagai metode pengambilan sampel. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan formulir observasi yang meliputi pengukuran produksi ASI pada masa prenatal dan postnatal dengan menggunakan gelas ukur. Analisis data menggunakan uji *paired t test* dengan nilai signifikansi 0.005.

### 3. HASIL

**Tabel 1 :** Distribusi frekuensi produksi ASI pada ibu postpartum sebelum dilakukan pijat oksitosin

Produksi ASI	f	%
< 20 cc	4	11,1
20-50 cc	32	89,0
> 50 cc	0	0
Total	36	100,0

Berdasarkan tabel 1 dapat disimpulkan bahwa rata-rata peningkatan produksi ASI ibu sebelum dilakukan pijat oksitosin kurang dari 20 cc dialami oleh 4 subjek (11,1%), sebanyak 32 (89,0%) mengalami peningkatan volume ASI sebesar 25 hingga 50 cc, sedangkan tidak ada (0%) yang mengalami peningkatan volume ASI lebih dari 50 cc.

**Tabel 2 :** Distribusi frekuensi Produksi ASI Pada Ibu Postpartum Sesudah Dilakukan Pijat Oksitosin

Produksi ASI	f	%
25-50 cc	33	91,8
>50 cc	3	8,3
Total	36	100,0

Pada Tabel 2 dapat disimpulkan bahwa peningkatan produksi ASI setelah dilakukan pijat oksitosin pada 33 ibu nifas (91,8%) adalah antara 25 dan 50 ml, dan pada 3 ibu nifas (8,3%).

**Tabel 3 :** Distribusi Frekuensi Produksi ASI Pada Ibu Postpartum Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Pijat Oksitosin

Variabel	Produksi ASI			
	n	Mean	Standar Deviasi	P-Value
<i>pretest</i>	36	27,78	6,711	0,004
<i>posttest</i>	36	40,36	7,586	0,012

Tabel 3 menunjukkan rerata peningkatan produksi ASI sebelum dilakukan pijat oksitosin adalah 24,78 cc, standar deviasi 6,711, dan nilai *P value* 0,004. Setelah dilakukan pijat oksitosin, rata-rata produksi ASI meningkat menjadi 40,36 cc dengan standar deviasi 7,586 dan nilai *P value* sebesar 0,012.

**Tabel 4 :** Distribusi Uji Paired Sample Test Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Postpartum

Pijat Oksitosin	n	Mean	SD	Lower	Upper	P
<i>Pretest</i>	36	24,78	6,711	17,22	19,33	
<i>Posttest</i>		40,36	7,586			0,000

Tabel 4 menunjukkan rerata peningkatan intensitas menyusui ibu sebelum dan sesudah pijat oksitosin sebesar 24,78 dengan standar deviasi sebesar 6,711. Setelah dilakukan pijat oksitosin rerata intensitas meningkat menjadi 40,36 dan standar deviasi 7,586. Pengujian dilakukan pada taraf signifikansi 5% atau 0,05 dan hasilnya menunjukkan nilai *P* sebesar 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel independen dan dependen. Artinya pijat oksitosin berpengaruh signifikan terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu pasca melahirkan.

### 4. Pembahasan

Berdasarkan analisis univariat ditemukan bahwa produksi ASI meningkat sebelum dilakukan pijat oksitosin kurang dari 20 cc pada 4 orang atau 11,1% sampel, sedangkan terjadi peningkatan sebesar 20 hingga 50 cc. di 32 orang, terhitung 89,0% dari total jumlah orang sampel. Berdasarkan hipotesis peneliti maka

dapat disimpulkan bahwa sebelum dilakukan pijat oksitosin, jumlah ASI yang diproduksi antara 25 sampai 50 cc yang terjadi pada 32 responden. Hal ini terlihat pada saat melakukan pijat oksitosin, responden belum sepenuhnya mampu mengikuti instruksi dan masih bereaksi terhadap tindakannya. Fenomena ini dapat dijelaskan dengan fakta bahwa ASI hanya dikeluarkan dalam jumlah kecil dan ibu cenderung merasa cemas, stres secara emosional, kurang percaya diri dan tidak mampu menghadapi perubahan situasi. sikap. Penting untuk dicatat bahwa respons ibu pascapersalinan dapat bervariasi meskipun pengukuran produksi ASI memberikan hasil yang sama. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Rahayu D dan Yunarsih (2018).

Jika wanita yang sedang memberikan ASI merasakan tekanan dan kesal, hal tersebut dapat menghambat penurunan produksi ASI. Di sisi lain, peningkatan kenyamanan pada ibu dapat menyebabkan produksi ASI menjadi lebih lancar. Pasalnya, rasa sejahtera yang meningkat secara alami memicu pelepasan hormon oksitosin (refleks ejeksi) yang memicu keluarnya ASI pada ibu menyusui (Rahayu D dan Yunarsih, 2018).

Inisiasi menyusui dini (IMD) merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi produksi ASI. Bayi cukup bulan secara alami mendambakan payudara dan mulai menyusu 20 hingga 30 menit setelah lahir. Penggunaan IMD yang tepat segera setelah melahirkan akan merangsang produksi ASI, terutama kolostrum. Hasil ini sejalan dengan penelitian tahun 2014 yang dilakukan Wulandari dkk.

Kualitas produksi ASI sangat bergantung pada pola makan ibu. Ketika seorang ibu mengonsumsi makanan bergizi teratur dan cukup,

kelenjar yang bertanggung jawab dalam produksi ASI akan berfungsi secara optimal sehingga produksi ASI pun meningkat. Untuk menjamin produksi ASI yang optimal, pola makan ibu harus mengandung kebutuhan nutrisi seperti kalori, protein, lemak, vitamin, dan mineral harus dipenuhi dalam jumlah yang cukup. serta memenuhi kebutuhan cairan sekitar 8 hingga 12 gelas per hari. (Dwi Suna, 2009).

Analisis univariat menunjukkan bahwa setelah pijat oksitosin, rata-rata peningkatan produksi ASI berkisar antara 25 hingga 50 cc untuk 33 orang atau 91,8% sampel. Selama periode ini, lebih dari 50 cc terjadi pada 3 orang, mewakili 8,3% sampel.

Berdasarkan hipotesis peneliti, maka dapat disimpulkan bahwa setelah pijat oksitosin, jumlah ASI yang dihasilkan bervariasi antara 20 hingga 50 cc pada 33 responden. Fenomena ini diamati selama perawatan pijat oksitosin. Menurut hipotesis penelitian, pijat oksitoksi dapat meningkatkan perasaan nyaman dan perasaan rileks yang membuat pengeluaran ASI semakin meningkat (refleks estetika menurun) melalui hipofisis. Hormon oksitosin inilah yang kemudian akan merangsang laktasi pada ibu pasca melahirkan sehingga menyebabkan jumlah ASI meningkat. Kiftia (2015) juga berpendapat bahwa pijat merupakan bentuk terapi tanpa obat yang dapat meredakan rasa tidak nyaman pada pasien serta membantunya rileks.

Hormon endofrin dapat meningkat setelah dilakukan pijat punggung. Endofrin bertanggung jawab dalam meningkatkan relaksasi dan menciptakan perasaan tenang, sehingga dapat mengurangi ketegangan otot. Punggung seringkali mengalami kekakuan otot, namun dengan melakukan pijat oksitosin, kenyamanan punggung dapat

ditingkatkan sehingga berdampak positif pada produksi ASI (Guyton dan Hall, 2008).

Hasil analisis bivariat dan uji normalitas menunjukkan nilai  $P$  sebelum dilakukan pijat oksitosin sebesar 0,004, sedangkan nilai  $P$  setelah dilakukan pijat oksitosin sebesar 0,012. Hasil uji statistik dengan menggunakan uji Shapiro-Wilk menunjukkan nilai  $P > 0,05$ . Hal ini menunjukkan pijat oksitosin di Klinik Pratama Ninin Pelawati Lubuk Pakam terbukti efektif meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas.

Hasil penelitian menunjukkan rata-rata produksi ASI mengalami penurunan sebelum dan sesudah pijat oksitosin. Setelah melakukan analisis uji-t berpasangan dengan menggunakan SPSS, diperoleh hasil signifikan (dua sisi) sebesar 0,00, lebih kecil dari taraf signifikansi ( $\alpha = 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa pijat oksitosin memberikan dampak positif terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas.

Pijat punggung merupakan salah satu cara yang sangat disarankan oleh peneliti untuk meningkatkan kualitas dan kuantitas ibu dalam memberikan ASI kepada bayinya. Tindakan ini bertujuan untuk merangsang pelepasan hormon oksitosin secara optimal sehingga meningkatkan produksi ASI dan mendukung pemberian ASI pada ibu.

Penelitian yang dilakukan Lowdermik, Perry, dan Bobak (2000) menemukan bahwa pijat oksitosin dapat menjadi solusi masalah produksi ASI yang tidak teratur. Pijat oksitosin merupakan pemijatan di sepanjang tulang belakang, terutama tulang rusuk ke-5 hingga ke-6, dengan tujuan merangsang pelepasan hormon prolaktin dan oksitosin pascakelahiran (Fikawati dkk., 2015).

Selama penelitian, beberapa penemuan dibuat di bidang ini. Produksi ASI pada hari ketiga kehidupan sering kali dianggap sebagai penghambat awal laktasi. Peningkatan produksi ASI pada awal masa nifas memerlukan stimulasi hormon prolaktin dan oksitosin. Ibu harus menahan diri untuk tidak duduk selama 24 jam pertama setelah melahirkan melalui operasi terbuka dan menyadari bahwa bekas luka operasi dapat membatasi pergerakan dari sisi ke sisi. Di sisi lain, merangsang isapan bayi saat lahir dapat meningkatkan produksi ASI. Namun, ibu yang menjalani pembedahan mungkin mengalami masalah produksi ASI akibat obat yang diminumnya.

Berdasarkan penelitian Desmawati (2013), ditemukan bahwa pasien yang menjalani operasi caesar membutuhkan waktu yang sangat lama untuk memeras ASI daripada ibu yang melakukan persalinan normal. Kelalaian pada ibu menyusui pasca operasi caesar dapat disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain posisi menyusui yang kurang optimal dan nyeri pasca operasi., efek obat, keterbatasan gerak, serta pengasuhan dan pengasuhan yang terpisah. ada. Sebaliknya menurut Atikah (2009), ibu yang mengalami persalinan normal mengalami proses produksi ASI yang lebih cepat.

## 5. KESIMPULAN

Rata-rata peningkatan produksi ASI sebelum dilakukan pijat oksitosin sebesar 24,78 cc dan rata-rata produksi ASI setelah dilakukan pijat oksitosin sebanyak 40,36 cc dengan  $p$  value 0,000. Artinya terdapat pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI Ibu nifas di Klinik Nining Pelawati.

## DAFTAR PUSTAKA

- Asih, Yusari. "Pengaruh Pijat Oksitosin terhadap Produksi ASI pada Ibu Nifas." *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik* 13.2 (2018): 209-214.
- Barrett K.E., & Barman S.M., & Boitano S, & Brooks H.L.(Eds.),Eds. Kim E. Barrett, et al. McGraw Hill, 2018.
- Dinkes, Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Utara. Medan; 2013
- Desmawati. (2013). "Penentu Kecepatan Pengeluaran Air Susu Ibu Setelah Sectio Caesarea."Artikel Penelitian Fakultas Ilmu Kesehatan
- Fikawati, Sandra; dkk. 2015. Gizi Ibu dan Bayi. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Guyton, A.C. (2018). Buku Ajar Fisiologi Kedokteran. Edisi 11. Jakarta: EGC
- Kiftia, M. (2015). Pengaruh Terapi Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Post Partum . *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 3(1).
- Lowdermilk, D.L., Perry, S.E., & Bobak, I.M. (2000).Maternity Women's Health Care. 7th ed. St. Louis: Mosby.Inc
- Maita, Liva, (2016). "Pengaruh Pijat Oksitosin terhadap Produksi ASI". *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*. Volume VII Nomor 3, Juli 2016. Diperoleh dari [www.google.com](http://www.google.com). Diakses pada tanggal 01 April 2019. Community of Publishing in Nursing (COPING), ISSN: 2303-1298. Volume 6 Nomor 2, Agustus 2018.
- Mulati, T. S. and Susilowati, D. (2016) Pengaruh Pelatihan Teknik Menyusui yang Benar pada Ibu Nifas Primipara terhadap Keterampilan dalam Menyusui, *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan*, 5, pp. 01-109
- Nurhayati. "Penyuluhan Tentang Pijat Oksitosin Pada Ibu Menyusui." *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aupa ( Jpma )* Vol.3 No. 2 Agustus 2021 (Agustus 2021): 100-109.
- Rahayu D dan Yunarsih, (2018). "Penerapan Pijat Oksitoksin dalam Meningkatkan Produksi ASI Ibu Postpartum". *Journals of Ners Community*. Volume 09, nomor 01, Juni 2018. Hal 08-14. Diperoleh dari [www.google.com](http://www.google.com). Diakses pada tanggal 05 April 2019.
- Saputri, Ika Nur dan Yosepha, Desideria. *Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI." Vol. 2 No.1. Edisi Mei-Oktober 2019.* (31 Oktober 2019) 2 (Mei-Oktober 2019): 68-73.<http://ejournal.medistra.ac.id/index.php/JKK>.
- Rahayuningsih, Tutik (2020). *Perawatan Payudara Dan Pijat Oksitoksin. Editor : Deden Dermawan S.Kep. Ns. M.Kep. Sendangadi, Mlati, Sleman, Yogyakarta, 55285. Katalog Dalam Terbitan (KDT).\_Anggota IKAPI DIY, No. 098/DIY/2017.*
- Novi Indrayati, Andriyani Mustika Nurwijayanti, Eva Mia Latifah. Perbedaan Produksi Asi Pada Ibu Dengan Persalinan Normal Dan Sectio Caesarea.
- Pratiwi, Atika. 2009. Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku Ibu Tentang Pemberian MP-ASI pada Balita Usia 6-24 Bulan di Posyandu Dusun Tlangu Desa Bulan Kec.Wonosari Klaten. Universitas Sebelas Maret, KTI.
- Wulandari, F., dkk. (2014). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Pengeluaran Kolostrum Pada Ibu Post Partum Di Rumah Sakit Umum Daerah Provinsi Kepulauan Riau. *Jurnal Kesehatan*,Volume 5,Nomor 2, Oktober 2014, hlm 173-178.(online). Tersedia dalam <http://ejournal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JK/article/download/53/46.pdf> . Diakses tanggal 15 April 2017.