



Pengaruh Pijat Oksitosin terhadap Kelancaran Asi pada Ibu Nifas
di PMB Ni Made Serioni Tahun 2025

Febiola Marsela Dapa Loka¹, A. A. Santi Dewi², Maria Gabriela Yuniati¹, Putu Arik Herliawati¹,
I Gusti Ayu Raras Praminingrum¹

¹Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan, Poltekkes Kartini Bali, Indonesia

²Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Poltekkes Kartini Bali, Indonesia
Jl. Tukad Barito Timur No 57 Renon Denpasar, Bali, Indonesia

Corresponding author: A. A. Santi Dewi
Email: aasantidewi@gmail.com

ABSTRAK

Produksi ASI yang kurang pada masa nifas dapat menghambat tumbuh kembang bayi dan meningkatkan risiko stunting. Pijat oksitosin merupakan intervensi non-farmakologis yang dapat merangsang *let-down reflex* untuk memperlancar pengeluaran ASI. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pijat oksitosin terhadap kelancaran ASI pada ibu nifas di PMB Ni Made Serioni tahun 2025. Penelitian ini merupakan kuantitatif dengan desain *pre-experimental (one group pre-test post-test)* pada 30 responden ibu nifas. Pengukuran kelancaran ASI dilakukan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan lembar observasi. Analisis data menggunakan uji statistik *Wilcoxon Signed Ranks Test*. Sebelum intervensi, sebagian besar responden (80%) mengalami ASI kurang lancar. Setelah diberikan pijat oksitosin, terjadi peningkatan signifikan di mana 83% responden masuk kategori ASI lancar. Hasil uji statistik menunjukkan p-value 0,000 ($< 0,05$). Terdapat pengaruh yang signifikan pemberian pijat oksitosin terhadap kelancaran ASI pada ibu nifas. Pijat oksitosin efektif sebagai metode untuk meningkatkan produksi ASI.

Kata Kunci: Ibu Nifas; Kelancaran ASI; Pijat Oksitosin.

ABSTRACT

Insufficient breast milk production during the postpartum period can hinder infant growth and development and increase the risk of stunting. Oxytocin massage is a non-pharmacological intervention that can stimulate the let-down reflex to facilitate breast milk excretion. The objective of this study was to determine the effect of oxytocin massage on the smoothness of breast milk production among postpartum mothers at PMB Ni Made Serioni in 2025. This study employed a quantitative method with a pre-experimental design (one-group pre-test post-test) involving 30 postpartum respondents. Measurement of breast milk flow was conducted before and after the intervention using observation sheets. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed Ranks Test. Before the intervention, the majority of respondents (80%) experienced insufficient breast milk flow. After receiving oxytocin massage, there was a significant increase, with 83% of respondents categorized as having smooth breast milk flow. Statistical test results showed a p-value of 0.000 (< 0.05). There is a significant effect of oxytocin massage on the smoothness of breast milk production in postpartum mothers. Oxytocin massage is an effective method for increasing breast milk production.

Keyword: Oxytocin Massage; Breast Milk Production; Postpartum Mothers

PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) merupakan nutrisi fundamental yang tidak tergantikan bagi bayi karena mengandung antibodi dan zat gizi esensial untuk mencegah berbagai penyakit serta mendukung pertumbuhan otak yang optimal. Namun, cakupan pemberian ASI eksklusif di Indonesia masih menghadapi tantangan besar. Data Profil Kesehatan Indonesia menunjukkan pencapaian yang masih fluktuatif, di mana hambatan utama sering kali berasal dari masalah pengeluaran ASI yang tidak lancar pada hari-hari pertama postpartum (Kemenkes RI, 2018). Fenomena ini tidak hanya berdampak pada kecukupan nutrisi bayi, tetapi juga berkontribusi terhadap peningkatan risiko stunting jika tidak ditangani dengan intervensi yang tepat (Sulistiyanti dkk., 2025). Permasalahan utama dalam kelancaran ASI terletak pada efektivitas *let-down reflex*, yang sangat bergantung pada produksi hormon oksitosin. Secara fisiologis, proses laktasi melibatkan hormon prolaktin untuk produksi dan oksitosin untuk pemancaran ASI. Ketika seorang ibu mengalami stres atau kelelahan pada masa nifas, produksi oksitosin akan terhambat (Dianatha Puteri dkk., 2023). Pijat oksitosin muncul sebagai solusi non-farmakologis yang relevan. Intervensi ini dilakukan dengan pemijatan pada area tulang belakang (*vertebrae*) untuk merangsang hipofisis posterior melepaskan oksitosin, yang memicu kontraksi sel mioepitel pada payudara sehingga ASI mengalir lancar (Rahayu, 2016).

Beberapa hasil penelitian terdahulu menunjukkan bahwa stimulasi fisik melalui pemijatan dapat memberikan rasa rileks dan meningkatkan ambang kenyamanan ibu nifas, yang berbanding lurus dengan peningkatan produksi ASI (Julizar & Fonna, 2022). Kajian teoritik mendukung bahwa sentuhan pada titik saraf di punggung mampu menurunkan kadar hormon stres dan meningkatkan perasaan tenang pada ibu (Tonasih, 2020). Meskipun manfaatnya telah banyak dibahas, penerapan praktis pijat oksitosin di fasilitas pelayanan kesehatan primer seperti Praktik Mandiri Bidan (PMB) memerlukan dokumentasi empiris yang lebih spesifik pada populasi lokal.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pijat oksitosin terhadap kelancaran ASI pada ibu nifas di PMB Ni Made Serioni tahun 2025. Dengan memahami efektivitas intervensi ini, diharapkan tenaga kesehatan

dapat mengintegrasikan pijat oksitosin sebagai prosedur standar dalam asuhan kebidanan masa nifas untuk mendukung keberhasilan laktasi dan menekan angka stunting sejak dini.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain *quasi-experiment* dengan rancangan *one-group pretest-posttest*. Penelitian dilaksanakan di PMB Ni Made Serioni, Denpasar, pada Maret hingga Mei 2025. Populasi penelitian adalah seluruh ibu nifas hari ke-0 sampai ke-7 di lokasi tersebut, dengan jumlah sampel sebanyak 30 responden yang diambil menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan (Herliawati, 2026).

Instrumen penelitian berupa kuesioner observasi kelancaran ASI dan pengukuran volume ASI menggunakan gelas ukur. Prosedur penelitian dimulai dengan pretest (pengukuran volume ASI sebelum intervensi), dilanjutkan dengan pemberian pijat oksitosin selama 15–20 menit, dan diakhiri dengan posttest (pengukuran volume ASI dua jam setelah intervensi). Data dianalisis secara univariat untuk karakteristik responden dan bivariat menggunakan uji *Wilcoxon Rank Test* (atau T-test jika data normal) untuk mengetahui pengaruh intervensi dengan tingkat signifikansi $p\text{-value} < 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut adalah hasil analisis dari hasil penelitian

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu Nifas di PMB Ni Made Serioni

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Umur		
< 25 Tahun	5	16,7
20 - 25 Tahun	17	56,7
> 35 Tahun	8	26,6
Pendidikan		
SD / Sederajat	1	3,3
SMP / Sederajat	8	26,7
SMA / Sederajat	12	40,0
PT / Akademi	9	30,0
Pekerjaan		
IRT	19	63,3
PNS	4	13,3
Swasta	5	16,7
Lain-lain	2	6,7
Paritas		
Primipara	16	53,3
Multipara	11	36,7
Grandemultipara	3	10,0

Berdasarkan tabel 1, mayoritas responden

berada pada rentang usia 20-25 tahun (56,7%), memiliki latar belakang pendidikan SMA/Sederajat (40,0%), bekerja sebagai Ibu Rumah Tangga (63,3%), dan sebagian besar merupakan Primipara (53,3%) atau ibu yang baru pertama kali melahirkan.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Kelancaran ASI ibu nifas sebelum pijat oksitosin

Kelancaran ASI	Frekuensi	Persentase
Kurang lancar	24	80%
Cukup lancar	6	20%
Lancar	0	0%

Berdasarkan hasil penelitian pada Tabel 1, menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi pijat oksitosin, hampir seluruh responden mengalami masalah kelancaran ASI, yaitu sebanyak 24 responden (80%) berada pada kategori kurang lancar dan tidak ada satu pun responden (0%) yang memiliki ASI lancar.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Kelancaran ASI ibu nifas sesudah pijat oksitosin

Kelancaran ASI	Frekuensi	Persentase
Kurang lancar	0	0%
Cukup lancar	5	17%
Lancar	25	83%

Berdasarkan hasil penelitian pada Tabel 3, menunjukkan bahwa setelah diberikan intervensi pijat oksitosin, mayoritas responden berada pada kategori ASI lancar yaitu sebanyak 25 responden (83%), sedangkan sisanya sebanyak 5 responden (17%) berada pada kategori cukup lancar, dan tidak ada lagi responden (0%) yang mengalami ASI kurang lancar.

Tabel 4 Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu Nifas

Kelancaran ASI	Mean	N	Std. Deviation
Sebelum Intervensi	3.5333	30	1.50249
Sesudah Intervensi	8.8000	30	1.27035

Berdasarkan hasil penelitian yang disajikan pada Tabel 5.5, ditemukan bahwa nilai rerata (*mean*) kelancaran ASI responden

sebelum diberikan intervensi pijat oksitosin (pretest) adalah sebesar 3,5333 dengan standar deviasi 1,50249. Nilai ini menunjukkan bahwa secara umum, kelancaran ASI pada ibu nifas di tempat penelitian sebelum intervensi berada pada kategori kurang lancar. Setelah diberikan intervensi pijat oksitosin (posttest), nilai rerata kelancaran ASI meningkat secara signifikan menjadi 8,8000 dengan standar deviasi 1,27035. Peningkatan nilai rerata sebesar 5,2667 ini mengindikasikan bahwa intervensi pijat oksitosin secara efektif meningkatkan kelancaran pengeluaran ASI pada ibu nifas ke kategori lancar.

Hasil analisis bivariat lebih lanjut menunjukkan nilai p-value sebesar 0,000 ($p < 0,005$), yang secara statistik menegaskan adanya perbedaan yang bermakna pada tingkat kelancaran ASI sebelum dan sesudah pemberian pijat oksitosin. Hal ini membuktikan bahwa hipotesis penelitian diterima, yaitu terdapat pengaruh yang signifikan dari pijat oksitosin terhadap kelancaran ASI pada ibu nifas di PMB Ni Made Serioni tahun 2025.

Peningkatan rerata kelancaran ASI ini dapat dijelaskan melalui mekanisme fisiologis pijat oksitosin yang dilakukan pada daerah punggung sepanjang kedua sisi tulang belakang (vertebrae ke-7 sampai costa ke-5 atau ke-6) (Roza, 2026). Pemijatan ini merangsang saraf parasimpatis untuk mengirimkan sinyal ke hipofisis posterior agar melepaskan hormon oksitosin ke dalam aliran darah (Wahyuningsih, 2025). Hormon oksitosin kemudian memicu kontraksi sel-sel mioepitel yang mengelilingi alveoli payudara, sehingga terjadi refleks pengeluaran ASI (let-down reflex) yang mendorong ASI keluar melalui duktus laktiferus.

Selain aspek fisik, peningkatan rerata ini juga didukung oleh efek relaksasi dari pijatan tersebut. Pijat oksitosin membantu mengurangi stres, memberikan ketenangan, dan meningkatkan rasa percaya diri ibu. Kondisi psikologis yang positif sangat krusial dalam proses laktasi karena kecemasan dan stres diketahui dapat menghambat pelepasan oksitosin dan menurunkan refleks pengeluaran ASI (*Milk Ejection Reflex*) (Herliawati, 2025).

Temuan ini sejalan dengan penelitian

yang dilakukan oleh Rinayanti (2020) dan Rofika (2020) yang juga menemukan pengaruh signifikan pijat oksitosin dalam meningkatkan produksi serta kelancaran ASI. Dengan demikian, pijat oksitosin terbukti menjadi metode non-farmakologis yang sangat efektif dalam membantu manajemen laktasi, khususnya bagi ibu nifas yang mengalami kesulitan dalam pengeluaran ASI di awal masa menyusui.

SIMPULAN

Stimulasi pada tulang belakang melalui pijat oksitosin efektif merangsang pelepasan hormon oksitosin yang memicu *let-down reflex*, sehingga membantu kontraksi sel mioepitel pada payudara untuk mendorong keluar ASI secara lebih maksimal dan mengatasi hambatan laktasi pada masa nifas.

DAFTAR RUJUKAN

- Abdullah, V. I., Rusdianto, N. O., Fitri, H. N., Nissa, D. A., & Rusyanti, S. (2024). *Asuhan masa nifas dan menyusui*. PT Nasya Expanding Management.
- Astari, A. D. (2019). Pijat oketani lebih efektif meningkatkan produksi ASI pada ibu postpartum dibandingkan dengan teknik marmet. *Jurnal Universitas Muhammadiyah Semarang*, 242–248.
- Batubara, N., & Dewi, S. S. (2019). Pengaruh pijat oksitosin terhadap kelancaran ASI pada ibu nifas. *Jurnal Education and Development*, 7(4), 117.
- Coentro, V. S., Geddes, D. T., & Perrella, S. L. (2020). Altered sucking dynamics in a breastfed infant with Down syndrome: A case report. *International Breastfeeding Journal*, 15(1), 1–6. <https://doi.org/10.1186/s13006-020-00318-4>.
- Duhita, F., Hartiningtiyaswati, S., Pratistiyana, N., & Puspitasari, I. W. (2023). *Buku ajar asuhan kebidanan pada ibu nifas*.
- Herliawati, P.A., Keb, S.T., Keb, M., Sriyanti, C. and Alvia, R., 2025. *Buku Respon Orang Tua Terhadap Bayi Baru Lahir*. Mahakarya Citra Utama Group.
- Herliawati, P.A., Aliah, N., Ningsih, E.S.B., Andolina, N., Mulyati, L., Dewianti, N.M., Mariza, A., Iswanti, T., Triana, A., Amir, E.F. and Elizar, E., 2026. *Buku Ajar Metodologi Penelitian Kebidanan*.
- Mintaningtyas. (2022). *Pengaruh pijat oksitosin terhadap involusi uterus*.
- Naziroh. (2019). *Pengaruh pijat oksitosin terhadap pengeluaran ASI pada ibu primipara*.
- Rahayu. (2016). *Panduan praktis pijat oksitosin untuk ibu menyusui*.
- Rinayanti. (2020). *Pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu postpartum*.
- Rofika. (2020). *Pengaruh pijat oksitosin terhadap kelancaran pengeluaran ASI*.
- Roza, F., Herliawati, P.A., Dewi, A.A.S., Winingsih, G.A.M. and Yuniati, M.G., 2025. Pengaruh Edukasi Pijat Laktasi Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Post Partum: The Effect of Lactation Massage Education on Breast Milk Production in Postpartum Mothers. *HOPE (The Journal of Health Promotion and Education)*, 2(2), pp.27-33.
- Tonasih. (2020). *Faktor-faktor yang mempengaruhi produksi ASI*.
- Wahyuningsih, S.S.T., Dinar Perbawati, S.S.T., Putu Arik Herliawati, S. and Amalia Indah Puspitasari, S., 2025. *Buku Masalah Dalam Pemberian Asi*. Mahakarya Citra Utama Group.