

Produksi ASI meningkat dengan pijat oksitosin: *Quasy experiment with one group*

Mariza Mustika Dewi¹, Diah Widyatun¹

¹Institut Karya Mulia Bangsa, Indonesia
Email korespondensi: marizamd@kmb.ac.id

ABSTRAK

Introduction: Kurangnya pemahaman ibu, suami, keluarga, dan masyarakat akan ASI eksklusif menambah factor kegagalan pemberian ASI sehingga ibu mengganti ASI dengan pemberian susu formula. Tujuan pemberian pijat oksitosin adalah merangsang hormon Oksitosin dan prolaktin pada ibu menyusui. **Objectives:** mengetahui pengaruh pijat oksitosin untuk produksi ASI pada ibu menyusui. **Methods:** *Quasy experiment with one group pretest-posttest design*. Sampel sejumlah 28 ibu nifas, dengan kriteria inklusi berada dalam masa nifas 1-10 hari post-partum, menyusui eksklusif, tidak mengonsumsi booster ASI, serta memiliki bayi yang sehat dan normal. Instrumen penelitian ini adalah SOP pijat oksitosin dan lembar observasi. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon. **Results:** Rata-rata frekuensi menyusui bayi sesudah intervensi lebih lama (7 kali) dibandingkan sebelum pijat oksitosin (4 kali) dan produksi ASI terbukti meningkat dengan pijat oksitosin $p=0,000$ ($p\text{-value}<\alpha$). **Conclusion:** Pijat oksitosin meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui.

KATA KUNCI: ASI eksklusif; ibu menyusui; menyusui; pijat oksitosin; produksi ASI

ABSTRACT

Introduction: Lack of understanding of mothers, husbands, families, and communities about exclusive breastfeeding increases the failure factor of breastfeeding so that mothers replace breast milk with formula milk. The purpose of giving oxytocin massage is to stimulate the hormones Oxytocin and prolactin in breastfeeding mothers. **Objectives:** to determine the effect of oxytocin massage on breast milk production in breastfeeding mothers. **Methods:** *Quasy experiment with one group pretest-posttest design*. A sample of 28 postpartum mothers, with inclusion criteria being in the postpartum period of 1-10 days post-partum, exclusively breastfeeding, not consuming breast milk boosters, and having healthy and normal babies. The research instruments were the SOP for oxytocin massage and observation sheets. Data analysis used the Wilcoxon test. **Results:** The average frequency of breastfeeding after the intervention was longer (7 times) than before oxytocin massage (4 times) and breast milk production was proven to increase with oxytocin massage $p = 0.000$ ($p\text{-value} < \alpha$). **Conclusion:** Oxytocin massage increases breast milk production in breastfeeding mothers

KEYWORDS: Exclusive breastfeeding; breastfeeding mothers; breastfeeding; oxytocin massage; milk production

Copyright © 2025 Journal



This work is licensed under a Creative Commons Attribution Share Alike 4.0 International License

INTRODUCTION

Air Susu Ibu Eksklusif adalah pemberian ASI saja untuk bayi 0 hari hingga enam bulan ditambah obat dan vitamin jika diperlukan dan dilanjutkan hingga bayi berusia dua tahun. ASI eksklusif dipengaruhi oleh jumlah produksi ASI. Produksi yang dirasa kurang oleh ibu pada awal menyusui adalah kendala terbesar dalam pemberian ASI. Kurangnya pemahaman ibu, suami, keluarga, dan masyarakat akan ASI eksklusif menambah factor kegagalan pemberian ASI sehingga ibu mengganti ASI dengan pemberian susu formula (Agustie et al., 2017).

World Health Organization (WHO) menyebut bahwa kurang dari separuh bayi di bawah 6 bulan mendapatkan ASI eksklusif. Cakupan ASI eksklusif di Indonesia tahun 2022 hanya 67,97% dimana angka ini mengalami penurunan dari angka sebelumnya yaitu 69,7% (World Health Organization, 2023). Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022 menyatakan bahwa pemberian ASI eksklusif sebesar 52,2% dan pelaksanaan Inisiasi Menyusu Dini sebanyak 58,1% (Kementerian Kesehatan RI, 2022). Kabupaten Semarang adalah salah satu kabupaten di Jawa Tengah yang memiliki cakupan Bayi Baru Lahir mendapat IMD dan Pemberian ASI eksklusif pada Bayi kurang dari 6 bulan yang rendah pada tahun 2023 yaitu sebesar 24,5% (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2023). Data ASI eksklusif dari berbagai laporan menyebutkan bahwa Sebagian besar ibu menganggap bahwa ASI-nya tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan bayi, walaupun ibu sudah melakukan praktik menyusui dengan baik. Ibu pasca persalinan yang tidak memiliki masalah khusus bisa menghasilkan ASI sekitar 550-100ml setiap harinya (Syari et al., 2022).

Produksi ASI dipengaruhi oleh beberapa factor diantaranya adalah frekuensi menyusui, berat badan bayi saat lahir, usia kehamilan saat bayi lahir, paritas, usia ibu, IMD, kontrasepsi yang dipakai, perawatan payudara, status gizi, kelelahan, emosi dan perasaan ibu (Dewi, 2021). Pengeluaran oksitosin dipengaruhi oleh perasaan ibu. Ibu yang memiliki pikiran, perasaan, serta emosi yang kuat dimungkinkan akan menekan reflek oksitosin dan menghambat produksi ASI (Latifah & Wahid, 2015). ASI dapat diproduksi Ketika ada rangsangan dari payudara. Rangsangan berupa menghisap ASI terus-menerus ini akan merangsang hormon yaitu prolactin. Prolaktin yang terproduksi akibat rangsangan ujung saraf di areola akan dialirkan ke kelenjar payudara sehingga bayi dapat terus menyusui. Prolaktin akan meningkat kadarnya apabila bayi telah menghisap 45 menit setelah lahir di saat proses Inisiasi Menyusu Dini. Proses IMD yang tidak adekuat dapat menyebabkan berkurangnya produksi ASI karena kurangnya hormon prolactin pada ibu (Naingalis, 2023). Pijat oksitosin adalah pemijatan pada tulang belakang yang dimulai pada tulang belakang servical sampai tulang belakang torakalis ke 12. Tujuan dari pemberian pijat ini adalah untuk merangsang hormon prolactin dan oksitosin pada ibu menyusui (Wicaksono & Rahayuningsih, 2025). Tujuan dilakukannya riset ini adalah untuk membuktikan peningkatan produksi ASI melalui pijat oksitosin yang dilakukan oleh ibu menyusui.

METHODS

Design

Quasy experimental with one group pretest-posttest design.

Research Questions

Bagaimana pengaruh pemberian pijat oksitosin terhadap produksi ASI ibu menyusui di Klinik Darma Wahyu Agung?

Sample and Settings

Sampel dalam penelitian ini adalah 28 ibu nifas yang memeriksakan diri di Klinik Darma Wahyu Agung dengan kriteria inklusi berada dalam masa nifas 1-10 hari postpartum, menyusui eksklusif, tidak mengonsumsi booster ASI, serta memiliki bayi yang sehat dan normal. Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah ibu yang tidak mau melanjutkan terapi, ibu yang sakit ditengah intervensi, dan bayi ibu mengalami sakit demam dan diare ditengah intervensi.

Variables

Variabel independent dalam penelitian ini adalah pijat oksitosin, sedangkan variabel dependen dalam penelitian ini adalah Produksi ASI.

Instruments

Instrumen dalam penelitian ini adalah SOP pijat oksitosin dan lembar observasi yang memuat mengenai Frekuensi BAK bayi, waktu tidur bayi, BAB bayi, dan frekuensi menyusui.

Data Collections

Data primer dalam penelitian ini adalah dari lembar observasi yang diisi oleh ibu, sedangkan data sekunder dalam penelitian ini adalah dari studi pendahuluan yang ada di website resmi, wawancara dengan bidan, serta data ibu nifas dari rekam medik yang ada di Klinik.

Study Procedure

Penelitian ini akan dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok perlakuan dan kontrol. Sebelum diberikan intervensi, responden akan dilakukan pretest dengan mengisi lembar observasi. Kemudian responden akan dipijat selama 15 menit yang dilakukan selama 3 hari berturut-turut. Lembar observasi dibawa pulang oleh responden untuk diisi selama di rumah. Setelah selesai intervensi di hari terakhir, kedua kelompok Kembali mengisi lembar observasi.

Data Analysis

Uji univariat dalam penelitian ini digambarkan dengan karakteristik responden yang digambarkan dalam mean, standard deviasi, nilai minimum dan nilai minimum. Uji pengaruh dengan menggunakan uji Wilcoxon untuk membuktikan peningkatan produksi ASI melalui pijat oksitosin

Ethical Consideration

Peneliti memberikan penjelasan kepada calon responden terkait dengan penelitian yang akan dilakukan. Apabila responden setuju, maka responden akan diminta menandatangani informed consent dengan menulis kode responden untuk menjamin kerahasiaan responden dan menekankan bahwa penelitian ini tidak bersifat memaksa.

RESULTS

Tabel 1. Karakteristik Responden Penelitian

Variabel	Perlakuan	Kontrol
	Frekuensi (Prosentase)	Frekuensi (Prosentase)
Usia		
<20 tahun	1 (3,5%)	3 (10,7%)
20-35 tahun	25 (89,2%)	21 (75%)
>35 tahun	2 (7,3%)	4 (14,3%)
Pendidikan		
SD	0 (0%)	0 (0%)
SMP	3 (10,7%)	5 (17,8%)
SMA	12 (42,8%)	17 (60,7%)
PT	13 (46,5%)	6 (21,5%)
Pekerjaan		
Bekerja	14 (50%)	13 (46,5%)
Tidak Bekerja	14 (50%)	15 (53,5%)
Paritas		
Primipara	23 (82,2%)	21 (75%)
Multipara	5 (17,8%)	7 (25%)

Tabel 1 menunjukkan bahwa pada kelompok perlakuan sebagian besar responden berada pada rentang usia reproduktif yaitu 25 responden (89,2%), berpendidikan terakhir di perguruan tinggi yaitu 13 responden (46,5%), memiliki proporsi yang sama

dalam pekerjaan, dan sebagian besar sedang menyusui anak pertama yaitu 23 responden (82,2%). Pada kelompok kontrol sebagian besar responden berada pada rentang usia reproduktif yaitu 21 responden (75%), berpendidikan terakhir di SMA yaitu 17 responden (60,7%), sebagian besar tidak bekerja yaitu 15 responden (53,5%), dan Sebagian besar sedang menyusui anak pertama yaitu 21 responden (75%).

Tabel 2. Pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI

Variabel	Mean	SD	Min	Maks	p-value Wilcoxon
Frekuensi BAK					
Bayi					
Pre	6	0,510	5	7	0,032
Post	8	1,124			
Waktu Tidur					
Bayi					
Pre	9	5,98	8	9	0,000
Post	13	7,564	12	15	
Frekuensi BAB					
Bayi					
Pre	2	0,470	2	2	0,230
Post	2	0,681	2	4	
Frekuensi Menyusu					
Bayi					
Pre	4	5,15	3	5	0,000
Post	7	1,704	6	9	

Tabel 2 menunjukkan bahwa rata-rata frekuensi buang air kecil sesudah pijat oksitosin (8 kali) lebih banyak dibandingkan sebelum pijat oksitosin (6 kali), uji pengaruh yang dilakukan menunjukkan bahwa ada pengaruh rerata frekuensi buang air kecil terhadap pijat oksitosin dengan nilai $p=0,032$ ($p\text{-value}<\alpha$). Rata-rata waktu tidur bayi sesudah intervensi lebih lama (13 jam) dibandingkan sebelum pijat oksitosin (9 jam), uji pengaruh yang dilakukan menunjukkan bahwa ada pengaruh rata-rata waktu tidur bayi terhadap pijat oksitosin dengan nilai $p=0,000$ ($p\text{-value}<\alpha$). Rata-rata frekuensi buang air besar sebelum dan sesudah pijat bayi tidak ada beda, sedangkan uji pengaruh yang dilakukan menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh sebelum dan sesudah pijat oksitosin dengan nilai $p=0,230$ ($p\text{-value}>\alpha$). Rata-rata frekuensi menyusui bayi sesudah intervensi lebih lama (7 kali) dibandingkan sebelum pijat oksitosin (4 kali), uji pengaruh yang dilakukan menunjukkan bahwa ada pengaruh rata-rata frekuensi menyusui terhadap pijat oksitosin dengan nilai $p=0,000$ ($p\text{-value}<\alpha$).

DISCUSSION

Frekuensi buang air kecil sesudah pijat oksitosin lebih banyak dibandingkan sebelum intervensi, uji pengaruh yang dilakukan menunjukkan bahwa ada pengaruh sebelum dan sesudah pijat oksitosin. Frekuensi buang air kecil (BAK) pada bayi baru lahir dengan pemberian ASI yang cukup adalah minimal 6-8 kali per hari (Leyvraz & Yao, 2023). Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Magdalena et al., 2020) yang menyatakan bahwa (Hadianti & Resmana, 2016) bahwa 9 dari 16 responden memiliki bayi dengan frekuensi buang air kecil lebih dari atau sama dengan 6-8 kali perhari setelah dilakukan pijat oksitosin.

Waktu tidur bayi sesudah intervensi lebih lama dibandingkan sebelum pijat oksitosin, uji pengaruh yang dilakukan menunjukkan bahwa ada pengaruh sebelum dan sesudah pijat oksitosin. Tidur merupakan sebuah bentuk adaptasi bayi dengan

lingkungannya. Rata-rata bayi usia kurang dari 2 bulan memiliki waktu tidur 7-9 jam pada siang hari dan 8-9 jam pada malam hari (Adams et al., 2020), Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Tuti & Widyawati, 2018) yang menyatakan bahwa setelah pijat oksitosin, jam tidur bayi meningkat selama 2-3 jam.

Frekuensi buang air besar sebelum dan sesudah pijat bayi tidak ada beda, sedangkan uji pengaruh yang dilakukan menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh sebelum dan sesudah pijat oksitosin. Bayi yang tercukupi ASI nya akan memiliki frekuensi BAB 2-5 kali perhari. Pada penelitian ini tidak ada bedanya frekuensi BAB. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Kartini et al., 2020) yang menyatakan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara pijat oksitosin dengan frekuensi BAB bayi dengan $p\text{-value}=0,075$. Kejadian ini berhubungan dengan pola BAB bayi pada satu bulan pertama yang kemungkinan akan berubah Ketika terus disusui dari 5-10 kali menjadi 2-3 kali. Indikator frekuensi buang air besar juga tidak menentukan Kesehatan bayi selama berat badan bayi terus bertambah.

Frekuensi menyusui bayi sesudah intervensi lebih lama dibandingkan sebelum pijat oksitosin, uji pengaruh yang dilakukan menunjukkan bahwa ada pengaruh sebelum dan sesudah pijat oksitosin. Bayi sebaiknya disusukan ke ibunya dengan frekuensi 8-12 kali selama 10-15 menit untuk memenuhi kecukupan ASI (Shah et al., 2019). Penelitian yang dilakukan oleh (Hadianti & Resmana, 2016) yang menyatakan bahwa 38 dari 60 bayi memiliki frekuensi menyusui lebih dari 7 kali sehari setelah diberikan pijat oksitosin.

Pijat oksitosin adalah salah satu terapi non farmakologi yang ditujukan untuk mempengaruhi kelancaran dalam produksi ASI. Ketepatan dalam menerapkan pijat oksitosin dapat menentukan efek dalam letdown reflek. Pijat oksitosin adalah salah satu untuk meningkatkan produksi ASI, namun banyak factor yang menjadi predisposisi kenapa pijat oksitosin tidak efektif diantaranya payudara saat hamil, Teknik dan frekuensi menyusui, susu formula, gizi ibu dan psikologi ibu menyusui (Hendriyani et al., 2019).

Pijat oksitosin adalah sebuah Tindakan dengan memijat tulang belakang ke 5 hingga 6 hingga tulang belikat dengan mekanisme mempercepat kinerja saraf parasimpatis. Hal ini akan menyampaikan pesan ke hipofisis anterior untuk memproduksi ASI dan hipofisis posterior untuk mengaktifkan letdown reflek dengan hormon oksitosin (Suherni, 2015). Pijat oksitosin dapat meningkatkan produksi ASI dalam 6-12 jam. Pijat oksitosin dapat dilakukan oleh bidan, namun jika dilakukan oleh suami akan lebih meningkatkan efektivitas pijat oksitosin dikarenakan pemijatan dengan suami akan meningkatkan produksi hormon endorphin yang merupakan hormon Bahagia sebagai pembunuh rasa sakit yang dialami oleh ibu (Hendriyani et al., 2019).

Strengths and Limitations

Kekuatan dalam penelitian ini adalah adanya beberapa variable yang menunjukkan terjadinya peningkatan produksi ASI yaitu frekuensi BAK bayi, waktu tidur bayi, frekuensi BAB bayi, serta frekuensi menyusui bayi ke ibu. Sedangkan keterbatasannya adalah tidak adanya kelompok kontrol sebagai pembanding perlakuan dari pijat oksitosin untuk meningkatkan produksi ASI serta belum adanya parameter yaitu volume ASI untuk lebih menegaskan manfaat dari pijat oksitosin.

Implications for Practice

Pijat bayi dapat diaplikasikan oleh bidan kepada ibu menyusui pada kunjungan nifas dan menggunakan kader serta keluarga sebagai upaya pemberdayaan keluarga untuk mendukung keberhasilan program pemberian ASI eksklusif.

CONCLUSIONS

Frekuensi menyusui bayi sesudah intervensi lebih lama dibandingkan sebelum pijat oksitosin. Ada pengaruh pijat oksitosin untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui.

Conflict of Interest Statement

Tidak ada konflik kepentingan selama penelitian ini berlangsung

Funding Source

Penelitian ini menggunakan dana dari institusi dan mandiri.

Author Acknowledgement

Terima kasih kepada Rektor dan jajarannya dikarenakan telah mengizinkan serta memfasilitasi peneliti untuk melakukan riset di Klinik Darma Wahyu. Serta terima kasih kepada Klinik Darma Wahyu karena telah mengizinkan peneliti melakukan penelitian mengenai Pijat oksitosin.

REFERENCES

- Adams, E. L., Savage, J. S., Master, L., & Buxton, O. M. (2020). Time for bed! Earlier sleep onset is associated with longer nighttime sleep duration during infancy. *Sleep Medicine*, 73. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.sleep.2020.07.003>
- Agustie, P. R., Hadisaputro, S., Runjati, Soejoenoes, A., Mashudi, I. D., & Widyawati, M. N. (2017). EFFECT OF OXYTOCIN MASSAGE USING LAVENDER ESSENTIAL OIL ON PROLACTIN LEVEL AND BREAST MILK PRODUCTION IN PRIMIPAROUS MOTHERS AFTER CAESAREAN DELIVERY. *Belitung Nursing Journal*, 3(4), 337–344. <https://www.belitungraya.org/BRP/index.php/bnj/article/view/151/pdf>
- Dewi, A. D. C. (2021). FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KELANCARAN PRODUKSI ASI. *Jurnal Mahasiswa Dan Penelitian Kesehatan*, 8(2).
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. (2023). *Bayi Baru Lahir Mendapat IMD dan Pemberian Asi Eksklusif Pada Bayi Kurang Dari 6 Bulan Menurut Kabupaten Kota Tahun 2023*. <https://data.jatengprov.go.id/dataset/bayi-baru-lahir-mendapat-imd-dan-pemberian-asi-eksklusif-bayi-kurang-dari-6-bulan-tahun-2023/resource/bcde8140-0305-4207-98df-6b1a06867926>
- Hadianti, D. N., & Resmana, R. (2016). Pijat Oksitosin dan Frekuensi Menyusui Berhubungan dengan Waktu Pengeluaran Kolostrum pada Ibu Post Sectio Caesarea di RS Kota Bandung. *Jurnal Ners Dan Kebidanan Indonesia*, 4(3), 148–156.
- Hendriyani, F., Suryaningsih, & Suharto, A. (2019). Effectiveness of Oxytocin Massage and Breast Care Treatment on Breast Milk Production. *Indian Journal of Forensic Medicine & Toxicology*, 13(4).
- Kartini, Ajeng, A., & Suaningsih, F. (2020). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Post Partum Di Puskesmas Balaraja. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia*, 3(2), 18–30.
- Kementerian Kesehatan RI. (2022). *Buku Saku Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022*.
- Latifah, J., & Wahid, A. (2015). Perbandingan Breast Care Dan Pijat Oksitosin Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Post Partum Normal. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 3(1).
- Leyvraz, M. R., & Yao, Q. (2023). The Volume of Breast Milk Intake in Infants and Young Children: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Breastfeeding Medicine*, 18(3). <https://doi.org/https://doi.org/10.1089/bfm.2022.0281>
- Magdalena, Auliya, D., Usraleli, Melly, & Idayanti. (2020). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Sidomulyo Rawat Jalan Pekanbaru. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(2), 344–348. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v20i2.939>
- Naingalis, A. L. (2023). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Peningkatan Produksi Asi Ibu Menyusui: A Systematic Literature Review. *CHMK Midwifery Scientific Journal*, 6(2), 451–457.
- Shah, R., Sabir, S., & Alhawaj, A. F. (2019). *Physiology Breast Milk*.
- Suherni. (2015). *Postpartum Care*. Fitramaya.
- Syari, M., Arma, N., & Mardhiah, A. (2022). FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PRODUKSI

- ASI PADA IBU MENYUSUI. *Maternity and Neonatal : Jurnal Kebidanan*, 10(1).
- Tuti, & Widyawati, M. N. (2018). LITERATUR REVIEW: PIJAT OKSITOSIN DAN AROMA TERAPI LAVENDER MENINGKATKAN PRODUKSI ASI. *Jurnal Kebidanan*, 8(1).
- Wicaksono, D. L., & Rahayuningsih, F. B. (2025). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Postpartum: Literature Review. *Jurnal Ners*, 9(1), 368–377.
- World Health Organization. (2023). *Bersama-sama, Dukung Ibu Sukses Menyusui dan Bekerja*. WHO. <https://www.who.int/indonesia/news/events/world-breastfeeding-week/2023#:~:text=Cakupan ASI eksklusif Indonesia pada,agar cakupan ini bisa meningkat.>