

Implementasi Pijat Oksitosin Terhadap Kelancaran Pengeluaran ASI pada Ibu Postpartum Hari Ke-23 : Studi Kasus

Putri Astria Dewi¹, Ida Sofyanti²

¹ Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, putriastriadewiunw@gmail.com

² Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, idasofiyanti@gmail.com

Korespondensi Email : putriastriadewiunw@gmail.com

Article Info	Abstract
<i>Article History</i> <i>Submitted, 2026-05-17</i> <i>Accepted, 2026-05-22</i> <i>Published, 2026-06-24</i>	<i>Breast milk is the best nutrition for infants; however, some postpartum mothers experience difficulties such as insufficient breast milk production. One non-pharmacological intervention to address this issue is oxytocin massage, which may enhance milk production and ejection. This case study aimed to evaluate the effectiveness of oxytocin massage in a postpartum mother on day 23 with insufficient breast milk production. The study used a case study design with a Continuity of Care approach involving one postpartum mother. Data were collected through interviews, observation, physical examination, and midwifery documentation. The intervention included oxytocin massage on the upper back for approximately 3–5 minutes, accompanied by breastfeeding education and family support. Evaluation was conducted on postpartum day 23 and day 27. The results showed improved breast milk flow, increased maternal relaxation, and more effective infant breastfeeding after the intervention. In conclusion, oxytocin massage is effective in improving breast milk production in postpartum mothers.</i>
<i>Keywords: Oxytocin Massage, Breast Milk, Postpartum, Lactation</i>	
Kata Kunci: Pijat Oksitosin, ASI, Postpartum, Laktasi	
	Abstrak Air Susu Ibu (ASI) merupakan nutrisi terbaik bagi bayi, namun sebagian ibu postpartum mengalami hambatan berupa produksi ASI yang tidak lancar. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan adalah pijat oksitosin untuk membantu meningkatkan produksi dan pengeluaran ASI. Studi kasus ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pijat oksitosin pada ibu postpartum hari ke-23 dengan produksi ASI tidak lancar. Metode penelitian menggunakan studi kasus dengan pendekatan Continuity of Care (CoC) pada satu ibu postpartum. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, dan dokumentasi asuhan kebidanan. Intervensi berupa pijat oksitosin dilakukan pada area punggung selama ±3–5 menit disertai edukasi menyusui dan dukungan keluarga. Evaluasi dilakukan pada hari ke-23 dan hari ke-27 postpartum. Hasil menunjukkan adanya peningkatan kelancaran produksi ASI, ibu merasa lebih rileks, serta

bayi menyusui lebih efektif setelah intervensi diberikan. Kesimpulan menunjukkan bahwa pijat oksitosin efektif dalam meningkatkan kelancaran produksi ASI pada ibu postpartum.

Pendahuluan

Air Susu Ibu (ASI) merupakan sumber nutrisi terbaik bagi bayi pada enam bulan pertama kehidupan karena mengandung komposisi gizi lengkap, antibodi, serta faktor bioaktif yang berperan penting dalam pertumbuhan dan peningkatan sistem imun bayi. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) merekomendasikan pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan. Namun, cakupan ASI eksklusif secara global masih belum optimal, yaitu sekitar 42% bayi (WHO, 2022). Di Indonesia, cakupan ASI eksklusif mencapai 63,9% dan masih belum memenuhi target nasional sebesar 80% (Kemenkes RI, 2023).

Keberhasilan pemberian ASI eksklusif dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik fisiologis maupun psikologis. Faktor yang sering menjadi kendala pada ibu postpartum antara lain produksi ASI yang tidak lancar, kurangnya pengetahuan, stres, kelelahan, kurangnya dukungan keluarga, serta teknik menyusui yang belum tepat (Puspasari et al., 2024). Secara fisiologis, produksi ASI dipengaruhi oleh hormon prolaktin yang berperan dalam produksi ASI serta hormon oksitosin yang berfungsi dalam proses pengeluaran ASI melalui refleksi let-down. Gangguan pada sekresi hormon oksitosin akibat stres, kelelahan, dan kecemasan dapat menyebabkan ASI tidak keluar secara optimal (Guyton & Hall, 2021).

Pada masa postpartum, terutama pada fase nifas lanjut, sebagian ibu masih mengalami masalah menyusui berupa ASI yang keluar sedikit atau tidak lancar. Kondisi ini dapat berdampak pada keberhasilan pemberian ASI eksklusif apabila tidak ditangani dengan tepat. Oleh karena itu, diperlukan intervensi nonfarmakologis yang aman, mudah dilakukan, dan efektif untuk membantu meningkatkan produksi serta pengeluaran ASI.

Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan adalah pijat oksitosin. Pijat oksitosin merupakan teknik pemijatan pada area punggung sepanjang tulang belakang hingga costa ke-5 atau ke-6 yang bertujuan untuk merangsang pelepasan hormon oksitosin sehingga memperlancar refleksi pengeluaran ASI (Noviyana et al., 2022). Selain meningkatkan produksi ASI, pijat oksitosin juga memberikan efek relaksasi, menurunkan stres, serta meningkatkan kenyamanan ibu selama proses menyusui.

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pijat oksitosin efektif dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu postpartum. Penelitian Purnamasari & Hindiarti (2020) menunjukkan bahwa pijat oksitosin dapat meningkatkan kelancaran ASI serta memberikan efek relaksasi pada ibu nifas. Selain itu, penelitian Kartika et al., (2025) menyatakan bahwa kombinasi pijat oksitosin dan dukungan psikologis dapat meningkatkan keberhasilan ASI eksklusif pada ibu postpartum dibandingkan tanpa intervensi. Penelitian lain oleh (Wulandari & Machmudah, 2024) juga menemukan bahwa pijat oksitosin secara signifikan meningkatkan refleksi let-down dan volume ASI pada ibu postpartum hari ke-7 hingga ke-30.

Pijat oksitosin dipilih sebagai metode intervensi karena merupakan terapi nonfarmakologis yang sederhana, aman, mudah dilakukan, serta memiliki efek minimal dibandingkan intervensi farmakologis. Selain itu, pijat oksitosin dapat dilakukan secara mandiri oleh keluarga setelah mendapatkan edukasi dari tenaga kesehatan sehingga lebih ekonomis dan aplikatif dalam praktik pelayanan kebidanan. Menurut Febriani et al., (2025) dibandingkan metode lain seperti pemberian suplemen pelancar ASI atau terapi farmakologis, pijat oksitosin memiliki keunggulan dalam memberikan efek relaksasi psikologis sekaligus stimulasi fisiologis terhadap refleksi pengeluaran ASI. Efek relaksasi tersebut dapat membantu menurunkan stres, kecemasan, dan kelelahan pada ibu postpartum yang sering menjadi faktor penghambat keluarnya ASI. Selain itu, pijat oksitosin juga mendukung peningkatan kedekatan emosional antara ibu dan keluarga karena dapat

melibatkan suami atau anggota keluarga dalam proses perawatan ibu nifas. Dengan keunggulan tersebut, pijat oksitosin dinilai sebagai intervensi yang efektif dan sesuai diterapkan pada ibu postpartum dengan masalah pengeluaran ASI.

Meskipun demikian, implementasi pijat oksitosin di praktik lapangan masih belum optimal, terutama pada ibu postpartum dengan masa nifas lanjut yang mengalami produksi ASI tidak lancar. Berdasarkan latar belakang tersebut, studi kasus ini bertujuan untuk menggambarkan implementasi pijat oksitosin pada ibu postpartum hari ke-23 dengan produksi ASI tidak lancar serta mengevaluasi respons ibu terhadap intervensi tersebut dalam mendukung keberhasilan menyusui.

Metode

Penelitian ini menggunakan desain studi kasus dengan pendekatan *Continuity of Care* (CoC) pada asuhan kebidanan. Subjek penelitian adalah satu ibu postpartum hari ke-23 dengan keluhan produksi ASI tidak lancar yang dipilih secara *purposive sampling* sesuai kriteria inklusi yaitu ibu postpartum fisiologis tanpa komplikasi berat dan bersedia menjadi responden. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, dan dokumentasi asuhan kebidanan. Intervensi yang diberikan adalah pijat oksitosin pada area sepanjang tulang belakang hingga punggung atas dengan durasi $\pm 3-5$ menit, disertai edukasi menyusui dan dukungan keluarga. Evaluasi dilakukan pada hari ke-23 dan hari ke-27 postpartum dengan melihat kelancaran produksi ASI, kondisi payudara, kenyamanan ibu, serta respons bayi terhadap ASI. Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan membandingkan kondisi sebelum dan sesudah intervensi. Penelitian ini telah memenuhi aspek etik melalui persetujuan responden (*informed consent*) dan menjaga kerahasiaan identitas pasien.

Hasil dan Pembahasan

Asuhan Kebidanan Masa Nifas Hari ke-23 Postpartum

Asuhan kebidanan masa nifas pada Ny. J dilakukan secara berkelanjutan melalui kunjungan hari ke-23 dan hari ke-27 postpartum. Pada kunjungan hari ke-23, ibu mengeluhkan produksi ASI belum lancar, namun tetap menyusui bayinya secara teratur dengan dukungan keluarga yang baik. Ibu juga melaporkan *lochea alba* berwarna putih kekuningan dalam jumlah sedikit dan tidak berbau menyengat.

Secara fisiologis, *lochea alba* merupakan fase akhir pengeluaran lochea yang terjadi pada minggu kedua hingga keenam postpartum sebagai tanda involusi uterus yang normal (Sulistiyowati et al., 2020). Hasil pemeriksaan objektif menunjukkan keadaan umum ibu baik dengan kesadaran *compos mentis* dan tanda vital dalam batas normal. Luka Sectio Caesarea tampak bersih tanpa tanda infeksi, serta TFU tidak teraba yang menunjukkan proses involusi uterus berjalan fisiologis (Wijaya et al., 2018).

Pada kunjungan ini diberikan asuhan berupa edukasi masa nifas, konseling ASI eksklusif, dukungan keluarga berencana, serta intervensi *pijat oksitosin*. Pijat dilakukan di sepanjang tulang belakang hingga punggung atas dengan teknik tekanan ringan dan gerakan memutar dalam kondisi ibu rileks.

Pijat oksitosin merupakan teknik nonfarmakologis yang dapat merangsang pelepasan hormon oksitosin sehingga memperlancar refleks pengeluaran ASI (*let-down reflex*). Selain itu, pijat ini juga memberikan efek relaksasi dan membantu mengurangi ketegangan ibu postpartum (Litasari et al., 2020). Evaluasi menunjukkan ibu merasa lebih nyaman setelah tindakan dan bersedia melanjutkan stimulasi di rumah dengan dukungan keluarga.

Pada kasus Ny. J, terdapat beberapa faktor internal dan eksternal yang dapat memengaruhi kelancaran pengeluaran ASI. Faktor internal meliputi kondisi fisik dan psikologis ibu postpartum. Secara fisik, ibu masih berada pada masa nifas hari ke-23 pasca Sectio Caesarea sehingga proses pemulihan tubuh dan nyeri luka operasi dapat menyebabkan kelelahan. Kelelahan postpartum diketahui dapat memengaruhi kerja

hormon oksitosin yang berperan dalam refleks pengeluaran ASI (let-down reflex) (Guyton & Hall, 2021). Selain itu, ibu juga mengalami kecemasan ringan terkait ASI yang belum lancar. Kondisi stres dan kecemasan dapat meningkatkan hormon kortisol dan adrenalin yang menghambat pelepasan hormon oksitosin sehingga pengeluaran ASI menjadi tidak optimal (Moberg et al., 2015).

Faktor internal lainnya adalah frekuensi dan efektivitas menyusui. Pada teori laktasi dijelaskan bahwa semakin sering bayi menyusui, maka stimulasi pada puting akan meningkatkan pelepasan hormon prolaktin dan oksitosin sehingga produksi dan pengeluaran ASI menjadi lebih lancar (Maryunani, 2021). Pada kondisi ini, ibu tetap menyusui bayinya secara teratur sehingga kondisi tersebut menjadi faktor pendukung keberhasilan laktasi.

Sementara itu, faktor eksternal yang memengaruhi pengeluaran ASI pada Ny. J adalah dukungan keluarga. Dukungan emosional dan bantuan dari keluarga dapat meningkatkan rasa nyaman, kepercayaan diri, serta mengurangi kecemasan ibu selama masa menyusui. Menurut Sulistyowati et al., (2020) dukungan keluarga memiliki peran penting dalam adaptasi peran ibu dan keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Pada kasus ini, dukungan keluarga yang baik menjadi faktor positif yang membantu ibu lebih tenang dan termotivasi untuk tetap memberikan ASI kepada bayinya.

Selain dukungan keluarga, intervensi pijat oksitosin juga menjadi faktor eksternal yang membantu memperlancar pengeluaran ASI. Pijat oksitosin memberikan stimulasi pada sistem saraf parasimpatis yang dapat meningkatkan sekresi hormon oksitosin sehingga refleks pengeluaran ASI menjadi lebih optimal. Efek relaksasi dari pijatan juga membantu menurunkan ketegangan dan stres pada ibu postpartum (Litasari et al., 2020). Dengan demikian, kombinasi kondisi psikologis yang lebih tenang, frekuensi menyusui yang baik, dukungan keluarga, dan pemberian pijat oksitosin dapat membantu meningkatkan kelancaran pengeluaran ASI pada Ny. J.

Perkembangan Produksi ASI Hari ke-27 Postpartum

Pada kunjungan hari ke-27, ibu melaporkan bahwa ASI sudah mulai lancar, bayi menyusu lebih kuat, dan ibu merasa lebih nyaman. Pemeriksaan menunjukkan kondisi umum ibu baik, TFU sudah tidak teraba, serta tidak terdapat bendungan ASI pada payudara. ASI keluar lancar dan bayi tampak tenang setelah menyusu.

Asuhan yang diberikan meliputi penguatan edukasi ASI eksklusif, anjuran menyusui *on demand*, pemenuhan nutrisi dan istirahat, serta melanjutkan pijat oksitosin secara mandiri dengan dukungan keluarga. Menurut Wahyuningsih (2018) edukasi tanda bahaya masa nifas penting diberikan untuk mencegah komplikasi seperti infeksi, mastitis, dan perdarahan postpartum.

Hasil asuhan ini sejalan dengan berbagai penelitian sebelumnya yang menunjukkan efektivitas pijat oksitosin dalam meningkatkan produksi ASI. Su'aida & Sugiantini (2025) melaporkan peningkatan signifikan kelancaran ASI setelah intervensi pijat oksitosin dengan *p-value* 0,000. Penelitian Baiduri et al., (2024) juga menunjukkan bahwa kelompok intervensi memiliki produksi ASI lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol. Selain itu, Rohmah dan Purwati (2026) menemukan peningkatan signifikan pada ibu postpartum pasca Sectio Caesarea setelah dilakukan pijat oksitosin.

Hasil penelitian tersebut memperkuat bahwa pijat oksitosin efektif dalam meningkatkan produksi dan pengeluaran ASI pada ibu postpartum, baik secara fisiologis maupun psikologis. Secara keseluruhan, intervensi pijat oksitosin pada Ny. J menunjukkan hasil yang positif. Setelah dilakukan stimulasi, ibu merasa lebih rileks, produksi ASI meningkat, dan bayi menyusu lebih efektif. Hal ini terjadi karena pijat oksitosin merangsang pelepasan hormon oksitosin yang berperan dalam kontraksi sel mioepitel sehingga ASI dapat keluar lebih lancar (Miao et al., 2023).

Dukungan keluarga juga menjadi faktor penting dalam keberhasilan intervensi, karena membantu meningkatkan rasa nyaman dan mengurangi stres ibu selama masa menyusui (Triana Nugraheni, 2024). Kombinasi antara kondisi psikologis yang baik,

dukungan keluarga, dan intervensi pijat oksitosin memberikan hasil optimal pada keberhasilan laktasi.

Simpulan dan Saran

Simpulan

Berdasarkan hasil asuhan kebidanan pada Ny. J postpartum hari ke-23 dengan produksi ASI tidak lancar, dapat disimpulkan bahwa intervensi pijat oksitosin yang disertai edukasi menyusui dan dukungan keluarga efektif dalam meningkatkan kelancaran produksi ASI. Setelah dilakukan intervensi, ibu mengalami peningkatan kenyamanan, ASI menjadi lebih lancar, serta bayi menyusui lebih efektif. Hal ini menunjukkan bahwa pijat oksitosin dapat menjadi salah satu intervensi nonfarmakologis yang bermanfaat dalam mendukung keberhasilan laktasi pada masa nifas.

Saran

Bidan diharapkan dapat mengimplementasikan pijat oksitosin sebagai salah satu intervensi rutin dalam asuhan kebidanan masa nifas untuk membantu memperlancar produksi ASI. Ibu postpartum dianjurkan untuk melakukan pijat oksitosin secara mandiri dengan dukungan keluarga serta menjaga pola istirahat, nutrisi, dan frekuensi menyusui yang adekuat. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan jumlah responden yang lebih besar agar hasil yang diperoleh dapat digeneralisasikan dengan lebih baik.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas terselesaikannya artikel ini. Terima kasih disampaikan kepada dosen pembimbing atas arahan dan bimbingannya, serta kepada pihak Puskesmas Tanjung Selor dan PMB atas izin dan dukungan selama pelaksanaan asuhan kebidanan.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Ny. J beserta keluarga yang telah bersedia menjadi subjek studi kasus dan kooperatif selama proses asuhan, serta kepada keluarga dan semua pihak yang telah memberikan dukungan hingga artikel ini dapat diselesaikan dengan baik.

Daftar Pustaka

- Baiduri, C., Yantina, Y., Utami, V. W., & Yuliasari, D. (2024). The Effect Of Oxytocin Massage On Breast Milk Expenditure In Post Partum Mothers. *JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati)*, 10(1), 130–135. <https://doi.org/10.33024/jkm.v10i1.11494>
- Guyton, A. C. , & Hall, J. E. (2021). *Guyton and Hall textbook of medical physiology* (13th ed.). Elsevier.
- Kartika, J., Kamalia, R., & Putri, N. C. M. (2025). Pengaruh peran suami dan pijat oksitosin terhadap kelancaran ASI pada ibu nifas. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 19(3), 478–484. <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i3.933>
- Kemenkes RI. (2023). *ASI Eksklusif*. .
- Litasari, R., Mahwati, Y., & Rasyad, A. S. (2020). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Pengeluaran Dan Produksi Asi Pada Ibu Nifas. *JURNAL KESEHATAN STIKes MUHAMMADIYAH CIAMIS*, 5(2), 61–70. <https://doi.org/10.52221/jurkes.v5i2.37>
- Maryunani, A. (2021). *Inisiasi Menyusui Dini, ASI Eksklusif dan Manajemen Laktasi*. Trans Info Media.
- Miao, Y., Zhao, S., Liu, W., Jiang, H., Li, Y., Wang, A., & Zhang, Y. (2023). Prevalence and risk factors of delayed onset lactogenesis II in China: a systematic review and meta-analysis. *The Journal of Maternal-Fetal & Neonatal Medicine*, 36(1). <https://doi.org/10.1080/14767058.2023.2214833>
- Moberg, K., Handlin, L., & Petersson, M. (2015). Self-soothing behaviors with particular reference to oxytocin release induced by non-noxious sensory stimulation. *Frontiers in Psychology*, 5. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.01529>

- Noviyana, N., Lina, P. H., Diana, S., Dwi, U., Eni, N., Fransisca, A., Lataminarni, S., Rani, H. W., Ruth, 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>
- Pipit Febriani, Regina Nur Azizah, Herdianti Herdianti, Nadya Indah Sari, Gusnawati Sulaeman, & Afifah Anwar. (2025). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Post Partum. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, 5(1), 77–91. <https://doi.org/10.55606/jikki.v5i1.5873>
- Purnamasari, K. D., & Hindiarti, Y. I. (2020). Metode Pijat Oksitosin, Salah Satu Upaya Meningkatkan Produksi ASI Pada Ibu Postpartum. *Jurnal Kesehatan Perintis*.
- Puspasari, J., Fitria, D., & Yeni, V. (2024). Self-efficacy pada Ibu Postpartum dalam Keberhasilan Pemberian ASI Eksklusif: Scoping Review. *Jurnal Keperawatan Cikini*, 5(2), 192–204.
- Su'aida, S., & Sugiantini, T. E. (2025). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Menyusui di Puskesmas Putih Doh Kabupaten Tanggamus Tahun 2025. *Jurnal Ners*, 9(4), 6612–6617. <https://doi.org/10.31004/jn.v9i4.49263>
- Sulistyowati, I., Cahyaningsih, O., & Alfiani, N. (2020). Dukungan Keluarga dalam Pemberian ASI Eksklusif. *Jurnal SMART Kebidanan*, 7(1), 47. <https://doi.org/10.34310/sjkb.v7i1.326>
- Triana nugraheni, W. (2024). Keberhasilan Pemberian Asi Eksklusif Sebagai Wujud Dukungan Suami Dan Keluarga Di Kabupaten Tuban. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(4), 12367–12372. <https://doi.org/10.31004/jkt.v5i4.36520>
- Wahyuningsih, H. P. (2018). ASUHAN KEBIDANAN NIFAS DAN MENYUSUI. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 3(1), 1–15. <http://dx.doi.org/10.1016/j.bpj.2015.06.056><https://academic.oup.com/bioinformatics/article-abstract/34/13/2201/4852827>[internal-pdf://semisupervised-3254828305/semisupervised.ppt](https://academic.oup.com/bioinformatics/article-abstract/34/13/2201/4852827)<http://dx.doi.org/10.1016/j.str.2013.02.005>[Ahttp://dx.doi.org/10.10](http://dx.doi.org/10.10)
- WHO. (2021). *Infant And Young Child Feeding*. .
- Wijaya, W., Limbong, T. O., & Yulianti, D. (2018). Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas. In *Akademi Kebidanan Griya Husada Surabaya* (Number 1).
- Wulandari, A., & Machmudah, M. (2024). Penerapan pijat oksitosin terhadap keberhasilan menyusui pada pasien post partum. *Ners Muda*, 5(1), 68. <https://doi.org/10.26714/nm.v5i1.13162>