

Penerapan Pijat Oksitosin sebagai Upaya Meningkatkan Kelancaran (Air Susu Ibu) ASI pada Ibu Postpartum

Diah Ayu Maharani¹, Cahyaningrum²

¹Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, diahayum03@gmail.com

²Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, Cahyaningrum@gmail.com

Korespondensi Email : diahayum03@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2026-05-17

Accepted, 2026-05-22

Published, 2026-06-24

Keywords: Oxytocin Massage, Breast Milk, Postpartum Mothers, Breast Milk Flow, Postpartum Mothers.

Kata Kunci: Pijat Oksitosin, ASI, Ibu Postpartum, Kelancaran ASI, Ibu Nifas.

Abstract

Insufficient breast milk production is a common problem experienced by postpartum mothers and can affect the success of exclusive breastfeeding. This condition can be caused by fatigue, anxiety, and a lack of stimulation of the hormone oxytocin, which plays a role in the process of breast milk production. One non-pharmacological effort that can be done to help facilitate breast milk production is oxytocin massage. Oxytocin massage is performed by massaging along the spine to the fifth and sixth ribs to stimulate the release of the hormone oxytocin, so that the mother becomes more relaxed and breast milk production increases. This article aims to determine the application of oxytocin massage as an effort to improve the smoothness of breast milk production in postpartum mothers. The method used is a descriptive study with a case study approach on postpartum mothers who experienced insufficient breast milk production. Intervention was carried out by providing oxytocin massage routinely according to obstetric procedures. The results showed an increase in the smoothness of breast milk production after oxytocin massage, indicated by the smooth flow of breast milk, the baby suckling more effectively, and the mother feeling more comfortable while breastfeeding. Oxytocin massage can be an effective, safe, and easy-to-implement non-pharmacological intervention to help increase breast milk flow in postpartum mothers.

Abstrak

Ketidaklancaran pengeluaran Air Susu Ibu (ASI) merupakan salah satu masalah yang sering dialami ibu postpartum dan dapat memengaruhi keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Kondisi ini dapat disebabkan oleh kelelahan, kecemasan, serta kurangnya stimulasi hormon oksitosin yang berperan dalam proses pengeluaran ASI. Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk membantu memperlancar ASI adalah pijat oksitosin. Pijat oksitosin dilakukan dengan pemijatan sepanjang tulang belakang hingga costa kelima dan keenam untuk merangsang pelepasan hormon oksitosin sehingga ibu menjadi lebih rileks dan

pengeluaran ASI meningkat. Artikel ini bertujuan untuk mengetahui penerapan pijat oksitosin sebagai upaya meningkatkan kelancaran ASI pada ibu postpartum. Metode yang digunakan adalah studi deskriptif dengan pendekatan studi kasus pada ibu postpartum yang mengalami ketidaklancaran pengeluaran ASI. Intervensi dilakukan dengan pemberian pijat oksitosin secara rutin sesuai prosedur kebidanan. Hasil menunjukkan adanya peningkatan kelancaran pengeluaran ASI setelah dilakukan pijat oksitosin, ditandai dengan ASI mulai keluar lancar, bayi menyusu lebih efektif, dan ibu merasa lebih nyaman saat menyusui. Pijat oksitosin dapat menjadi salah satu intervensi nonfarmakologis yang efektif, aman, dan mudah diterapkan untuk membantu meningkatkan kelancaran ASI pada ibu postpartum.

Pendahuluan

Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan terbaik bagi bayi karena mengandung zat gizi lengkap yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan, terutama pada enam bulan pertama kehidupan. Pemberian ASI eksklusif selama enam bulan serta dilanjutkan hingga usia dua tahun disertai Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) yang adekuat terbukti mampu meningkatkan status kesehatan bayi dan menurunkan angka kematian bayi. Selain itu, ASI juga mengandung antibodi yang dapat melindungi bayi dari berbagai penyakit infeksi serta gangguan pencernaan (Br et al., 2025). Meskipun manfaat ASI sangat besar, masih banyak ibu postpartum yang mengalami kendala dalam proses menyusui, terutama ketidaklancaran pengeluaran ASI pada hari-hari pertama setelah persalinan. Kondisi tersebut umumnya dipengaruhi oleh kurang optimalnya hormon prolaktin dan oksitosin, kelelahan, kecemasan, stres, serta kurangnya stimulasi pada payudara. Akibatnya, sebagian ibu memilih memberikan susu formula karena menganggap produksi ASI tidak mencukupi kebutuhan bayi. Padahal, penggunaan susu formula terlalu dini dapat meningkatkan risiko gangguan gizi dan infeksi pada bayi (Aprilia, 2024).

Data World Health Organization (WHO) menunjukkan bahwa bayi yang mendapatkan ASI eksklusif memiliki peluang hidup lebih tinggi dibandingkan bayi yang tidak mendapatkan ASI. Cakupan ASI di Indonesia memang mengalami peningkatan, namun masih terdapat beberapa daerah yang belum mencapai target nasional (Triveni et al., 2024). Rendahnya keberhasilan pemberian ASI eksklusif dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah ketidaklancaran produksi dan pengeluaran ASI pada ibu nifas. Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kelancaran ASI adalah pijat oksitosin. Pijat oksitosin merupakan tindakan pemijatan pada sepanjang tulang belakang hingga daerah costa kelima atau keenam yang bertujuan merangsang hormon oksitosin dan prolaktin. Stimulasi tersebut dapat membantu refleksi let-down sehingga pengeluaran ASI menjadi lebih lancar. Selain meningkatkan produksi ASI, pijat oksitosin juga memberikan rasa nyaman, mengurangi stres, mengurangi bendungan ASI, serta membantu ibu menjadi lebih rileks selama proses menyusui (Hotmaria & Wasis, 2015).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pijat oksitosin efektif dalam meningkatkan kelancaran produksi ASI pada ibu postpartum. Penelitian Triveni dkk. menunjukkan adanya peningkatan rata-rata produksi ASI setelah dilakukan pijat oksitosin dengan nilai $p=0,000$. Penelitian lain juga menemukan bahwa pijat oksitosin dapat meningkatkan frekuensi menyusui serta frekuensi buang air kecil dan buang air besar bayi sebagai indikator kecukupan ASI (Suciawati, 2017).

Berdasarkan uraian tersebut, pijat oksitosin dapat dijadikan salah satu alternatif intervensi nonfarmakologis untuk membantu meningkatkan kelancaran ASI pada ibu postpartum. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk membahas penerapan pijat oksitosin sebagai upaya meningkatkan kelancaran ASI pada ibu postpartum.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus (case study). Studi ini berfokus pada analisis efektivitas penerapan terapi komplementer berupa pijat oksitosin dalam meningkatkan produksi ASI pada Ny. N sebagai bagian dari Asuhan Kebidanan Komprehensif (Continuity of Care/CoC). Pengambilan kasus dilakukan di Desa Jimbaran pada bulan April 2026. Dalam pelaksanaan intervensi, peneliti berperan secara langsung dalam memberikan asuhan kebidanan berupa tindakan pijat oksitosin kepada Ny. N. Sebelum tindakan dilakukan, peneliti memberikan penjelasan mengenai tujuan, manfaat, serta prosedur pemijatan kepada pasien untuk memastikan pasien memahami dan bersedia mengikuti intervensi yang diberikan. Pijat oksitosin diberikan selama tiga hari berturut-turut dengan frekuensi dua kali sehari dan durasi setiap tindakan selama 15 menit. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi format asuhan kebidanan. Pendokumentasian asuhan dilakukan menggunakan format Manajemen Kebidanan dengan pendekatan SOAP yang terdiri dari subjektif, objektif, asesmen, dan penatalaksanaan. Proses pengumpulan data dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu observasi lokasi penelitian, pengurusan perizinan, penentuan pasien, pelaksanaan informed consent kepada pasien, serta studi dokumentasi melalui buku KIA.

Hasil dan Pembahasan

Sebelum dilakukan intervensi, ibu mengeluhkan pengeluaran ASI yang belum lancar, payudara terasa penuh, dan bayi sering menangis setelah menyusu. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kebutuhan ASI bayi belum terpenuhi secara optimal. Penerapan pijat oksitosin dilakukan pada Ny. N selama tiga hari berturut-turut dengan frekuensi dua kali sehari selama 15 menit. Sebelum dilakukan intervensi, ibu mengeluhkan produksi ASI yang belum lancar, payudara terasa penuh, dan bayi sering menangis setelah menyusu. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kebutuhan ASI bayi belum terpenuhi secara optimal. Setelah dilakukan pijat oksitosin secara rutin, terjadi peningkatan kelancaran pengeluaran ASI. Ibu menyatakan ASI lebih mudah keluar, payudara terasa lebih nyaman dan tidak terlalu tegang, serta bayi tampak lebih tenang setelah menyusu. Kondisi ini menunjukkan bahwa pijat oksitosin membantu merangsang refleks pengeluaran ASI (let-down reflex) melalui stimulasi hormon oksitosin. Frekuensi menyusui juga meningkat dan bayi tampak lebih puas saat menyusu. Selain itu, ibu merasa lebih rileks dan nyaman setelah dilakukan pijatan.

Hasil observasi menunjukkan bahwa pijat oksitosin memberikan dampak positif terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu postpartum. Keberhasilan tersebut terlihat dari perubahan kondisi ibu sebelum dan sesudah intervensi, baik secara subjektif maupun objektif. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Triveni dkk. yang menunjukkan adanya peningkatan produksi ASI setelah pemberian pijat oksitosin dengan nilai $p=0,000$. Selain itu, penelitian (Suciawati, 2017) juga menyatakan bahwa pijat oksitosin efektif dalam meningkatkan kelancaran pengeluaran ASI pada ibu nifas.

Pembahasan

Pijat oksitosin merupakan salah satu metode nonfarmakologis yang efektif untuk membantu meningkatkan kelancaran produksi ASI pada ibu postpartum. Pijatan yang dilakukan sepanjang tulang belakang hingga daerah costa kelima dan keenam dapat merangsang hormon oksitosin dan prolaktin yang berperan penting dalam proses pengeluaran ASI. Rangsangan tersebut membantu refleks let-down sehingga ASI lebih mudah keluar. Pada kasus Ny. N, sebelum dilakukan pijat oksitosin produksi ASI belum

optimal. Hal tersebut dapat dipengaruhi oleh faktor kelelahan, kecemasan, dan kurangnya stimulasi hormon oksitosin setelah persalinan. Kondisi psikologis ibu postpartum sangat berpengaruh terhadap kelancaran produksi ASI karena hormon oksitosin akan meningkat ketika ibu merasa nyaman, tenang, dan rileks (Aprilia, 2024). Pada kasus Ny. N, kondisi psikologis ibu turut berpengaruh terhadap kelancaran pengeluaran ASI. Saat pengkajian awal, ibu mengungkapkan perasaan khawatir karena ASI yang keluar belum lancar dan bayi sering menangis setelah menyusui. Kondisi tersebut menyebabkan ibu merasa cemas dan kurang percaya diri terhadap kecukupan ASI yang diberikan kepada bayinya. Kecemasan yang dialami ibu dapat menghambat kerja hormon oksitosin yang berperan dalam refleksi pengeluaran ASI.

Setelah dilakukan intervensi pijat oksitosin selama tiga hari, terjadi peningkatan kelancaran ASI yang ditandai dengan ASI lebih mudah keluar, bayi lebih sering menyusui, dan ibu merasa lebih nyaman. Pijat oksitosin dapat memberikan efek relaksasi sehingga membantu menurunkan stres dan memperlancar sirkulasi darah pada area payudara (Putri et al., 2025). Kondisi tersebut mendukung kerja hormon oksitosin dalam proses pengeluaran ASI. Hasil studi kasus ini sejalan dengan penelitian Ratna Aprilia Puspita Sari dan Nikmatul Khayati yang menunjukkan bahwa pijat oksitosin yang dilakukan selama tiga hari mampu meningkatkan frekuensi menyusui serta kelancaran produksi ASI pada ibu nifas. Penelitian lain juga menyebutkan bahwa pijat oksitosin efektif membantu meningkatkan refleksi oksitosin dan mempertahankan produksi ASI pada ibu postpartum (Hotmaria & Wasis, 2015).

Menurut (Julizar & Nazira Fonna, 2022), kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui sangat dipengaruhi oleh kondisi psikologis ibu. Ketika ibu merasa tenang, nyaman, dan tidak mengalami stres, hormon oksitosin akan lebih mudah bekerja sehingga pengeluaran ASI menjadi lebih lancar. Salah satu upaya yang dapat membantu meningkatkan produksi ASI adalah pijat oksitosin. Pijat ini dinilai efektif karena mampu memberikan rasa rileks, mengurangi ketegangan tubuh, serta membantu mengatasi rasa lelah yang sering dirasakan ibu setelah proses persalinan. Dengan kondisi tubuh dan pikiran yang lebih nyaman, refleksi pengeluaran ASI dapat berlangsung lebih optimal sehingga kebutuhan ASI bayi dapat terpenuhi dengan baik.

Selain faktor psikologis, produksi ASI juga dipengaruhi oleh tingkat pendidikan dan aktivitas sehari-hari ibu nifas. Sebagian besar ibu berada pada tingkat pendidikan menengah, karena setelah menikah banyak yang tidak melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi. Hal tersebut menyebabkan pengetahuan ibu mengenai manfaat pijat oksitosin dalam membantu melancarkan produksi ASI masih terbatas. Di samping itu, mayoritas ibu bekerja sebagai ibu rumah tangga yang memiliki banyak aktivitas domestik setiap harinya, sehingga waktu untuk mencari informasi tambahan mengenai kesehatan, termasuk manfaat pijat oksitosin, menjadi sangat terbatas. Kurangnya akses dan waktu untuk memperoleh informasi, baik melalui media cetak maupun media elektronik, juga menjadi salah satu penyebab rendahnya pengetahuan ibu terkait upaya meningkatkan produksi ASI.

Pada penelitian (Rahmawati & Khayati, 2025), disimpulkan bahwa pemberian asuhan komplementer berupa pijat oksitosin telah dilakukan dengan baik dan memberikan hasil yang positif. Setelah dilakukan pijat oksitosin, produksi ASI pada Ny. Y menjadi lebih lancar sehingga proses menyusui dapat berlangsung dengan baik dan bayi dapat menyusui secara optimal. Selama masa nifas, kondisi ibu juga menunjukkan perkembangan yang baik tanpa adanya keluhan atau masalah kesehatan lain yang berarti. Setelah dilakukan penanganan dan pemantauan, ibu maupun bayi berada dalam keadaan sehat serta tidak ditemukan adanya komplikasi selama masa perawatan nifas.

Hasil penelitian (Nurainun & Susilowati, 2021) sebelum dilakukan perlakuan dan sesudah dilakukan pijat oksitosin terdapat peningkatan produksi ASI. Pijat oksitosin yang dilakukan pada ibu postpartum dapat meningkatkan produksi ASI karena dapat memicu pengeluaran hormon oksitosin yang sangat penting dalam pengeluaran ASI. Ketika

dilakukan pijat oksitosin maka oksitosin akan memicu sel-sel myopitel yang mengelilingi alveoli dan duktus untuk berkontraksi sehingga mengalirkan ASI dari alveoli (pabrik susu) ke duktus menuju sinus dan puting susu sehingga terjadi pengeluaran ASI dan produksi ASI meningkat (Saputri et al., 2019). Dengan demikian, pijat oksitosin dapat dijadikan salah satu intervensi komplementer dalam asuhan kebidanan postpartum untuk membantu meningkatkan kelancaran ASI secara alami tanpa efek samping farmakologis.

Kesimpulan

Penerapan pijat oksitosin pada Ny. N terbukti dapat membantu meningkatkan kelancaran produksi ASI pada masa postpartum. Setelah dilakukan intervensi selama tiga hari berturut-turut, terjadi perubahan berupa ASI yang lebih lancar, ibu merasa lebih rileks dan nyaman, serta bayi tampak lebih puas setelah menyusui. Pijat oksitosin dapat menjadi salah satu terapi komplementer yang efektif dalam mendukung keberhasilan pemberian ASI pada ibu nifas.

Saran

Diharapkan ibu postpartum dapat menerapkan pijat oksitosin sebagai salah satu upaya sederhana yang dapat membantu mendukung kelancaran pengeluaran ASI. Penerapan pijat oksitosin secara rutin dengan teknik yang tepat diharapkan dapat memberikan rasa nyaman dan rileks bagi ibu selama masa menyusui. Diharapkan dapat memberikan edukasi serta pendampingan kepada ibu postpartum dan keluarga mengenai manfaat serta cara melakukan pijat oksitosin sebagai salah satu bentuk asuhan kebidanan komplementer. Dengan adanya pemberian informasi dan keterampilan yang tepat, ibu dan keluarga dapat lebih percaya diri dalam mendukung keberhasilan proses menyusui. Hasil studi kasus ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi tambahan dalam proses pembelajaran, khususnya terkait penerapan terapi komplementer pada asuhan kebidanan ibu nifas serta pengembangan praktik kebidanan berbasis bukti. Diharapkan dapat mengembangkan penelitian mengenai pijat oksitosin dengan jumlah responden yang lebih besar, metode penelitian yang lebih luas, serta pengukuran yang lebih beragam sehingga dapat memberikan hasil yang lebih mendalam mengenai manfaat pijat oksitosin terhadap kelancaran pengeluaran ASI pada ibu postpartum.

Daftar Pustaka

- Aprilia, R. (2024). *Pijat Oksitosin Untuk Meningkatkan Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Nifas*.
- Br, J., Heni, N., & Pranoto, H. (2025). *Manfaat Pijat Oksitosin pada Asuhan Kebidanan Ibu Nifas Komperensif untuk Melancarkan Produksi ASI di Kelurahan Karang Anyar Kecamatan Tarakan Barat*. 4(2), 1721–1727.
- Hotmaria, J. D. S., & Wasis, P. (2015). *Pijat Oksitosin Dan Perawatan Payudara Terhadap Kelancaran Pengeluaran Asi Pada Ibu Nifas*. 13(1), 11–19.
- Julizar, M., & Nazira Fonna, Y. (2022). *Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi Asi Pada Ibu*. 1(1), 36–43.
- Nurainun, E., & Susilowati, E. (2021). *Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Nifas : Literature Review Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*. 7.
- Putri, V. S., Sanjaya, R., Primadevi, I., Pringsewu, U. A., Yani, J. A., Tambak, N. A., & Pringsewu, K. (2025). *Pengaruh Pijat Oksitosin pada Ibu Nifas untuk Meningkatkan Produksi ASI*. 9.
- Rahmawati, T., & Khayati, Y. N. (2025). *Penerapan Pijat Oksitosin untuk Meningkatkan Produksi ASI pada Ibu Nifas*. 4(2), 1636–1644.
- Suciawati, A. (2017). *Efektifitas Pijat Oksitosin terhadap Pengeluaran ASI pada Ibu Nifas*. 61, 201–206.
- Triveni, T., Fitri, S. R., & Rahayu, Z. A. (2024). *Oksitoksin terhadap Produksi ASI pada Ibu Nifas 2-7 Hari*. 11(1), 60–66.