

Efektivitas Pijat Oksitosin Dan *Breast Care* Terhadap Peningkatan Produksi ASI Di Klinik Siti Kholijah Hasibuan

The Effectiveness of Oxytocin Massage and Breast Care on Increasing Breast Milk Production at the Siti Kholijah Hasibuan Clinic

Endriyani Syafitri¹, Ivansri Marsaulina², Muthia Sari Mardha³

^{1,3} Program Studi D3 Kebidanan, Institut Kesehatan Helvetia, Indonesia

² Program Studi S1 Kebidanan, Institut Kesehatan Helvetia, Indonesia

Disubmit: 14 Juli 2026; Diproses: 18 Juli 2026; Diaccept: 31 Juli 2026; Dipublish: 31 Juli 2026

*Corresponding author: E-mail: endriyanisyafitri@helvetia.ac.id

Abstrak

ASI Eksklusif adalah nutrisi terbaik, namun cakupannya seringkali rendah karena kendala produksi ASI pada hari-hari pertama. Ibu sering merasa cemas karena ASI tidak langsung keluar (onset laktasi lambat), yang berujung pada pemberian susu formula. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pijat oksitosin dan breast care terhadap peningkatan produksi ASI di Klinik Siti Kholijah Hasibuan dengan diberikan intervensi pijat oksitosin dan breast care, kemudian diukur peningkatan produksi ASI yang dilihat dari tanda bayi cukup ASI. Desain penelitian ini adalah deskriptif Kuasi Eksperimen dengan memakai rancangan one group pre and post test design. Intervensi dilakukan pada ibu post partum menggunakan sampel sebanyak 20 responden yang di ambil secara teknik purposive sampling. Alat yang digunakan untuk mengukur variable dalam rangka mengumpulkan data disebut sebagai instrumen penelitian. Dalam penelitian ini SOP dan lembar kuesioner. Untuk pijat oksitosin dan breast care dengan peningkatan produksi ASI pada ibu dikumpulkan melalui kuesioner diberi skor. kemudian dianalisis menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan uji chis square. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan produksi ASI yang signifikan setelah pemberian pijat oksitosin dan breast care dengan nilai p value $0,000 < 0,005$. Secara fisiologis, pijat oksitosin meningkatkan hormon oksitosin yang berperan dalam refleks pengeluaran ASI, sedangkan breast care membantu meningkatkan sirkulasi darah dan mencegah bendungan ASI.

Kata Kunci: Pijat Oksitosin; Breast Care; Produksi ASI

Abstract

Exclusive breastfeeding provides optimal nutrition, yet coverage rates are often low due to challenges with milk production during the initial days postpartum. Mothers frequently experience anxiety when breast milk does not flow immediately (delayed onset of lactation), often leading to the use of formula milk. This study aimed to determine the effectiveness of oxytocin massage and breast care in increasing breast milk production at the Siti Kholijah Hasibuan Clinic; the intervention involved administering oxytocin massage and breast care, followed by measuring the increase in milk production based on indicators of adequate infant milk intake. A descriptive quasi-experimental design was employed, specifically a one-group pre-test and post-test design. The intervention was administered to postpartum mothers, with a sample of 20 respondents selected via purposive sampling. Data collection utilized specific research instruments—namely Standard Operating Procedures (SOPs) and questionnaires—to measure the variables. Data regarding oxytocin massage, breast care, and changes in milk production were collected using scored questionnaires and subsequently analyzed through univariate and bivariate analysis (using the Chi-square test). The results demonstrated a significant increase in breast milk production following the oxytocin massage and breast care intervention ($p\text{-value} = 0.000 < 0.05$). Physiologically, oxytocin massage boosts levels of the hormone oxytocin, which facilitates the milk ejection reflex, while breast care improves blood circulation and helps prevent breast engorgement.

Keywords: Oxytocin Massage; Breast Care; Breast Milk Production

DOI: 10.51849/j-bikes.v%vi%i.172

Rekomendasi mensitasi :

Syafitri.E, Marsaulina.I, & Mardha.MS. 2026. Efektivitas Pijat Oksitosin Dan Breast Care Terhadap Peningkatan Produksi ASI Di Klinik Siti Kholijah Hasibuan. *Jurnal Kebidanan, Keperawatan dan Kesehatan (J-BIKES)*, 6 (1): 1-7

PENDAHULUAN

ASI Eksklusif adalah nutrisi terbaik, namun cakupannya seringkali rendah karena kendala produksi ASI pada hari-hari pertama. Ibu sering merasa cemas karena ASI tidak langsung keluar (onset laktasi lambat), yang berujung pada pemberian susu formula prematur. Isu ini berkaitan erat dengan risiko stunting. Upaya non-farmakologis diperlukan, yaitu melalui Pijat Oksitosin (stimulasi saraf di punggung untuk memicu let-down reflex) dan Breast Care (stimulasi lokal pada payudara). (Muthmainnah & Kep, 2024)

Upaya peningkatan pemberian Air Susu Ibu (ASI) telah disepakati secara global, World Health Organisation (WHO) dan United Nations Children's Fund (UNICEF) dalam Deklarasi Innocenti dan Konferensi Puncak untuk anak menetapkan bahwa untuk mencapai status kesehatan ibu dan anak yang optimal, semua wanita harus dapat memberikan ASI saja sampai bayi berusia 4 sampai 6 bulan. Masalah menyusui yang sering ibu keluhkan yaitu bayi sering menangis atau menolak menyusu yang kemudian diartikan bahwa ASInya tidak cukup. Sehingga, diambilnya keputusan untuk menghentikan menyusui. (Bahri et al., 2023)

Penurunan produksi Air Susu Ibu (ASI) pada hari - hari pertama sering terjadi pada ibu post partum. Hal ini disebabkan oleh kurangnya rangsangan hormon prolaktin dan oksitosin yang sangat berperan dalam kelancaran produksi ASI. (Riffa Ismanti; Fifi Musfirowati, n.d.)

Cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan produksi ASI adalah dengan melakukan perawatan payudara

atau breast care yang bertujuan untuk melancarkan sirkulasi darah dan mencegah tersumbatnya saluran produksi ASI sehingga memperlancar pengeluaran ASI. Selain itu, ada cara lain untuk mengatasi ketidak lancaran produksi ASI yaitu pijat oksitosin. (Meli Sri Yanti, 2018)

Menurut WHO, di dunia terdapat 1-1,5 juta bayi meninggal setiap tahunnya karena tidak mendapat ASI Eksklusif. Berdasarkan data dari United Nations Children's Fund (UNICEF) menunjukkan bahwa tingkat cakupan inisiasi menyusui dini di dunia adalah 45 %. Prevalensi menyusui dini inisiasi di Negara Asia Tenggara seperti Myanmar 76 %, Thailand 50 %, dan Filipina 54 %. (Fitria & Antari, 2024) Menurut Riskesdas pada Tahun 2018 Indonesia menunjukkan cakupan bayi mendapatkan ASI eksklusif sebesar 65,16 %. Cakupan pemberian ASI pada bayi usia 0-6 bulan di Provinsi Jawa Timur 63,69 %. (Riffa Ismanti; Fifi Musfirowati, n.d.)

ASI merupakan susu segar dan steril yang diproduksi langsung oleh ibu dan dapat mengurangi gangguan gastrointestinal dibandingkan dengan makanan lain jika diminum oleh bayi. ASI mengandung nutrisi, hormon, unsur kekebalan, faktor pertumbuhan, anti alergi, antibodi serta anti inflamasi yang dapat mencegah terjadinya infeksi pada bayi. (Siregar, 2020)

Kelancaran produksi ASI dipengaruhi oleh banyak faktor seperti Usia ibu, paritas, stres, penyakit akut, konsumsi alkohol, perawatan payudara, dan status gizi. (Mawaddah, 2022)

Asupan ASI yang kurang mengakibatkan kebutuhan gizi bayi menjadi tidak seimbang.

Ketidakseimbangan pemenuhan gizi pada bayi akan berdampak buruk pada kualitas sumber daya manusia yang dapat dilihat dari terhambatnya tumbuh kembang bayi secara optimal.(Bahri et al., 2023)

Ibu yang kurang memberikan ASI dapat membuat bayi mudah terkena penyakit, dan alergi yang dapat menyebabkan kematian pada bayi. Ketersediaan ASI yang lancar pada ibu menyusui akan membantu kesuksesan pemberian ASI Eksklusif selama 6 bulan, sehingga membantu bayi tumbuh dan berkembang dengan baik sesuai rekomendasi dari WHO. (Handayani et al., 2023)

Meningkatkan produksi ASI dapat dilakukan dengan cara melakukan perawatan payudara atau breast care yang bertujuan untuk melancarkan sirkulasi darah dan mencegah tersumbatnya saluran produksi ASI sehingga memperlancar pengeluaran ASI. Serta dapat juga dilakukan pijat oksitosin yang merupakan salah satu upaya tindakan alternatif yang dilakukan untuk meningkatkan produksi ASI. Tindakan ini di perkuat dengan adanya penelitian terkait yang dilakukan oleh ASIH menyimpulkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan antara pijat oksitosin terhadap produksi ASI.(Asih, 2021)

Penelitian yang sama juga dilakukan oleh Sugianti pada tahun (2018), tentang kombinasi pijat oksitosin dan perawatan payudara di wilayah Kerja Puskesmas Patianrowo ada pengaruh yang signifikan terhadap pemberian intervensi kombinasi pijat oksitosin dan perawatan payudara terhadap kelancaran ASI pada ibu.(12) Berdasarkan hasil survey awal yang telah dilakukan oleh peneliti di Klinik Siti

Kholijah Hasibuan ada bidan melakukan intervensi terhadap 5 dari 10 ibu nifas, terdapat perbedaan antara ibu yang dilakukan pijat oksitosin dan breast care dengan yang tidak dilakukan. Ibu yang dilakukan pijat oksitosin dan breast care ternyata ASI-nya lebih cepat keluar. Ibu lebih merasa rileks dan percaya diri dalam menyusui bayinya. Sedangkan dari 3 dari 10 ibu yang tidak dilakukan pijat oksitosin dan breast care mengalami stress karena ASI tidak lancar, dan 2 dari 10 diantaranya mengalami bendungan ASI.

Berdasarkan data di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Efektifitas Pijat Oksitosin dan Breast Care terhadap Peningkatan Produksi ASI di Klinik Siti Kholijah Hasibuan” untuk melihat apakah ada efektifitas pijat oksitosin dan breast care terhadap peningkatan produksi ASI.

Dalam konteks Program Studi Kebidanan, isu strategis bukan sekadar teknik memijat, melainkan bagaimana intervensi ini menjawab tantangan kesehatan nasional dan profesionalisme bidan untuk membuktikan bahwa pijat oksitosin dan breast care bukan sekadar tradisi, melainkan intervensi ilmiah yang efektif karena dengan penggabungan kedua metode ini merupakan bentuk inovasi pelayanan kebidanan yang aman, murah, dan efektif untuk meningkatkan produksi ASI tanpa intervensi kimia/obat-obatan dan merupakan keberhasilan laktasi adalah kunci utama pencegahan stunting pada 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) dan menekankan betapa pentingnya pemberdayaan suami/keluarga dalam melakukan pijat oksitosin di rumah untuk menciptakan dukungan emosional yang meningkatkan

hormon kasih sayang (oksitosin) pada ibu, karena pijat oksitosin dan breast care berfungsi sebagai mekanisme relaksasi yang menurunkan tingkat stres ibu, sehingga mencegah risiko postpartum blues yang sering kali menjadi penyebab utama berhentinya pemberian ASI. Dan teknik ini menjadi komoditas strategis yang berstandarisasi SOP pijat oksitosin dan breast care yang teruji memberikan peluang bagi lulusan kebidanan untuk membuka layanan Mom & Baby Care yang profesional dan tersertifikasi. Jadi efektivitas pijat oksitosin dan breast care adalah solusi preventif-promotif yang mengkolaborasikan aspek fisiologis (kelancaran kelenjar susu), hormonal (stimulasi oksitosin), dan psikososial (dukungan keluarga) untuk menjamin keberlanjutan pemberian ASI demi generasi masa depan yang lebih sehat.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Efektivitas Pijat Oksitosin Dan Breast Care Terhadap Peningkatan Produksi Asi”.

METODE

Desain penelitian ini adalah deskriptif Kuasi Eksperimen dengan memakai rancangan one group pre and post test design.(3) Dalam rancangan ini responden diberikan intervensi efektifitas pijat oksitosin dan breast care, kemudian diukur peningkatan produksi ASI yang dilihat dari tanda bayi cukup ASI. Lokasi penelitian dilakukan di Klinik Siti Khalijah yang terletak di Kelurahan terjun. Intervensi dilakukan pada ibu post partum menggunakan sampel sebanyak 20 responden yang di ambil secara teknik purposive sampling. Alat yang digunakan

untuk mengukur variable dalam rangka mengumpulkan data disebut sebagai instrumen penelitian. Dalam penelitian ini SOP dan lembar kuesioner. Jumlah jawaban responden dari masing-masing pernyataan dijumlahkan dan dihitung dengan skala. Untuk pijat oksitosin dan breast care dengan peningkatan produksi ASI pada ibu dikumpulkan melalui kuesioner diberi skor. Hasil jawaban responden dicari rata – rata (mean) selanjutnya ditafsirkan ke dalam skala kualitatif dengan menggunakan skala baik jika didapatkan presentase 76 – 100%, cukup jika didapatkan presentase 56 – 75%, dan kurang jika didapatkan presentase $\leq 56\%$. Setelah itu dilakukan Analisis bivariat dilakukan untuk menguji hipotesis penelitian. Sebelum uji hipotesis, dilakukan uji normalitas data menggunakan uji Shapiro-Wilk (karena $n < 50$). Apabila data berdistribusi normal ($p > 0,05$), maka digunakan uji parametrik. Apabila data tidak berdistribusi normal ($p \leq 0,05$), maka digunakan uji non-parametrik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang dilakukan di Klinik Siti Khalijah, didapat dilakukan hasil univariat sebagai berikut :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi	Persentase
Usia		
< 20 tahun	2	10%
20–35 tahun	15	75%
> 35 tahun	3	15%
Paritas		
Primipara	12	60%
Multipara	8	40%
Pendidikan		
SD–SMP	4	20%

SMA	12	60%
Perguruan Tinggi	4	20%
Pekerjaan		
Ibu Rumah Tangga	14	70%
Bekerja	6	30%

Sumber : Data Primer (SPSS)

Tabel 1 menunjukkan dari 20 responden mayoritas berumur 20-35 tahun sebanyak 15 responden (75%), Paritas primipara sebanyak 12 responden (60%), Pendidikan SMA sebanyak 12 responden (60%), pekerjaan ibu rumah tangga sebanyak 14 responden (70%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Produksi ASI

Kategori Produksi ASI	F (n)	P (%)
Sebelum Intervensi (Pretest)		
Rendah (<50 ml)	8	40%
Sedang (50-70 ml)	10	50%
Tinggi (>70 ml)	2	10%
Setelah Intervensi (Post Test)		
Rendah (<50 ml)	1	5%
Sedang (50-70 ml)	6	30%
Tinggi (>70 ml)	13	65%

Sumber : Data Primer (SPSS)

Tabel 2 menunjukkan dari 20 responden sebelum intervensi mayoritas memiliki produksi ASI sedang (50-70 ml) sebanyak 10 responden (50%), Setelah intervensi mayoritas memiliki produksi ASI tinggi (>70 ml) sebanyak 13 responden (65%)

Tabel 3. Statistik Deskriptif Produksi ASI

Variabel	Mean	SD	Min	Max
Pretest	50.2	7.1	40	65
Posttest	76.4	6.8	60	90

Sumber : Data Primer (SPSS)

Tabel 3 menunjukkan pretest memiliki rata-rata mean sebesar 50, 2 dan SD 7, 1 dan post test memiliki rata-rata mean sebesar 76,4 dan SD 6,8.

Tabel 3. Statistik Deskriptif Produksi ASI

Tabel 4. Uji Normalitas *Shapiro Wilk*

Variabel	Statistik	P-value	Keterangan
Pretest	0.945	0.110	Normal
Posttest	0.952	0.095	Normal

Sumber : Data Primer (SPSS)

Tabel 4 menunjukkan p-value Setelah post test yaitu sebesar 0,095 > 0,005 berarti data berdistribusi normal.

Tabel 4. Uji Sample *Paired T-test*

Variabel	Mean	SD	t hitung	p-value
Pretest	50.2	7.1		
Posttest	76.4	6.8	-10.55	0.000

Sumber : Data Primer (SPSS)

Tabel 5 menunjukkan p value 0,000 < 0,005 yang artinya pijat oksitoksin dan breastcare efektif dalam meningkatkan produksi ASI.

Hasil penelitian yang ditunjukkan oleh tabel 5 bahwa pijat oksitoksin dan breastcare efektif Dalam meningkatkan produksi ASI yang terlihat di nilai p value 0,000 < 0,005

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sri Wahyuni, tentang hasil uji MannU Withney, p value bernilai 0,022 didapatkan nilai mean rank untuk kelompok intervensi 22,47 dan kelompok kontrol 14,53 sehingga dapat disimpulkan bahwa pijat oksitoksin dan Woolwich Massage efektif dalam peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui di Puskesmas Kecamatan Jagakarsa.

Penelitian yang dilakukan oleh Enok, dkk tentang Efektivitas Kombinasi Breast Care Dan Pijat Oksitosin Dalam Peningkatan Produksi ASI Di Klinik Zhafira Zarifa Analisis data meliputi uji normalitas Shapiro-Wilk, uji Paired t-test untuk melihat perbedaan sebelum dan sesudah intervensi dalam kelompok, serta

uji Independent Samples t-test untuk menilai perbedaan antar kelompok. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi sebagian besar responden pada kelompok kontrol berada pada kategori rendah sedang, sedangkan kelompok intervensi berada pada kategori sedang. Setelah tujuh hari, kelompok kontrol hanya mengalami sedikit peningkatan (80% sedang; 20% rendah), sementara kelompok intervensi mengalami peningkatan signifikan (86,7% tinggi; 13,3% sedang). Uji Paired t-test menunjukkan adanya perbedaan bermakna pada kedua kelompok, yaitu kontrol ($p=0,006$) dan intervensi ($p<0,001$), sedangkan uji Independent Samples t-test menunjukkan perbedaan signifikan antar kelompok ($p<0,001$). (Shintia et al., 2025)

Menurut Harni, Koesna dalam Saragih, menyusui dan merawat payudara adalah satu rangkaian untuk memperbanyak produksi ASI dan menyusui dengan benar, sehingga bayi mendapatkan ASI yang cukup. ASI akan mempengaruhi tumbuh kembang bayi dan menentukan kualitas anak dimasa depan. Perawatan payudara adalah membersihkan dan melakukan perawatan payudara sesudah melahirkan untuk melancarkan proses laktasi. Menurut Saryono dan Pramitasari dalam Shilochah, gerakan pada breast care merupakan cara yang efektif untuk meningkatkan volume ASI, selain itu bermanfaat untuk melancarkan reflek pengeluaran ASI, dan mencegah bendungan pada payudara. (Riza Savita et al., 2022)

Menurut Andar Wulan, Pijat breast care berfungsi merangsang kelenjar susu, melancarkan sirkulasi darah, dan

memperbaiki drainase limfatik di area payudara. Kondisi ini mendukung sekresi prolaktin secara optimal sehingga meningkatkan produksi ASI. Di sisi lain, pijat oksitosin bekerja dengan memberikan stimulasi pada saraf sensorik di sepanjang tulang belakang atas. Rangsangan ini diteruskan ke hipotalamus dan hipofisis posterior, yang selanjutnya meningkatkan sekresi oksitosin untuk memicu refleksi let-down dan memperlancar pengeluaran ASI. Dengan demikian, kombinasi kedua teknik ini bekerja secara sinergis, memperkuat respon hormonal sekaligus memperbaiki kondisi fisiologis payudara sehingga produksi ASI meningkat secara optimal. (Andarwulan, 2021)

Berdasarkan hasil penelitian, temuan peneliti dan teori maka peneliti menyimpulkan bahwa pijat oksitoksin dan breastcare efektif Dalam meningkatkan produksi ASI karena breastcare berfungsi merangsang kelenjar susu, dan pijat oksitoksin memicu refleksi let down dan memperlancar pengeluaran susu, sehingga dapat meningkatkan volume ASI.

SIMPULAN

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan 20 responden mayoritas berumur 20-35 tahun sebanyak 15 responden (75%), Paritas primipara sebanyak 12 responden (60%), Pendidikan SMA sebanyak 12 responden (60%), pekerjaan ibu rumah tangga sebanyak 14 responden (70%). Didapatkan p value $0,000 < 0,005$ yang artinya pijat oksitoksin dan breastcare efektif dalam meningkatkan produksi ASI. Saran diharapkan bagi responden

untuk menerapkan metode pijat oksitoksin dan breastcare secara rutin.

DAFTAR PUSTAKA

- Andarwulan, S. (2021). Terapi Komplementer Kebidanan. Guepedia.
- Asih, Y. (2021). Bantal Menyusui Memengaruhi Motivasi, Produksi ASI, dan Musculoskeletal Disorder pada Ibu Menyusui. *Jurnal Kesehatan*, 12(3), 435–445.
- Bahri, S., Christiani, M., & Diva, A. (2023). Peningkatan Pengetahuan Tentang Pijat Oksitosin Pada Ibu Yang Memiliki Bayi Usia 0-6 Bulan Di Desa Rawang Panca Arga Kisaran. *Jurnal Masyarakat Indonesia (Jumas)*, 2(02), 153–158.
- Fitria, R., & Antari, G. Y. (2024). Dukungan keluarga dan inisiasi menyusu dini (IMD) dalam keberhasilan pemberian ASI eksklusif. *Optimal Midwife Journal*.
- Handayani, S. W., Susaldi, S., & Syarah, M. (2023). Efektivitas Kombinasi Pijat Oksitosin Dan Woolwich Massage Serta Breastcare Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Di Puskesmas Kecamatan Jagakarsa Jakarta Selatan Tahun 2023. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(6), 2148–2162.
- Mawaddah, S. (2022). Keputusan Ibu dalam Memberikan ASI Eksklusif. Penerbit NEM.
- Meli Sri Yanti. (2018). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI pada Ibu Post Partum di BPM Meli Rosita Palembang Tahun 2018. [Http://E-Jurnal.Stikesmitraadiguna.Ac.Id](http://E-Jurnal.Stikesmitraadiguna.Ac.Id).
- Muthmainnah, N., & Kep, M. (2024). Berjuta Manfaat Asi Eksklusif. Penerbit Adab.
- Riffa Ismanti; Fifi Musfirowati. (n.d.). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Post Partum. In <https://ejurnal.politeknikpratama.ac.id>.
- Riza Savita, S. S. T., Heryani, H., ST, S., KM, M., Christin Jayanti, S. S. T., Sri Suciana, S. S. T., Mursiti, T., & Fatmawati, D. N. (2022). Buku Ajar Nifas DIII Kebidanan Jilid II. Mahakarya Citra Utama Group.
- Shintia, E. U., Rohmah, H. N. F., Wardani, I. K. F., & Simanjuntak, H. (2025). Efektivitas Kombinasi Breast Care Dan Pijat Oksitosin Dalam Peningkatan Produksi ASI Di Klinik Zhafira Zarifa. *Borneo Nursing Journal (BNJ)*, 8(1), 914–923.
- Siregar, N. (2020). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Ibu Dengan Pemberian Asi Eksklusif Di Puskesmas Labuhan Rasoki Tahun 2019. *Jurnal Education and Development*, 8(4), 262.