



Pengaruh Pijat Oksitosin terhadap Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Menyusui di UPTD Puskesmas Plered Kabupaten Cirebon Tahun 2025

Azifah An'umillah ^{1*}, Eka Ratnasari ², Siti Difta R ³

¹⁻³ Program Studi Sarjana Kebidanan, Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Cirebon, Indonesia

Email: azifahanumillah140603@gmail.com¹, sarirssahudi@gmail.com², diftarahmatika@gmail.com³

*Penulis Korespondensi : azifahanumillah140603@gmail.com

Abstract. Maternal and infant mortality rates in Indonesia remain high, with one contributing factor being the low rate of exclusive breastfeeding. In the working area of UPTD Puskesmas Plered, Cirebon Regency, the exclusive breastfeeding coverage has not yet reached the national target. Oxytocin massage is a natural method that can stimulate the oxytocin hormone to improve breast milk production. This study aims to determine the effect of oxytocin massage on the smoothness of breast milk production in breastfeeding mothers. This research used a pre-experimental method with a one-group pre-test–post-test design and a quantitative approach. A total of 20 postpartum breastfeeding mothers were selected using purposive sampling. Data were collected using checklists and questionnaires. The Wilcoxon test with a significance level of 0.05 was used to assess the effect of oxytocin massage on breast milk production. The results showed that before the oxytocin massage intervention, most mothers experienced poor milk production (65%). After the massage, the majority of mothers experienced smooth milk production (95%). The Wilcoxon test showed a significant result with a p-value of 0.000 (<0.05), indicating that oxytocin massage significantly affects the smoothness of breast milk production. Based on these findings, it can be concluded that oxytocin massage is effective in improving breast milk production. Therefore, midwives are encouraged to actively provide education to breastfeeding mothers regarding the benefits of oxytocin massage. Mothers are also expected to better understand the importance of this method in supporting the success of exclusive breastfeeding. Future researchers are recommended to use larger sample sizes and more varied research designs.

Keywords: Breast Milk Production; Oxytocin Massage; Postpartum Mothers; Pre-Experimental; Wilcoxon Test.

Abstrak. Angka kematian ibu dan bayi di Indonesia masih tergolong tinggi, salah satu penyebabnya adalah rendahnya pemberian ASI eksklusif. Di wilayah kerja UPTD Puskesmas Plered Kabupaten Cirebon, cakupan ASI eksklusif juga belum mencapai target nasional. Pijat oksitosin merupakan metode alami yang dapat merangsang hormon oksitosin untuk memperlancar produksi ASI. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pijat oksitosin terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui. Penelitian ini menggunakan metode pra-eksperimen dengan desain one group pre-test–post-test dan pendekatan kuantitatif dengan jumlah sampel sebanyak 20 ibu menyusui postpartum menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data menggunakan daftar tilik dan kuesioner. Uji statistik menggunakan Uji Wilcoxon dengan tingkat signifikansi 0,05 untuk mengetahui pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu menyusui. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi pijat oksitosin, sebagian besar ibu mengalami kelancaran produksi ASI yang kurang (65%). Setelah dilakukan pijat oksitosin, mayoritas ibu menyusui mengalami kelancaran ASI yang baik (95%). Uji Wilcoxon menunjukkan hasil signifikan dengan nilai $p = 0,000$ ($<0,05$), yang berarti pijat oksitosin berpengaruh terhadap kelancaran produksi ASI. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa pijat oksitosin efektif dalam meningkatkan kelancaran produksi ASI. Oleh karena itu, bidan diharapkan lebih aktif memberikan edukasi kepada ibu menyusui mengenai manfaat pijat oksitosin. Ibu menyusui juga diharapkan lebih memahami pentingnya pijat oksitosin dalam mendukung keberhasilan ASI eksklusif. Peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan sampel yang lebih besar dan desain penelitian yang lebih beragam.

Kata Kunci: Ibu Nifas; Pijat Oksitosin; Pra-Eksperimen; Produksi ASI; Uji Wilcoxon.

1. LATAR BELAKANG

Menurut Febriani, dkk (2022) (dalam *World Health Organization*, 2024), Jumlah kematian ibu di dunia masih sangat tinggi. Berdasarkan data dari WHO, jumlah kematian ibu mencapai 287.000 perempuan meninggal selama dan setelah kehamilan dan persalinan pada tahun 2020.

Tingginya jumlah kematian ibu di berbagai wilayah di dunia mencerminkan kesenjangan dalam akses terhadap layanan kesehatan yang berkualitas dan kesenjangan pendapatan. Penyebab kematian tertinggi pada ibu hamil dan persalinan yaitu pendarahan hebat, infeksi setelah melahirkan, tekanan darah tinggi selama kehamilan (preeklamsia dan eklamsia), komplikasi persalinan dan aborsi yang tidak aman. Kemudian WHO (2024) memaparkan bahwa Angka Kematian Bayi (AKB) pada tahun 2022 berkisar antara 0,7 hingga 39,4 kematian per 1000 kelahiran hidup. Penyebab kematian neonatal karena kelahiran prematur, komplikasi kelahiran (asfiksia/trauma saat lahir), infeksi neonatal, dan kelainan kongenital.

United Nations Children's Fund (UNICEF) menyatakan, sebanyak 30.000 kematian bayi di Indonesia dan 10 juta anak balita di dunia setiap tahunnya bisa dicegah dengan pemberian ASI secara eksklusif selama enam bulan sejak kelahiran, tanpa harus memberikan makanan atau minuman pada bayi (Harahap, 2020). Menurut profil kesehatan Indonesia angka capaian pemberian ASI Eksklusif secara nasional tahun 2022 dan 2023 yaitu 66,1% dan 69,7% dengan target nasional 40% dan 45%. Sedangkan pada triwulan kedua, capaian ASI Eksklusif secara nasional sebesar 66%. Berdasarkan data tersebut, terdapat 458.596 bayi. Dari angka tersebut 302.746 bayi atau 66% mendapat ASI eksklusif.

WHO dan UNICEF merekomendasikan ASI eksklusif selama 6 bulan, namun pada realitanya tidak semua ibu menyusui berhasil memberikan ASI nya secara optimal. Data cakupan pemberian ASI eksklusif di provinsi Jawa Barat pada tahun 2021 sebesar 76,11%, tahun 2022 sebesar 76,4%, dan tahun 2023 sebesar 77% (Kemenkes RI, 2021). Menurut Dinkes Kabupaten Cirebon, cakupan ASI eksklusif di Kabupaten Cirebon pada tahun 2023 sebesar 72,39%. Pada tahun 2023, cakupan bayi yang menerima ASI eksklusif di wilayah kerja Puskesmas Plered sebanyak 55,5%. Namun, angka tersebut belum mencapai target nasional yaitu sebesar 80% (Dinas Kesehatan Kabupaten Cirebon, 2023). Hal ini menunjukkan capaian bayi yang menerima ASI eksklusif di wilayah kerja Puskesmas Plered masih di bawah target nasional, target Kabupaten Cirebon, dan target Provinsi Jawa Barat sehingga masih perlu adanya upaya peningkatan dalam keberhasilan ASI eksklusif.

Peran ibu bisa menjadi salah satu upaya dan langkah awal dalam peningkatan keberhasilan ASI eksklusif. Peran ibu sangat penting dalam awal perkembangan anak ketika proses kehamilan hingga pasca kelahiran. ASI merupakan nutrisi terbaik yang paling tepat bagi bayi baru lahir sampai umur 6 bulan, karena usus bayi belum bisa mencerna makanan pada masa tersebut selain dengan pemberian ASI. Dalam konteks kesehatan masyarakat, ASI tidak hanya dipandang sebagai pemenuhan kebutuhan gizi bayi, tetapi juga sebagai intervensi penting dalam menurunkan AKB. Pemberian ASI eksklusif telah terbukti secara ilmiah mampu

Berbagai faktor dapat memengaruhi jumlah dan kelancaran produksi ASI, seperti kelelahan, stres, pola makan yang kurang bergizi, dan gangguan hormonal. Oleh karena itu, diperlukan berbagai upaya untuk meningkatkan produksi ASI secara efektif, aman, dan alami.

Salah satu upaya yang terbukti efektif dalam mendukung peningkatan produksi ASI adalah melalui pijat oksitosin. Pijat ini adalah teknik stimulasi yang dilakukan di sepanjang tulang belakang atas (antara tulang belikat) yang bertujuan untuk merangsang pelepasan hormon oksitosin. Hormon ini berperan besar dalam proses pengeluaran ASI atau dikenal dengan istilah *let-down reflex* (Saputri, Ginting and Zendato, 2019).

Pijat oksitosin merupakan salah satu solusi untuk mengatasi ketidaklancaran produksi ASI. Pijat oksitosin adalah pemijatan pada sepanjang sisi tulang belakang sampai tulang costae kelima-keenam dan merupakan usaha untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin setelah melahirkan (Nurainun and Susilowati, 2021). Sejalan dengan penelitian Hidayah dan Anggraini (2023), pijat oksitosin yang dilakukan pada ibu nifas dapat membuat rileks dan nyaman, sehingga dapat mengurangi rasa lelah setelah melahirkan terutama pijat yang dilakukan setelah 3 jam postpartum.

Penelitian lain yang dilakukan Isnaini dan Diyanti (2018) dengan judul “Pengaruh pijat oksitosin terhadap pengeluaran kolostrum pada Ibu post partum di Ruang Kebidanan Rumah Sakit Muhammadiyah Bandung, menunjukkan waktu pengeluaran kolostrum kelompok perlakuan rata-rata 5,8 jam, sedangkan lama waktu kelompok kontrol adalah rata-rata 5,89 jam. Penelitian ini dilakukan pada ibu post partum yang bersalin pada saat 2 jam post partum atau setelah ibu post partum melakukan mobilisasi dini ke ruang kebidanan Rumah Sakit Muhammadiyah Bandung.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Litasari (2018) dengan judul pengaruh pijat oksitosin terhadap peningkatan produksi ASI ibu menyusui, diketahui hasil menunjukkan bahwa ada efek pijat oksitosin untuk meningkatkan produksi ASI ibu menyusui. Sedangkan menurut Widiyanti *et al.* (2014), hasil penelitian dapat diketahui bahwa dari 10 ibu yang diberikan pijat oksitosin, sebagian besar memiliki produksi ASI dalam kategori normal, yaitu sejumlah 9 orang (90,0%). Dalam penelitian ini untuk mengukur produksi ASI dengan melihat urin bayi. Produksi urin bayi dihitung selama 24 jam setelah ibu dilakukan pijat oksitosin. Hasil perhitungan urin bayi kemudian dikategorikan ke dalam produksi ASI, pada penelitian ini ibu yang dilakukan pijat oksitosin sebagian besar memiliki produksi ASI yang dalam kategori normal.

Berdasarkan hasil *survey* wawancara penulis di wilayah Puskesmas Plered pada tanggal 8 Mei 2025 bahwa bidan desa wilayah Puskesmas Plered sudah memberikan edukasi tentang pelaksanaan pijat oksitosin, namun masih banyak ibu menyusui di wilayah Puskesmas Plered yang belum menjalankan penanganan sederhana terhadap peningkatan kelancaran produksi ASI dengan memanfaatkan kearifan lokal dari pijat oksitosin. Penulis juga telah memberikan

intervensi pijat oksitosin pada 5 ibu post partum yang mengalami pengeluaran ASI yang sedikit, suami dan keluarga diajarkan untuk melakukan pemijatan setiap hari rutin selama 3 hari berturut-turut. Setelah dilakukan pijat oksitosin selama 3 hari berturut-turut hasilnya ASI bertambah banyak, payudara terasa kencang dan berisi, punggung terasa ringan. Hasil dilakukan pijat oksitosin ke 5 ibu postpartum semuanya berhasil. Kecukupan ASI kepada bayi terpenuhi. Bayi tidak rewel dan tidur nyenyak.

Dari studi pendahuluan diatas dapat dilihat bahwa pijat oksitosin adanya pengaruh yang signifikan untuk meningkatkan produksi ASI, namun masih dibutuhkan penelitian lanjutan tentang pengaruh pijat oksitosin dalam produksi ASI pada ibu menyusui. Oleh karena itu, berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Menyusui di Wilayah UPTD Puskesmas Plered Kabupaten Cirebon Tahun 2025”

2. KAJIAN TEORITIS

ASI

Air Susu Ibu (ASI) adalah cairan putih yang dihasilkan oleh kelenjar payudara ibu melalui proses menyusui dan ASI juga memiliki komposisi gizi yang paling lengkap untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi (Idawati *et al.*, 2021). Air Susu Ibu (ASI) merupakan bahan makanan pertama dan tunggal yang paling baik, paling sesuai dan paling sempurna bagi bayi, terutama pada saat – saat permulaan kehidupan. Kecukupan jumlah serta kualitas ASI yang harus diberikan sangat menentukan perkembangan dan pertumbuhan bayi, agar tetap dalam keadaan sehat. Kecukupan jumlah maupun kualitas ASI, sangat dipengaruhi oleh keadaan gizi ibunya sewaktu hamil hingga menyusui. Karena selama kehamilan dan periode menyusui ibu tidak boleh menderita kekurangan gizi (Azizah and Rosyidah, 2019).

Pijat Oksitosin

Pijat oksitosin adalah pemijatan tulang belakang pada costa (tulang rusuk) ke 5-6 sampai ke scapula (tulang belikat) yang akan mempercepat kerja syaraf parasimpatis, saraf yang berpangkal pada medulla oblongata dan daerah scarum dari medulla spinalis, merangsang hipofise posterior untuk mengeluarkan oksitosin. Oksitosin menstimulasi kontraksi sel-sel pada otot polos yang melingkari ductus laktiferus kelenjar mammae hingga menyebabkan kontraktilitas miopitel payudara yang dapat meningkatkan kelancaran ASI dari kelenjar mammae atau payudara (Isnaini and Diyanti, 2018).

Efektifitas Pijat Oksitosin terhadap Peningkatan Produksi Asi pada Ibu Menyusui

Penyebab ASI tidak keluar pada hari pertama kehidupan bayi bisa diatasi dengan pijat oksitosin. Pijatan pada bagian punggung ibu dapat merangsang pelepasan hormon oksitosin, yang meningkatkan produksi ASI dari kelenjar mammae. Oksitosin diproduksi oleh hipofisis posterior dan dilepas ke pembuluh darah setelah menerima rangsangan sensorik selama proses menyusui. Proses ini melibatkan saraf somatik dan plaventrikularis yang menuju hipofisis posterior, di mana oksitosin akhirnya dilepaskan dan memicu kontraksi sel miopitel untuk mengeluarkan susu dari kelenjar mammae (Nufus, 2019).

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode pra-eksperimental dan rancangan *one group pre-test–post-test* untuk mengetahui pengaruh pijat oksitosin terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui di UPTD Puskesmas Plered Kabupaten Cirebon. Penelitian dilaksanakan pada Juli–Agustus 2025. Populasi penelitian adalah 25 ibu nifas yang menyusui, dengan sampel sebanyak 20 responden yang ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling* dan rumus Slovin berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Variabel independen adalah pemberian pijat oksitosin, sedangkan variabel dependen adalah kelancaran produksi ASI. Instrumen penelitian berupa daftar tilik pijat oksitosin dan kuesioner 10 pertanyaan mengenai tanda-tanda kelancaran produksi ASI dengan skoring ya = 1 dan tidak = 0. Pengumpulan data dilakukan melalui *informed consent*, observasi, pemberian kuesioner *pre-test*, pelaksanaan pijat oksitosin 1 kali sehari selama 3 hari dengan durasi 3–5 menit, kemudian pemberian kuesioner *post-test*. Data diolah melalui tahap *collecting, checking, coding, entering*, dan *processing* menggunakan SPSS. Analisis data dilakukan secara univariat untuk mengetahui distribusi frekuensi dan persentase, serta analisis bivariat menggunakan uji *Wilcoxon Match Pairs Test* dengan tingkat kemaknaan 0,05 untuk mengetahui pengaruh pijat oksitosin terhadap kelancaran produksi ASI.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Karakteristik Responden Ibu Menyusui

1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Tabel 1. Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis usia ibu menyusui di UPTD Puskesmas Plered Kabupaten Cirebon Tahun 2025.

No	Usia	Frekuensi	%
1.	<20	3	15
2.	20-25	6	30
3.	>25	11	55
	Total	20	100

Sumber : Data Primer 2025

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia >25 sejumlah 11 ibu (55%).

2. Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir

Tabel 2. Distribusi frekuensi responden berdasarkan pendidikan terakhir ibu menyusui di UPTD Puskesmas Plered Kabupaten Cirebon Tahun 2025.

No	Pendidikan Terakhir	Frekuensi	%
1.	SD	4	20
2.	SMP	7	35
3.	SMA	7	35
4.	Perguruan Tinggi	2	10
	Total	20	100

Sumber : Data primer 2025

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa mayoritas responden berdasarkan pendidikan terakhir SMP sejumlah 7 ibu (35%) dan SMA sejumlah 7 ibu (35%).

3. Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan

Tabel 3. Distribusi frekuensi responden berdasarkan pekerjaan ibu menyusui di UPTD Puskesmas Plered Kabupaten Cirebon Tahun 2025.

No	Pendidikan Terakhir	Frekuensi	%
1.	IRT	18	90
2.	Swasta	2	10
	Total	20	100

Sumber : Data Primer 2025

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan bahwa mayoritas pekerjaan responden ibu menyusui adalah IRT sejumlah 18 ibu (90%).

4. Karakteristik Responden Berdasarkan Perawatan Payudara

Tabel 4. Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan melakukan perawatan payudara di UPTD Puskesmas Plered Kabupaten Cirebon Tahun 2025.

No	Pendidikan Terakhir	Frekuensi	%
1.	Ya	6	30
2.	Tidak	14	70
	Total	20	100

Sumber : Data Primer 2025

Berdasarkan Tabel 4 menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak melakukan perawatan payudara 14 ibu (70%).

5. Karakteristik Responden Berdasarkan Obat Pelancar ASI

Tabel 5. Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan obat pelancar ASI di UPTD Puskesmas Plered Kabupaten Cirebon Tahun 2025.

No	Pendidikan Terakhir	Frekuensi	%
1.	Ya	0	0
2.	Tidak	20	100
	Total	20	100

Sumber : Data Primer 2025

Berdasarkan Tabel 5 menunjukkan bahwa semua responden ibu menyusui tidak mengkonsumsi obat pelancar ASI 20 ibu (100%).

Kelancaran Produksi ASI

1. Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Menyusui Sebelum Dilakukan Pijat Oksitosin di UPTD Puskesmas Plered Kabupaten Cirebon Tahun 2025.

Tabel 6. Distribusi frekuensi responden berdasarkan kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui sebelum dilakukan pijat oksitosin di UPTD Puskesmas Plered Kabupaten Cirebon Tahun 2025.

Kelancaran ASI	Frekuensi	Persentase (%)
Lancar	0	0
Cukup Lancar	7	35
Kurang Lancar	13	65
Total	20	100

Sumber : Data Primer 2025

Berdasarkan Tabel 6 menunjukkan bahwa mayoritas responden sebelum diberikan pijat oksitosin pengeluaran ASI kurang lancar sejumlah 13 Ibu (65%).

2. Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Menyusui Sesudah Dilakukan Pijat Oksitosin di UPTD Puskesmas Plered Kabupaten Cirebon Tahun 2025.

Tabel 7. Distribusi frekuensi responden berdasarkan kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui sesudah dilakukan pijat oksitosin di UPTD Puskesmas Plered Kabupaten Cirebon Tahun 2025.

Kelancaran ASI	Frekuensi	Persentase (%)
Lancar	19	95
Cukup Lancar	1	5
Kurang Lancar	0	0
Total	20	100

Sumber : Data Primer 2025

Berdasarkan Tabel 7 menunjukkan bahwa mayoritas besar responden sesudah diberikan pijat oksitosin pengeluaran ASI lancar sejumlah 19 Ibu (95%).

3. Pengaruh Pijat Oksitosin terhadap Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Menyusui

Tabel 8. Pengaruh pijat oksitosin terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui di UPTD Puskesmas Plered Kabupaten Cirebon Tahun 2025.

Pijat Oksitosin	Kelancaran Produksi ASI						Total	Hasil Uji Statistik
	Lancar		Cukup Lancar		Kurang Lancar			
	Σ	%	Σ	%	Σ	%	Σ	%
Sebelum	0	0	7	35	13	65	20	100
Sesudah	19	95	1	5	0	0	20	100

p: 0.000

Sumber : Data Primer 2025

Berdasarkan Tabel 8 menunjukkan bahwa diketahui adanya perubahan jumlah responden sebelum dilakukan perlakuan berupa pijat oksitosin sebagian besar pengeluaran ASI kurang lancar sejumlah 13 Ibu (65%). Sedangkan, jumlah responden setelah dilakukan perlakuan berupa pijat oksitosin sebagian besar responden pengeluaran ASI Lancar sejumlah 19 Ibu (95%). Hasil penelitian tersebut diperkuat oleh hasil perbedaan melalui uji beda *Wilcoxon* didapatkan p value sebesar 0.000. Nilai p value penelitian menunjukkan nilai p value $< \alpha$ (0,05) yang berarti memiliki perbedaan nilai yang sangat bermakna. Berdasarkan nilai kelancaran produksi ASI sebelum dan sesudah pijat oksitosin diketahui bahwa sebelum pijat oksitosin, sebagian besar responden pengeluaran produksi ASI kurang lancar sedangkan sesudah pijat oksitosin, sebagian besar responden pengeluaran produksi ASI lancar sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh pijat oksitosin terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui di UPTD Puskesmas Plered Kabupaten Cirebon Tahun 2025.

Pembahasan

Karakteristik Responden Ibu Menyusui

Berdasarkan Tabel 1 didapatkan hasil bahwa hampir seluruh responden berusia >25 tahun berjumlah 11 ibu (55%). Kondisi tersebut sesuai dengan jumlah anggota ibu menyusui di UPTD Puskesmas Plered yang lebih banyak berusia >25 tahun daripada berusia <20 tahun dan 20-25 tahun. Menurut Tyfani (2017), bahwa ibu dengan usia di bawah 30 tahun umumnya menghasilkan ASI lebih banyak dibandingkan dengan ibu yang berusia lebih tua. Secara khusus, ibu berusia 19 hingga 23 tahun biasanya mampu memproduksi ASI dalam jumlah yang cukup jika dibandingkan dengan ibu berusia 30-an.

Berdasarkan Tabel 2 didapatkan hasil bahwa sebagian besar ibu pendidikan terakhir SMP berjumlah 7 ibu (35%) dan SMA berjumlah 7 ibu (35%). Oleh karena itu, penting untuk memberikan edukasi dan informasi tambahan mengenai manfaat pijat oksitosin, agar para ibu dapat mengalami kelancaran produksi ASI. Menurut teori Anggriani dan Romadona (2024), pendidikan memiliki peran penting dalam memengaruhi kemampuan dan usaha orang tua

dalam merawat serta menjaga kesehatan anak, sekaligus membantu mereka menyesuaikan diri dengan peran sebagai orang tua.

Berdasarkan Tabel 3 didapatkan hasil bahwa hampir seluruh responden sebagai IRT 18 ibu (90%). Menurut Nurul Asikin *et al* (2023), dijelaskan bahwa IRT cenderung memiliki waktu yang banyak untuk istirahat dirumah. Pada ibu menyusui pekerjaan dirumah adalah hal yang menyenangkan karena bisa fokus untuk mengurus buah hati dan dalam arti sempit, istilah pekerjaan digunakan untuk tugas atau kerja yang menghasilkan uang bagi seseorang.

Berdasarkan Tabel 4 didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden tidak melakukan perawatan payudara 14 ibu (70,0%). Sejalan dengan teori menurut Tyfani *et al* (2017), bahwa gerakan pada perawatan payudara bermanfaat melancarkan reflek pengeluaran ASI. Selain itu juga merupakan cara efektif meningkatkan volume ASI. Terakhir yang tak kalah penting, mencegah bendungan pada payudara.

Berdasarkan Tabel 5 didapatkan hasil bahwa seluruh responden tidak mengonsumsi obat pelancar ASI 20 ibu (100%). Hal ini sesuai dengan Harahap (2021), produksi ASI dapat ditingkatkan dengan mengonsumsi berbagai jenis tanaman seperti daun katuk, daun pare, dan daun pepaya. Selain itu, terdapat juga kapsul atau obat pelancar ASI serta susu bubuk atau cair yang diformulasikan khusus untuk ibu menyusui guna membantu memperlancar pengeluaran ASI.

Peneliti berasumsi bahwa karakteristik responden memiliki peranan penting terhadap kelancaran produksi ASI. Usia ibu menyusui yang mayoritas >25 tahun menunjukkan bahwa sebagian besar masih berada dalam usia produktif, namun ibu berusia lebih muda (<30 tahun) umumnya memiliki potensi produksi ASI yang lebih optimal. Tingkat pendidikan yang sebagian besar SMP dan SMA mengindikasikan adanya kebutuhan edukasi tambahan agar ibu lebih memahami pentingnya pijat oksitosin dalam memperlancar ASI. Status pekerjaan sebagai IRT memungkinkan ibu memiliki waktu istirahat yang lebih banyak sehingga dapat fokus pada perawatan diri dan bayinya.

Kebiasaan yang sebagian besar responden tidak melakukan perawatan payudara diduga menjadi salah satu faktor yang dapat menghambat kelancaran refleks pengeluaran ASI. Selain itu, seluruh responden yang tidak mengonsumsi obat atau bahan pelancar ASI menunjukkan bahwa produksi ASI mereka lebih mengandalkan faktor alami, seperti kondisi fisik, psikologis, dan stimulasi melalui pijat oksitosin, bukan dari bantuan suplemen atau obat tambahan.

Kelancaran Produksi ASI Sebelum Dilakukan Pijat Oksitosin.

Kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui di UPTD Puskesmas Plered Kabupaten Cirebon Tahun 2025 didapatkan bahwa sebagian besar responden pengeluaran ASI kurang lancar sejumlah 13 Ibu (65%).

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Damanik (2020), dapat dilihat bahwa ibu post partum di Klinik Poskeskel Medan tidak ada yang melakukan pijat oksitosin . Hal ini menunjukkan bahwa kurangnya pengetahuan ibu post partum tentang pijat oksitosin dalam membantu peningkatan produksi ASI. Ibu post partum berikir bahwa ASI akan tetap keluar meskipun tidak dilakukan pijat oksitosin.

Penelitian Kartini *et al* (2024) menunjukkan bahwa sebagian besar ibu post partum belum mengetahui manfaat pijat oksitosin, sehingga produksi ASI yang dialami cenderung kurang lancar. Pengetahuan yang rendah berhubungan signifikan dengan tidak dilakukannya pijat oksitosin sebagai upaya merangsang hormon.

Hasil penelitian yang dilakukan Gustika Anggriani (2024) di Kota Prabumulih juga memberikan bukti bahwa pengetahuan dan tingkat pendidikan ibu sangat berpengaruh terhadap praktik perawatan payudara dan kelancaran ASI. Ibu dengan pendidikan SMP dan SMA yang memiliki pengetahuan cukup mengenai manfaat perawatan payudara lebih cenderung melakukan praktik tersebut secara rutin dibandingkan dengan ibu yang memiliki pengetahuan rendah.

Asumsi peneliti dalam penelitian ini adalah bahwa kurangnya pengetahuan ibu menyusui mengenai pijat oksitosin dan perawatan payudara menjadi faktor utama yang menyebabkan sebagian besar responden mengalami kelancaran produksi ASI yang kurang optimal. Selain itu, tingkat pendidikan juga memegang peranan penting karena ibu dengan pendidikan lebih tinggi dan pengetahuan yang lebih baik terbukti lebih rutin melakukan perawatan payudara, sehingga pengeluaran ASI menjadi lebih lancar. Dengan demikian, peneliti berasumsi bahwa edukasi dan peningkatan pengetahuan mengenai pijat oksitosin serta praktik perawatan payudara perlu diberikan kepada ibu menyusui, khususnya yang memiliki tingkat pendidikan menengah ke bawah, agar kelancaran produksi ASI dapat lebih terjamin.

Kelancaran Produksi ASI Sesudah Dilakukan Pijat Oksitosin

Kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui sesudah dilakukan pijat oksitosin berdasarkan penelitian yang dilakukan di UPTD Puskesmas Plered Kabupaten Cirebon didapatkan bahwa sebagian besar responden pengeluaran ASI pengeluaran ASI lancar sejumlah 19 ibu (95%).

Sesuai dengan penelitian yang dilakukan Nufus (2019), menunjukkan bahwa pijat oksitosin dapat menjadi salah satu solusi dalam mengatasi kurangnya produksi ASI. Teknik ini bertujuan untuk merangsang pelepasan hormon prolaktin dan oksitosin pasca persalinan. Pijatan tersebut membantu meningkatkan hormon oksitosin yang berperan dalam menenangkan ibu, sehingga proses pengeluaran ASI menjadi lebih lancar.

Penelitian yang dilakukan oleh Muayah *et al* (2023) menunjukkan bahwa pijat oksitosin terbukti efektif meningkatkan kelancaran produksi ASI pada ibu postpartum. Hasil pengukuran volume ASI memperlihatkan adanya peningkatan yang sangat signifikan, temuan ini membuktikan bahwa stimulasi pijatan sepanjang tulang belakang hingga tulang rusuk kelima–keenam mampu merangsang pelepasan hormon oksitosin yang berperan penting dalam proses let-down reflex serta menenangkan kondisi psikologis ibu.

Sementara itu menurut Anggraini (2023) pada implementasi akupresur diketahui terdapat pengaruh signifikan terhadap produksi ASI dengan nilai signifikansi $0,046 < 0,05$. Hal ini berarti meskipun pijat oksitosin sering dipromosikan sebagai cara sederhana dan alami untuk memperlancar ASI, pada penelitian ini tidak terbukti efektif meningkatkan produksi ASI pada ibu postpartum.

Peneliti berasumsi bahwa pijat oksitosin dapat menjadi intervensi efektif untuk memperlancar produksi ASI karena mampu merangsang pelepasan hormon oksitosin dan prolaktin. Namun, efektivitasnya tidak mutlak, melainkan dipengaruhi oleh kondisi fisik, psikologis, serta faktor pendukung lain seperti perawatan payudara, nutrisi, edukasi, dan dukungan keluarga.

Pengaruh Pijat Oksitosin terhadap Kelancaran Produksi ASI

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa didapatkan adanya perubahan jumlah responden sebelum dilakukan perlakuan berupa pijat oksitosin sebagian besar pengeluaran produksi ASI kurang lancar sejumlah 13 ibu (65%) sedangkan jumlah responden setelah dilakukan perlakuan berupa pijat oksitosin seluruh responden pengeluaran produksi ASI lancar sejumlah 19 ibu (95%). Hasil penelitian tersebut diperkuat oleh hasil perbedaan melalui nilai uji beda *Wilcoxon* didapatkan *p value* sebesar 0.000. Nilai *p value* penelitian ini menunjukkan nilai *p value* $< \alpha$ (0,05) yang berarti adanya pengaruh pijat oksitosin terhadap kelancaran produksi ASI. Berdasarkan kelancaran ASI sebelum dan sesudah pijat oksitosin diketahui bahwa sebelum dilakukan pijat oksitosin sebagian besar responden pengeluaran ASI kurang lancar sedangkan sesudah pijat oksitosin sebagian besar responden pengeluaran ASI lancar sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh pijat oksitosin terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui di UPTD Puskesmas Plered Kabupaten Cirebon Tahun 2025.

Menurut Anggraini (2023), menemukan bahwa sebagian besar ibu nifas belum mengetahui manfaat pijat oksitosin, sehingga banyak yang tidak melakukannya. Kondisi ini berdampak pada kelancaran produksi ASI yang kurang optimal. Analisis penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan ibu dengan praktik pijat oksitosin ($p < 0,05$). Pengetahuan yang baik membuat ibu lebih termotivasi untuk melakukan pijat oksitosin sebagai upaya merangsang produksi ASI, sedangkan pengetahuan rendah cenderung menghambat pemanfaatan teknik ini.

Menurut Nufus (2019), pijat oksitosin merupakan salah satu metode non-farmakologis yang terbukti efektif dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu postpartum. Pijatan dilakukan di sepanjang tulang belakang (vertebrae) hingga tulang rusuk kelima atau keenam dengan tujuan merangsang pelepasan hormon prolaktin dan oksitosin. Hormon ini berperan dalam meningkatkan rasa tenang, mengurangi ketegangan, serta memicu refleksi let-down sehingga ASI dapat keluar lebih lancar. Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan pada produksi ASI sebelum dan sesudah dilakukan pijat oksitosin dengan nilai $p < 0,05$.

Namun, menurut Telaumbanua (2022) melaporkan bahwa tidak ditemukan perbedaan yang signifikan pada produksi ASI antara kelompok ibu yang mendapat pijat oksitosin dan kelompok kontrol. Hasil analisis menunjukkan $p \text{ value} > 0,05$, sehingga disimpulkan bahwa pijat oksitosin tidak berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan produksi ASI.

Peneliti berasumsi bahwa pijat oksitosin merupakan salah satu intervensi non-farmakologis yang efektif dalam memperlancar produksi ASI pada ibu menyusui. Hasil penelitian yang menunjukkan peningkatan signifikan dari kondisi sebelum ke sesudah perlakuan memperkuat dugaan bahwa stimulasi melalui pijatan pada sepanjang tulang belakang hingga tulang rusuk kelima–keenam mampu merangsang pelepasan hormon oksitosin dan prolaktin. Kedua hormon ini berperan penting dalam refleksi let-down dan pengeluaran ASI, sekaligus membantu menenangkan ibu sehingga proses menyusui lebih optimal. Asumsi ini sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya yang melaporkan adanya perbedaan bermakna produksi ASI setelah dilakukan pijat oksitosin. Oleh karena itu, peneliti mendukung bahwa pijat oksitosin dapat dijadikan salah satu metode sederhana, aman, dan efektif dalam mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif.

Peneliti juga berasumsi bahwa meskipun pijat oksitosin terbukti berpengaruh terhadap kelancaran produksi ASI, efektivitasnya tidak dapat digeneralisasikan pada semua ibu menyusui. Faktor lain seperti kondisi psikologis, status gizi, frekuensi menyusui, perawatan payudara, serta dukungan keluarga memiliki peranan besar dalam menentukan produksi ASI. Beberapa penelitian sebelumnya bahkan menunjukkan hasil yang tidak signifikan,

menandakan bahwa pijat oksitosin bukan satu-satunya metode yang menjamin kelancaran ASI. Oleh karena itu, intervensi ini sebaiknya dipandang sebagai salah satu bagian dari manajemen laktasi yang komprehensif, bukan sebagai faktor tunggal.

5 KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Karakteristik ibu menyusui di UPTD Puskesmas Plered Kabupaten Cirebon Tahun 2025 mayoritas ibu berusia >25 tahun, berpendidikan SMP dan SMA, berstatus sebagai ibu rumah tangga, tidak melakukan perawatan payudara dan tidak mengonsumsi obat pelancar ASI.

Kelancaran produksi ASI sebelum dilakukan intervensi pijat oksitosin di UPTD Puskesmas Plered Kabupaten Cirebon Tahun 2025 kurang lancar.

Kelancaran produksi ASI sesudah dilakukan intervensi pijat oksitosin di UPTD Puskesmas Plered Kabupaten Cirebon Tahun 2025 lancar.

Ada pengaruh pijat oksitosin terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui di UPTD Puskesmas Plered Kabupaten Cirebon Tahun 2025.

Saran

Bagi Bidan

Diharapkan untuk memberikan penyuluhan atau promosi kesehatan lebih sering guna memperkenalkan manfaat penerapan pijat oksitosin kepada masyarakat, khususnya ibu menyusui. Salah satu manfaat pijat oksitosin untuk mencegah terjadinya bayi tertidur dengan tenang selama 3-4 jam akibat kelancaran pengeluaran ASI pada ibu menyusui.

Bagi responden

Diharapkan ibu dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran mengenai manfaat pijat oksitosin serta perawatan payudara. Ibu juga diharapkan dapat rutin melakukan pijat oksitosin, baik secara mandiri maupun dengan bantuan tenaga kesehatan atau keluarga, sebagai upaya mendukung kelancaran ASI dan keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Selain itu, ibu menyusui diharapkan untuk aktif memanfaatkan fasilitas kesehatan seperti Puskesmas, Posyandu, maupun klinik, agar dapat memperoleh edukasi, pendampingan, dan layanan kesehatan yang berkesinambungan.

Bagi Fasilitas Kesehatan

Perlu menyediakan program khusus manajemen laktasi, termasuk praktik pijat oksitosin, konseling gizi ibu menyusui, dan pendampingan perawatan payudara. Selain itu, fasilitas kesehatan juga dapat mengintegrasikan promosi pijat oksitosin dalam program rutin seperti

posyandu, kelas ibu hamil/nifas, serta konseling keluarga, agar cakupan edukasi semakin luas dan berkesinambungan.

Bagi peneliti selanjutnya

Dalam melakukan penelitian lanjutan, dapat dilakukan dengan sampel yang lebih besar, jenis dan rancangan penelitian yang berbeda serta penggunaan kelompok kontrol. Selain itu juga dapat membandingkan pijat oksitosin dengan pijatan lain yang memungkinkan lebih baik lagi dalam kelancaran pengeluaran ASI.

DAFTAR REFERENSI

- Anggraini, D. S., & Nugraha, N. D. (2023). Efektivitas pijat oksitosin terhadap pengeluaran ASI pada ibu post partum. *Professional Health Journal*, 4(2), 268–272. <https://doi.org/10.54832/phj.v4i2.367>
- Anggriani, G. A. R. (2024). Hubungan pengetahuan dan pendidikan ibu menyusui terhadap perawatan payudara dalam kelancaran produksi ASI. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 9, 295–298.
- Anggriani, G., & Romadona, A. (2024). Hubungan pengetahuan dan pendidikan ibu menyusui terhadap perawatan payudara dalam kelancaran pemberian ASI. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 9(2), 295–306. <http://studentjournal.umpo.ac.id/index.php/HSJ>
- Azizah, N., & Rosyidah, R. (2019). *Buku ajar asuhan kebidanan masa nifas dan menyusui*. Umsida Press. <https://eprints.triatmamulya.ac.id>
- Damanik, V. A. (2020). Hubungan perawatan payudara dengan kelancaran ASI pada ibu nifas. *Jurnal Keperawatan Priority*, 3(2), 13–22. <https://doi.org/10.34012/jukep.v3i2.959>
- Dinas Kesehatan Kabupaten Cirebon. (2023). *Sambutan kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Cirebon*. Dinas Kesehatan Kabupaten Cirebon.
- Febriani, D. T., Maryam, & Nurhidayah. (2022). Asuhan kebidanan komprehensif pada Ny. I umur 35 tahun dengan kehamilan primi tua. *Indonesian Journal of Health Science*, 2(2), 77–82. <https://doi.org/10.54957/ijhs.v2i2.324>
- Harahap, E. F. (2020). Jurnal IPTEKS terapan research of applied science and education V9.i4 (282–293). *Jurnal Ipteks Terapan*, 15, 34–47.
- Harahap, M. L. (2021). Pelatihan pembuatan serbuk instan manis daun pepaya sebagai upaya memperlancar Air Susu Ibu di Desa Purba Tua Kecamatan Padangsidimpuan Tenggara Tahun 2021. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA)*, 3(2), 114–120. <https://doi.org/10.51933/jpma.v3i2.458>
- Hidayah, A., & Anggraini, R. D. (2023). Pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu nifas di BPM Noranita Kurniawati. *Journal of Education Research*, 4(1), 234–239.
- Idawati, et al. (2021). *Monograf kegagalan pemberian ASI eksklusif*. Lakeisha.
- Isnaini, N., & Diyanti, R. (2018). Hubungan pijat oksitosin pada ibu nifas terhadap pengeluaran ASI di wilayah kerja Puskesmas Raja Basa Indah Bandar Lampung Tahun 2015. *Jurnal Kebidanan*, 1(2), 91–97.

- Kartini, A., et al. (2024). Hubungan pijat oksitosin terhadap proses pengeluaran ASI pada ibu post partum di Puskesmas Pattoppakang Kabupaten Takalar. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 9(2).
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Laporan kinerja Kementerian Kesehatan 2021*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. https://e-renggar.kemkes.go.id/file_performance/1-131313-1tahunan-314.pdf
- Litasari, R., Mahwati, Y., & Rasyad, A. S. (2018). The effect of oxytocin massage on the expenditure and production of breast milk in public mother. *Jurnal Stikes Muhammadiyah Ciamis: Jurnal Kesehatan*, 5(2), 61–70. <https://www.mendeley.com/catalogue/10b16929-3c81-3261-8216-5158fa721d39>
- Muayah, M., et al. (2023). Efektivitas pijat oksitosin terhadap produksi Air Susu Ibu pada ibu postpartum. *Edu Dharma Journal: Jurnal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat*, 7(1), 12. <https://doi.org/10.52031/edj.v7i1.507>
- Nufus, H. (2019). Efektivitas pijat oksitosin terhadap produksi ASI. *Jurnal Borneo Cendekia*, 3(2), 223–227. <https://doi.org/10.54411/jbc.v3i2.217>
- Nurainun, E., & Susilowati, E. (2021). Pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu nifas: Literature review. *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*, 7(1), 20–26.
- Nurfitriani, N. (2022). Konsep Al-Qur'an dan hadis tentang *radha'ah* dan *hadhanah* perspektif gender. *SANGAJI: Jurnal Pemikiran Syariah dan Hukum*, 6(1), 51–70. <https://doi.org/10.52266/sangaji.v6i1.772>
- Nurul Asikin, Agrina, A., & Rismadefi Woferst. (2023). Hubungan pola makan dengan produksi ASI pada ibu menyusui. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Indonesia*, 3(1), 13–27. <https://doi.org/10.55606/jikki.v3i1.1010>
- Saputri, I. N., Ginting, D. Y., & Zendato, I. C. (2019). Pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu postpartum. *Jurnal Kebidanan Kestra (JKK)*, 2(1), 68–73. <https://doi.org/10.35451/jkk.v2i1.249>
- Telaumbanua, M. (2022). Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi kelancaran produksi ASI di Puskesmas Lahewa Timur Kabupaten Nias Utara. *Fakultas Kesehatan Masyarakat Institut Kesehatan Helvetia* [Preprint].
- The, F., Hasan, M., & Saputra, S. D. (2023). Edukasi pentingnya pemberian ASI eksklusif pada bayi di Puskesmas Gambesi. *Jurnal Surya Masyarakat*, 5(2), 208–213. <https://doi.org/10.26714/jsm.5.2.2023.208-213>
- Tyfani, M. B., Utami, N. W., & Susmini. (2017). Hubungan perawatan payudara terhadap kelancaran ASI pada ibu post-partum di Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang. *Nursing News*, 2(1), 31–37.
- Widiyanti, F. A., et al. (2014). Perbedaan antara dilakukan pijatan oksitosin dan tidak dilakukan pijatan oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Ambarawa. *Journal Kebidanan Ngudi Waluyo*, 1(1), 50–56.
- World Health Organization. (2024). [Sumber WHO yang dirujuk dalam naskah].