

Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Bersalin di Klinik Afisya Kabupaten Deli Serdang Provinsi Sumatera Utara Tahun 2025

Marta A. Silaban^{1*}, Eva Dona Sinaga², Novita A. Manjorang³, Ade Rachmat⁴,
Henny Saragi⁵, Sri Aisyah⁶

¹⁻⁶ STIKes Mitra Husada Medan, Indonesia

Alamat: Jl. Pintu Air IV Pasar 8, Medan

Korespondensi penulis: martasilaban05@gmail.com

Abstract. *It is hoped that breastfeeding can help achieve SDGs goal 3, target 2, namely efforts to reduce the neonatal mortality rate to at least 12 per 1000 live births in all countries by 2030 and stop unnecessary deaths of newborns and toddlers. Encouraging healthy breastfeeding is so important that it can prevent more than 820,000 deaths of children under five every year. Oxytocin massage has been shown to increase the sensation of relaxation, improve sleep quality and comfort, reduce pain and tension, and help increase prolactin and oxytocin levels, which in turn increases breast milk production. The research design uses the Pre Experimental Design method, namely in the form of a One Group pretest and posttest design without a control group. This research used purposive sampling, with a total sample of 22 respondents. Univariate and bivariate data analysis. The results of this study showed that the value before the oxytocin massage was a mean of 16.14 and after the oxytocin massage the mean was 27.73. The conclusion of this research shows that the results of the experimental test have a significant value with a p value = 0.000 < 0.05. This proves that there is a significant difference in breast milk production between before and after oxytocin massage. It is recommended that midwives at the Afisya clinic use this research as input in efforts to increase breast milk production in post partum mothers.*

Keywords: *Oxytocin Massage, Facilitates Breast Milk Production, SDGs*

Abstrak. Pemberian ASI diharapkan dapat membantu mencapai tujuan SDGs yang ke-3, target ke-2, yaitu upaya menurunkan angka kematian neonatal menjadi setidaknya 12 per 1000 kelahiran hidup di semua negara pada tahun 2030 dan menghentikan kematian bayi baru lahir dan balita yang tidak perlu. Mendorong pemberian ASI yang sehat sangat penting sehingga dapat mencegah lebih dari 820.000 kematian anak balita setiap tahunnya. Pijat oksitosin telah terbukti meningkatkan sensasi relaksasi, meningkatkan kualitas tidur dan kenyamanan, mengurangi rasa sakit dan ketegangan, serta membantu meningkatkan kadar prolaktin dan oksitosin, yang pada gilirannya meningkatkan produksi ASI. Desain penelitian menggunakan metode *Pre Experimental Design* yaitu dengan bentuk desain *One Group pretest* dan *posttest* tanpa kelompok kontrol. Penelitian ini menggunakan *purposive sampling*, dengan jumlah sampel sebanyak 22 orang responden. Analisis data univariat dan bivariat. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa nilai sebelum dilakukan pijat oksitosin dengan mean 16,14 dan sesudah dilakukan pijat oksitosin mean 27,73. Kesimpulan pada penelitian ini memperlihatkan bahwa hasil uji eksperimen memiliki nilai signifikan dengan perolehan $p\text{ value}=0,000 < 0,05$. Hal ini membuktikan terdapat perbedaan produksi ASI yang signifikan antara sebelum dan sesudah pijat oksitosin. Disarankan bagi bidan di klinik Afisya agar penelitian ini menjadi masukan dalam upaya meningkatkan produksi ASI pada ibu post partum.

Kata kunci: Pijat Oksitosin, Memperlancar Produksi ASI, SDGs

1. LATAR BELAKANG

Pemberian ASI diharapkan dapat membantu mencapai tujuan SDGs yang ke-3, target ke-2, yaitu upaya menurunkan angka kematian neonatal menjadi setidaknya 12 per 1000 kelahiran hidup di semua negara pada tahun 2030 dan menghentikan kematian bayi baru lahir dan balita yang tidak perlu. Bayi yang hanya menerima ASI memiliki angka

kematian 14 kali lipat lebih rendah dibandingkan bayi yang tidak menerima ASI, menurut UNICEF. Mendorong pemberian ASI yang sehat sangat penting sehingga dapat mencegah lebih dari 820.000 kematian anak balita setiap tahunnya. Menurut data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada tahun 2019, 41% bayi hanya mendapat ASI, namun WHO menargetkan setidaknya 50% bayi hanya mendapat ASI saja (WHO, 2019).

Peningkatan pemberian ASI eksklusif hingga 80% merupakan target yang ditetapkan Kementerian Kesehatan. Namun, hanya 74,5% masyarakat Indonesia yang memberikan ASI eksklusif kepada anaknya (Balitbangkes, 2019). Pada tahun berikutnya terjadi peningkatan, dari 71,58% pada tahun 2021 menjadi 72,04% pada tahun 2022 dan 73,97% pada tahun 2023, dengan kontribusi terbesar adalah Provinsi Nusa Tenggara Barat yaitu 82,45%, disusul Provinsi Gorontalo. Pada tahun 2023, Provinsi Sumatera Utara mempunyai cakupan ASI Eksklusif sebesar 61,98%, sedangkan persentase terendah sebesar 55,11% (BPS, 2024).

Salah satu permasalahan yang dihadapi ibu menyusui adalah kegagalan ASI. Ibu yang tidak menyusui sering kali mengeluh putingnya sakit dan bayinya sering menangis. Berkurangnya produksi ASI pada hari pertama setelah melahirkan merupakan salah satu penyebab kurang menyusui. Hal ini disebabkan oleh kurangnya stimulasi hormon prolaktin dan oksitosin, yang penting untuk efisiensi sintesis ASI (Jihan,dkk.,2023).

Meskipun jumlah orang tua yang telah menyadari pentingnya memberikan ASI kepada bayinya makin meningkat, tetapi berbagai kendala masih ditemukan di masyarakat. Salah satunya adalah ketidakberhasilan ibu menyusui anaknya sampai usia 6 bulan. Dari berbagai alasan yang diungkapkan, sebenarnya hanya satu masalah, yaitu ibu belum memahami sepenuhnya cara menyusui yang benar termasuk teknik dan cara memperoleh ASI. Masalah lainnya adalah ibu kurang percaya diri bahwa ASI yang dimilikinya tidak dapat mencukupi kebutuhan nutrisi bayinya, sehingga tidak sedikit ibu yang memberikan susu formula sebagai tambahan untuk alasan tersebut tentunya hal ini sangatlah tidak tepat (Roesli, 2012).

Pemijatan pada tulang belakang yang dimulai dari tulang belakang servikal (cervical verteratae) sampai tulang belakang torakalis dua belas dan merupakan suatu usaha untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin saat melahirkan. Pijatan ini berfungsi untuk meningkatkan hormon oksitosin yang dapat menenangkan ibu, sehingga ASI pun keluar dengan sendirinya. Pijat oksitosin ini dapat meningkatkan produksi ASI dengan cara mengurangi tersumbatnya saluran produksi ASI sehingga memperlancar pengeluaran ASI (Cahyani, 2020). Manfaat pijat oksitosin adalah membantu ibu secara psikologis,

menenangkan, tidak stress, membangkitkan rasa percaya diri, membantu ibu agar mempunyai pikiran dan perasaan baik tentang bayinya, meningkatkan produksi ASI, memperlancar ASI, melepas lelah, ekonomis serta praktis. Oksitosin dapat meningkatkan durasi menyusui dan produksi ASI, kita dapat ketahui bahwa peningkatan kadar hormon oksitosin sangat diperlukan untuk keberhasilan ASI Eksklusif (Nadiya, S. 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Kartini et al., (2020) tentang Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Post Partum di Rumah Sakit Khusus Daerah Ibu dan Anak Siti Fatimah Makassar diperoleh terdapat pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu post partum nilai p value (0,000). Menurut penelitian Indrasari, N. (2019) tentang Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Nifas Di Puskesmas Jetis Kota Yogyakarta diperoleh ada pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu nifas dibuktikan dengan p value = 0,000 ($p \text{ value} < 0,05$). Penelitian sebelumnya dilakukan oleh Saputri et al., (2019) tentang Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Postpartum di Klinik Pratama Nining Pelawati Tahun 2019 didapatkan ada pengaruh yang signifikan terhadap produksi ASI sebelum dan sesudah dilakukan pijat oksitosin dengan nilai pvalue = 0,008 ($p \leq 0,05$).

Hal ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Prima et al., (2019) tentang Pengaruh pijat oksitosin terhadap peningkatan produksi ASI ibu postpartum terdapat pengaruh pijat oksitosin terhadap peningkatan produksi ASI ibu postpartum dengan nilai p value $< \alpha$ (0,005). Pijat oksitosin ini dilakukan untuk merangsang refleks oksitosin atau refleks let down. Keadaan emosi ibu yang berkaitan dengan reflex oksitosin ibu dapat mempengaruhi produksi ASI sekitar 80% sampai 90%. Kondisi emosional ibu dalam keadaan baik, nyaman dan tanpa tekanan maka dapat meningkatkan dan memperlancar produksi ASI.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metodologi *Pre Experimental Design* yaitu dengan bentuk desain *One Group pretest* dan *posttest* tanpa kelompok kontrol. Artinya, desain penelitian memanfaatkan observasi yang dilakukan sebelum dan sesudah eksperimen. Dimana ibu menyusui anaknya selama dua jam pertama, kemudian payudaranya dikosongkan (*pretest*), mendapat pijat oksitosin selama sepuluh sampai lima belas menit, kemudian mengisi formulir observasi (*posttest*). Teknik sampling dalam penelitian ini yaitu menggunakan *nonprobability sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 22 responden.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian dilakukan di Klinik Afisya Kabupaten Deli Serdang Provinsi Sumatera Utara. Perbandingan antara dua sampel yang cocok—yaitu variasi produksi ASI responden sebelum dan sesudah pijat oksitosin—diinvestigasi menggunakan analisis bivariat. *Uji Wilcoxon* digunakan untuk membandingkan dua sampel berpasangan dalam analisis.

Tabel. 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Ibu, Paritas, Pendidikan Ibu

	f	%
Usia Ibu		
17-25 tahun	9	40,9
26-35 tahun	13	59,1
Paritas		
Primigravida	10	45,4
Multigravida	12	54,6
Pendidikan		
SD-SMA	12	54,6
Perguruan Tinggi	10	45,4

Berdasarkan tabel 1 diatas menunjukkan distribusi responden pada penelitian ini mayoritas ibu berusia 26-35 tahun dengan paritas multigravida dan tingkat Pendidikan SD-SMA.

Tabel 2. Distribusi Produksi ASI Sebelum dan Sesudah Dilakukan Pijat Oksitosin

Kelompok	Mean	Standar Deviasi	Min-Max
Sebelum Pijat Oksitosin	16,14	9,377	5-40
Sesudah Pijat Oksitosin	27,73	13,068	10-60

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa produksi ASI sebelum dilakukan pemijatan menunjukkan rata-rata (mean) adalah 16,14 dengan standar deviasi sebesar 9,377 dengan jumlah ASI yang terendah 5 ml dan jumlah ASI tertinggi 40 ml, setelah dilakukan pemijatan pada bagian oksitosin didapatkan hasil rata-rata (mean) 27,73 dengan standar deviasi sebesar 13,068 dengan jumlah ASI yang terendah 10 ml dan jumlah ASI yang tertinggi 60 ml.

Tabel 3. Uji Normalitas *Saphiro-Wilk* Pijat Oksitosin Terhadap Kelancaran Produksi ASI

Kelompok	<i>Shapiro Wilk</i>		
	Statistik	Df	Sig.
Sebelum Pijat Oksitosin	0,872	22	0,009
Sesudah Pijat Oksitosin	0,941	22	0,208

Berdasarkan tabel 3 hasil uji kenormalan *Saphiro-Wilk* data diatas maka dapat disimpulkan bahwa sebelum pijat oksitosin didapatkan nilai *p value* hasil uji normalitas

$0,009 < \alpha = 0,005$ artinya data berdistribusi tidak normal, sedangkan data sesudah dilakukan test didapatkan 0,208 yang mana nilainya lebih besar dari 0,005 artinya data post test terdistribusi secara normal.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada 22 responden ibu post partum diketahui bahwa nilai rata-rata produksi ASI sebelum dilakukan pijat oksitosin nilai *p value* 0,00 dengan jumlah rata-rata 0,000. Sedangkan setelah test pijat oksitosin nilai *p value* 10,00 dengan jumlah rata-rata 190,00, sehingga dapat terlihat adanya perbedaan produksi ASI sebelum dan sesudah dilakukan terapi pijat oksitosin, selain itu dapat dinilai Z sebesar -3,846 atau *p value* 0,000 ($p < 0,005$), oleh karena itu hipotesa dapat diterima terdapat pengaruh kelancaran produksi ASI yang signifikan antara sebelum dan sesudah pijat oksitosin.

Penelitian yang dilakukan oleh Suhertusi (2019) tentang adanya peningkatan volume ASI dengan pemijatan oksitosin. Pengeluaran ASI dipengaruhi oleh produksi dan volume. Volume ASI dipengaruhi oleh hormone prolactin sementara pengeluaran dipengaruhi oleh hormone oksitosin. Ketika bayi menghisap payudara ibu, terjadi ransangan neurohormonal pada puting susu dan aerola ibu. Ransangan ini diteruskan ke hipofise melalui *nervus vagus*, terus ke lobus anterior. Dari lobus ini akan mengeluarkan hormone prolactin, masuk ke peredaran darah sampai pada kelenjar-kelenjar pembuat ASI. Kelenjar ini akan terangsang untuk menghasilkan ASI. Refleks aliran (*let down reflex*) bersamaan dengan pembentukan prolactin oleh hipofise posterior yang kemudian dikeluarkan oksitosin. Melalui aliran darah, hormone ini menuju uterus sehingga menimbulkan kontraksi. Kontraksi dari sel akan memeras air susu yang telah terbuat keluar dari alveoli dan masuk ke system ductus dan selanjutnya mengalir melalui masuk ke mulut bayi (Ema *et al.*, 2017).

Menurut Ratna (2022) dengan dilakukan pijat oksitosin pada punggung ibu memberikan nyaman serta ketenangan pada ibu. Secara fisiologis hal tersebut merangsang refleks oksitosin atau refleks let down untuk mensekresi hormon oksitosin ke dalam darah. Oksitosin ini menyebabkan sel-sel myoepitelium di sekitar alveoli berkontraksi dan membuat ASI mengalir dari alveoli ke duktus melalui sinus dan puting kemudian siap di hisap oleh bayi. Dengan di lakukan pijat oksitosin ibu akan merasa rileks, lebih nyaman, kelelahan setelah melahirkan akan hilang sehingga dengan di lakukan pemijatan akan merangsang hormon oksitosin dan ASI pun akan cepat keluar (Khabibah *et al.*, 2019).

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Menurut asumsi peneliti, pengaruh pijat oksitosin pada ibu menyusui juga didukung oleh beberapa faktor termasuk usia ibu, paritas dan pendidikan. Semakin tinggi Pendidikan ibu maka semakin luas dan semakin mudah ibu untuk mencerna suatu informasi kesehatan yang menguntungkan bagi dirinya dan bayinya. Pengalaman menyusui akan memberikan dampak kepercayaan diri yang berbeda-beda, tergantung proses pencapaian pengalaman sebelumnya. Pengalaman menyusui dapat meningkatkan keyakinan atau kepercayaan diri ibu sehingga menimbulkan keinginan yang kuat untuk menyusui bayinya. Semakin tinggi paritas ibu maka semakin banyak pengalaman ibu menyusui. Sementara itu, pada ibu primigravida masih belum percaya diri untuk memberi ASI dan cemas tidak bisa memberikan ASI pada ibunya. Hal ini berkaitan dengan usia ibu, semakin muda usia ibu maka kematangan emosi ibu untuk menyusui semakin rendah disbanding dengan ibu yang berusia >25 tahun. Pemberian ASI juga dipengaruhi dukungan suami, kepada ibu. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rina dan Yulia (2019) yang mengatakan ada pengaruh pijat oksitosin yang dilakukan oleh suami terhadap percepatan pengeluaran ASI. Dari semua dukungan bagi ibu menyusui, dukungan suami sangat berarti bagi ibu. Hal ini terkait kelancaran refleks pengeluaran (*milk let down reflex*) yang sangat dipengaruhi oleh keadaan emosi dan perasaan ibu.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat diaplikasikan oleh tenaga kesehatan dalam melakukan pelayanan terkhusus bagi bidan dalam pelayanan pada ibu bersalin upaya untuk meningkatkan produksi ASI, merileksasikan tubuh dan memberikan rasa percaya diri pada ibu saat menyusui.

DAFTAR REFERENSI

- Badan Pusat Statistik. (2024). Persentase bayi usia kurang dari 6 bulan yang mendapatkan ASI eksklusif menurut provinsi (persen). Retrieved from <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/MTM0MCM/persentase-bayi-usia-kurang-dari-6-bulan-yang-mendapatkan-asi-eksklusif-menurut-provinsi--persen-.html>
- Cahyani. (2020). Aplikasi pemberian pijat oksitosin terhadap kelancaran ASI pada ibu post partum.
- Kartini, K., Ajeng, A., & Suaningsih, F. (2020). Pengaruh pijat oksitosin terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu post partum di Puskesmas Balaraja. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia*, 3(1), 18–30.
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). *Buku kesehatan ibu dan anak*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia dan JICA (Japan International Cooperation Agency).

- Lestari, L., Nurul, W., Melyana, & Admini. (2018). Peningkatan pengeluaran ASI dengan kombinasi pijat oksitosin dan teknik Marmet pada ibu post partum (literatur). *Jurnal Kebidanan*, 8(2).
- Nadiya, S. (2020). Pengaruh pijat stimulus oksitosin terhadap let down reflek pada ibu postpartum di BPM Muaddah, S.Sit Desa Meunasah Gadong Kecamatan Kota Juang Kabupaten Bireuen. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 6(2).
- Roesli, U. (2007). *Mengenal ASI eksklusif*. Jakarta: Trubus Agriwidya.
- Saputri, I. N., Ginting, D. Y., & Zendato, I. C. (2019). Peningkatan produksi ASI pada ibu postpartum: Experimental dengan one group pre and post test design.
- Sari, R. N., Nurhanifah, T., & Jona, R. N. (2022). Efektivitas pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu nifas normal. *Konferensi Nasional dan Call Paper STIKes Teglogorejo Semarang*, 24-28.
- Suhertusi, B. (2019). Peningkatan volume ASI dengan pemijatan oksitosin. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 4(1), 53-56.