



Pengaruh Kompres Hangat dan Pijat Oksitosin dalam Meningkatkan Kelancaran Pengeluaran ASI Pasca Persalinan

Yuni Astuti^{1*}, Erni Suprapti², Tuti Anggarawati³

¹⁻³ Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kesdam IV/Diponegoro, Indonesia

Alamat: Jalan HOS Cokroaminoto No 04 Semarang

Korespondensi penulis: yunie.45tuti@gmail.com

Abstract. *The postpartum period, which begins with the delivery of the placenta and ends when the reproductive organs return to their pre-pregnancy state, lasts approximately 6-8 weeks. During this period, many mothers face challenges related to breast milk production, resulting in insufficient or absent milk flow. This condition, if untreated, can hinder the breastfeeding process and affect both maternal and infant health. To address these challenges, several interventions such as warm compresses and oxytocin massage have been explored. The aim of this study was to assess the effectiveness of these two methods in improving breast milk flow among postpartum mothers. A quasi-experimental design was employed, utilizing a non-equivalent control group with pre-test and post-test measurements. The study targeted postpartum mothers who were experiencing difficulties with breast milk production. Purposive sampling was applied to select participants who met the inclusion criteria. The results showed significant differences between the effects of warm compresses and oxytocin massage on postpartum breast milk flow, with a p-value of 0.002 (<0.05), indicating that both methods positively influenced milk production. However, it was found that oxytocin massage had a more pronounced effect on milk flow compared to warm compresses. These findings suggest that oxytocin massage may be a more effective intervention for enhancing breast milk production in postpartum mothers, thus providing valuable information for healthcare professionals aiming to support new mothers in the breastfeeding process. The study also highlighted the importance of personalized care based on individual needs. Further research is recommended to investigate the long-term impact of these interventions and their broader application in various postpartum care settings. Additionally, exploring other complementary approaches could offer a more comprehensive strategy for managing breastfeeding difficulties in the postpartum period.*

Keywords: Breastmilk, Oxytocin Massage, Postpartum, Warm Compresses

Abstrak. *Periode postpartum, yang dimulai dengan keluarnya plasenta dan berakhir ketika organ reproduksi kembali ke keadaan sebelum hamil, berlangsung sekitar 6-8 minggu. Selama periode ini, banyak ibu menghadapi tantangan terkait produksi ASI, yang mengakibatkan aliran ASI tidak mencukupi atau tidak ada. Kondisi ini, jika tidak ditangani, dapat menghambat proses menyusui dan memengaruhi kesehatan ibu dan bayi. Untuk mengatasi tantangan ini, beberapa intervensi seperti kompres hangat dan pijat oksitosin telah dieksplorasi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menilai efektivitas kedua metode ini dalam meningkatkan aliran ASI di antara ibu postpartum. Desain kuasi-eksperimental digunakan, memanfaatkan kelompok kontrol non-ekuivalen dengan pengukuran pra-tes dan pasca-tes. Penelitian ini menargetkan ibu postpartum yang mengalami kesulitan dengan produksi ASI. Pengambilan sampel purposif diterapkan untuk memilih peserta yang memenuhi kriteria inklusi. Hasilnya menunjukkan perbedaan yang signifikan antara efek kompres hangat dan pijat oksitosin pada aliran ASI pascapersalinan, dengan nilai-p 0,002 (<0,05), yang menunjukkan bahwa kedua metode tersebut memengaruhi produksi ASI secara positif. Namun, ditemukan bahwa pijat oksitosin memiliki efek yang lebih nyata pada aliran ASI dibandingkan dengan kompres hangat. Temuan ini menunjukkan bahwa pijat oksitosin mungkin merupakan intervensi yang lebih efektif untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu pascapersalinan, sehingga memberikan informasi berharga bagi para profesional kesehatan yang ingin mendukung ibu baru dalam proses menyusui. Studi ini juga menyoroti pentingnya perawatan yang dipersonalisasi berdasarkan kebutuhan individu. Penelitian lebih lanjut direkomendasikan untuk menyelidiki dampak jangka panjang dari intervensi ini dan penerapannya yang lebih luas dalam berbagai pengaturan perawatan pascapersalinan. Selain itu, mengeksplorasi pendekatan pelengkap lainnya dapat menawarkan strategi yang lebih komprehensif untuk mengelola kesulitan menyusui pada periode pascapersalinan.*

Kata kunci: ASI, Pijat Oksitosin, Pasca Persalinan, Kompres Hangat

1. LATAR BELAKANG

Post partum merupakan masa yang dimulai sejak kelahiran plasenta dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil yang berlangsung kira-kira 6-8 minggu (Sari, 2020). Selama masa post partum ibu mengalami perubahan fisiologis dan psikologis. Salah satu perubahan fisiologis yang terjadi adalah perubahan payudara. Payudara akan berubah menjadi lebih besar, keras dan sekitar puting warnanya lebih gelap. Hal ini merupakan tanda dimulainya proses laktasi (Nurul & Rafhani, 2019).

Laktasi merupakan proses pembentukan Air Susu Ibu (ASI) yang melibatkan hormon prolaktin dan oksitosin. Hormon prolaktin yang berperan dalam produksi ASI mulai dari trimester akhir kehamilan sampai proses laktasi dimulai. Kadar hormon prolaktin dipengaruhi oleh proses pengosongan payudara yang sempurna serta hisapan bayi yang mencukupi kebutuhan zat gizi yang diperlukan dapat meningkatkan kadar *prolactin* sehingga memacu produksi ASI (Nurul & Rafhani, 2019). ASI merupakan cairan putih yang dihasilkan oleh kelenjar payudara wanita melalui proses laktasi mempunyai kadar lemak 4-5 kali dan kadar protein 1-5 kali lebih tinggi awal menyusui (Linda, 2019). ASI mudah dicerna oleh bayi dan langsung terserap dan mengandung nutrisi antara lain protein, albumin, lemak, karbohidrat, vitamin, mineral, hormon, enzim, zat kekebalan. ASI dapat meningkatkan daya tahan tubuh, memenuhi kebutuhan nutrisi bayi, meningkatkan jalinan kasih sayang, mengandung zat pelindung terhadap infeksi dan mencegah kerusakan gigi pada bayi. ASI mempunyai manfaat untuk ibu yaitu mempercepat pemulihan post partum, dapat melindungi kesehatan ibu seperti kanker payudara dan kanker ovarium, serta mengurangi stress (Kurniawati et al., 2020).

Berdasarkan laporan *United Nation International Children's Emergency Fund* (UNICEF), *World Health Organization* (WHO) dan *Global Breastfeeding Scorecard* didapatkan data menyusui dari 193 negara diantaranya 170 negara (40%) bayi tidak tercukupi ASI eksklusif dan 23 negara (60%) bayi tercukupi pemberian ASI eksklusif, terdapat masalah yang dihadapi dunia berupa 37% bayi mengalami stunting diakibatkan buruknya praktik pemberian ASI eksklusif (WHO, 2023). Menurut Profil Kesehatan Indonesia cakupan bayi yang belum mendapat ASI eksklusif tahun 2022 sejumlah 27,96%. Data Profil Kesehatan Jawa Tengah cakupan bayi yang belum mendapat ASI eksklusif tahun 2022 sejumlah 21,79% (BPS, 2023). Jumlah bayi dengan usia 0-6 bulan di Kota Semarang yang belum diberikan ASI eksklusif sebanyak 34,4% (Semarang, 2022).

Rendahnya pemberian ASI eksklusif disebabkan karena produksi ASI postpartum di hari pertama tidak maksimal dan adanya ketidaklancaran pengeluaran ASI. Hal ini akibat

kurangnya rangsangan hormon prolaktin dan oksitosin. Alasan lain ibu tidak menyusui bayinya pada hari pertama karena merasa takut tidak memiliki cukup ASI, puting rata, payudara bengkak, abses pada payudara, puting lecet atau pecah-pecah (Sulistyawati, 2015). Proses pengeluaran ASI juga dipengaruhi oleh *let down reflex*, yaitu isapan pada puting merangsang kelenjar diotak untuk menghasilkan hormon oksitosin yang dapat merangsang dinding saluran ASI agar dapat mengalir dengan lancar (Khasanah, 2011).

Upaya penanganan yang dilakukan untuk meningkatkan kelancaran ASI dapat dilakukan dengan kompres hangat dan pijat oksitosin. (Putri IM, 2020) Kompres hangat merupakan salah satu metode rangsangan pada otot payudara yang dapat meningkatkan produksi ASI (Masadah Rusmini, 2018). Kompres hangat ialah metode dalam penggunaan suhu hangat setempat yang dapat menimbulkan beberapa efek fisiologis pada pembuluh darah dan duktus laktiferus yang berada di payudara. Vasodilatasi dari pembuluh yang memperdarahi payudara akibat sensasi hangat yang diberikan pada saat kompres mampu membawa prolaktin dalam jumlah banyak di darah untuk proses produksi ASI, serta pelebaran dari duktus laktiferus mampu mempermudah pengeluaran ASI sehingga pada saat bayi menghisap pengeluarannya akan lebih lancar (Masadah Rusmini, 2018). Tindakan lain untuk meningkatkan kelancaran ASI dengan pijat oksitosin. Pijat oksitosin adalah suatu upaya untuk memberikan pemijatan pada area punggung yang dapat merangsang pengeluaran ASI (Saryono dan Pramitasari, 2009).

2. KAJIAN TEORITIS

Postpartum

Masa nifas (*puerperium*) merupakan masa setelah kelahiran plasenta dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil, masa nifas ini berlangsung kurang lebih selama 6 minggu atau kurang lebih 40 hari. Masa nifas bisa disebut juga dengan *puerperium* yang secara etimologi *puer* berarti bayi dan *parous* berarti melahirkan, jadi masa *puerperium* adalah masa-masa setelah melahirkan bayi atau masa pulih kembali keadaan ibu sebelum hamil (Susanto, 2018). Ibu postpartum akan mengalami perubahan adaptasi fisiologis yang salah satunya adalah perubahan payudara. Payudara semakin mengeras dan nyeri apabila tidak dihisap oleh bayi atau tidak mau menyusui, pada masa ini ibu harus paham bagaimana cara menyusui yang benar agar dapat terhindar dari masalah yang berhubungan dengan payudara seperti bengkak dan puting lecet. Selain itu, hormon oksitosin berperan dalam kontraksi uterus mencegah perdarahan, membantu uterus kembali normal. Isapan bayi dapat merangsang produksi ASI dan sekresi oksitosin. Kelenjar prolaktin akan meningkat pada postpartum (Sulistyawati, 2015).

Air Susu Ibu (ASI)

ASI adalah makanan untuk bayi yang paling sempurna karena komposisi dari ASI yang sangat lengkap dan sempurna untuk kebutuhan bayi dan tepat untuk pencernaan bayi yang masih sangat sensitif. ASI juga mempunyai zat gizi yang tepat seperti anti-infeksi, antibodi, anti-inflamasi dan nutrisi yang kaya akan lemak, protein (Pranata, 2020). Kelancaran ASI sendiri dilihat dari ciri-ciri bayi yang cukup ASI antara lain bayi akan terlihat puas setelah menyusui, bayi akan tertidur pulas dan tidak menangis, bayi tampak sehat dan terdapat kenaikan berat badan rata-rata 500 gram setiap bulannya sedangkan frekuensi bayi menyusui idealnya adalah 8-12x dalam 24 jam dan 10 sampai 20 menit untuk masing-masing payudara, dengan jarak menyusui dengan menyusui berikutnya yaitu antara satu setengah sampai 2 jam sekali. Tetapi sering ada yang lama, mungkin sampai setengah jam. Kondisi seperti ini tergantung pada kekuatan bayi menghisap, kecepatan menelan serta kenyamanan bayi saat disusui. Saat kenyang bayi akan melepaskan puting ibu. Frekuensi menyusui juga tergantung pada jumlah ASI serta nafsu makan bayi (Sulistiyah, 2016).

Kompres Hangat

Kompres hangat adalah memberikan rasa hangat pada daerah tertentu dengan menggunakan cairan atau alat yang menimbulkan hangat pada bagian tubuh yang memerlukan seperti pada area yang terasa nyeri. Kompres hangat memiliki dampak fisiologis pada tubuh, yaitu pelunakan jaringan fibrosa, mempengaruhi oksigenasi jaringan sehingga dapat mencegah kekakuan otot, memvasodilatasikan dan memperlancar aliran darah, sehingga dapat menurunkan atau mengalihkan rasa nyeri (Susilawati, 2019). Manfaat pemberian kompres hangat yaitu meningkatkan relaksasi otot, mengurangi nyeri akibat spasme atau kekakuan serta memberikan rasa hangat lokal, Efek hangat dari kompres dapat menyebabkan vasodilatasi pada pembuluh darah yang nantinya akan meningkatkan aliran darah ke jaringan, Memberikan ketenangan dan rasa nyaman pada klien (Sumiaty & Sakti, Putri Mulia Hasnawati, 2022).

Pijat Oksitosin

Pijat oksitosin merupakan pijatan pada bagian tulang belakang di *costae* kelima sampai keenam untuk merangsang medula oblongata mengirim pesan ke hipotalamus di kelenjar *pituitari posterior* untuk menghasilkan oksitosin dan pijat oksitosin dapat membuat ibu merasa rileks. Pijat oksitosin apabila dilakukan secara teratur dapat meningkatkan produksi ASI

(Hidayat, 2007). Pijat oksitosin adalah gerakan yang dilakukan oleh suami pada ibu menyusui berupa *back massage* pada punggung ibu untuk menambah pengeluaran hormon oksitosin. Pijat oksitosin dilakukan oleh suami mampu memberikan kenyamanan pada ibu menyusui dan memberikan kenyamanan pada bayi yang disusui (Lestari et al., 2021).

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan quasi eksperimen non-equivalent control group dengan pre dan post test design. Penelitian ini dilakukan di Wilayah Binaan Puskesmas Sekaran pada bulan Mei 2025. Teknik pengambilan sampel penelitian menggunakan purposive sampling. Adapun kriteria inklusinya adalah postpartum hari 1-3, ASI tidak lancar, bersedia menjadi responden, bayi sehat. Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah postpartum dengan bentuk puting inverted, mengalami peradangan pada payudara, mengonsumsi obat pelancar ASI. Analisa data menggunakan analisa univariat dan bivariat. Analisa univariat untuk menjelaskan usia, pendidikan, paritas, dan kelancaran ASI. Sedangkan untuk analisa bivariat untuk menggunakan uji mann-Whitney U Test untuk mengetahui pengaruh kompres hangat dengan pijat oksitosin terhadap kelancaran ASI pada postpartum.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Usia

Usia	Kelompok Kompres Hangat		Kelompok Pijat Oksitosin	
	Jumlah	Persentase (%)	Jumlah	Persentase (%)
<20 tahun	2	6,67	4	13,33
20-35 tahun	23	76,66	20	66,67
>35 tahun	5	16,67	6	20
Total	30	100	30	100

Tabel di atas menunjukkan distribusi usia responden pada kelompok kompres hangat mayoritas adalah usia 20-35 tahun sebanyak 23 orang (76,66%), usia >35 tahun sebanyak 5 orang (16,67%), dan usia <20 tahun sebanyak 2 orang (6,67%). Sedangkan pada kelompok pijat oksitosin usia 20-35 tahun sebanyak 20 orang (66,66%), usia >35 tahun sebanyak 6 orang (20%), dan usia <20 tahun sebanyak 4 orang (13,33%).

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Pendidikan

Pendidikan	Kelompok Kompres Hangat		Kelompok Pijat Oksitosin	
	Jumlah	Persentase (%)	Jumlah	Persentase (%)
SMP	1	3,33	4	13,33
SMA	17	56,66	19	63,33
Perguruan Tinggi	12	40	7	23,33
Total	30	100	30	100

Tabel di atas menunjukkan distribusi pendidikan responden pada kelompok kompres hangat mayoritas mempunyai pendidikan SMA sebanyak 17 orang (56,66%), perguruan tinggi sebanyak 12 orang (40%), dan yang mempunyai pendidikan SMP sebanyak 1 orang (3,33%). Pada kelompok pijat oksitosin yang mempunyai pendidikan SMA sebanyak 19 orang (63,33%), perguruan tinggi sebanyak 7 orang (23,33%), dan yang mempunyai pendidikan SMP sebanyak 4 orang (13,33%).

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Paritas

Paritas	Kelompok Kompres Hangat		Kelompok Pijat Oksitosin	
	Jumlah	Persentase (%)	Jumlah	Persentase (%)
Primipara	13	43,33	11	36,67
Multipara	17	56,67	19	63,33
Total	30	100	7	100

Tabel di atas menunjukkan distribusi paritas responden mayoritas multipara sebanyak 17 orang (56,66%), dan primipara sebanyak 13 orang (43,33%). Untuk kelompok pijat oksitosin responden mayoritas multipara sebanyak 17 orang (56,67%) dan primipara sebanyak 11 orang (36,67%).

Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan Produksi ASI Sebelum Dilakukan Kompres Hangat Dan Pijat Oksitosin

Kelancaran Produksi ASI	Kelompok Kompres Hangat		Kelompok Pijat Oksitosin	
	Jumlah	Persentase (%)	Jumlah	Persentase (%)
Lancar	1	3,33	2	6,67
Cukup	1	3,33	5	16,66
Kurang	28	93,33	23	76,67
Total	30	100	30	100

Tabel di atas menunjukkan karakteristik responden berdasarkan kelancaran produksi ASI sebelum diberikan kompres hangat, sebagian besar adalah kurang sebanyak 28 orang (93,33%) dan kelompok pijat oksitosin yang kelancaran ASI kurang sebanyak 23 orang (76,67%).

Tabel 5. Distribusi Responden Berdasarkan Produksi ASI Setelah Dilakukan Kompres Hangat Dan Pijat Oksitosin

Kelancaran Produksi ASI	Kelompok Kompres Hangat		Kelompok Pijat Oksitosin	
	Jumlah	Persentase (%)	Jumlah	Persentase (%)
Lancar	24	80	26	86,67
Cukup	5	16,67	4	13,33
Kurang	1	3,33	0	0
Total	30	100	30	100

Tabel di atas menunjukkan karakteristik responden berdasarkan kelancaran produksi ASI setelah diberikan kompres hangat, sebagian besar adalah lancar sebanyak 24 orang (80%) dan kelompok pijat oksitosin yang lancar sebanyak 26 orang (86,67%).

Tabel 6. Hasil Analisis Perbedaan Kelancaran ASI Sebelum Dan Setelah Diberikan Kompres Hangat Dan Pijat Oksitosin

Kelancaran Produksi ASI	P-Value	Alpha
Kompres Hangat Pijat Oksitosin	0,002	0,05

Tabel di atas menunjukkan bahwa p-value 0,002 ($<0,05$) yang berarti terdapat perbedaan yang bermakna antara kompres hangat dan pijat oksitosin terhadap kelancaran pengeluaran ASI postpartum.

Pembahasan

Karakteristik dalam penelitian ini meliputi usia, pendidikan, dan paritas. Hasil penelitian ini didapatkan responden pada kelompok kompres hangat berusia 20-35 tahun sebanyak 23 orang (76,66%), dan kelompok pijat oksitosin sebanyak 20 orang (66,67%). Usia 20-35 tahun merupakan usia reproduksi dimana ibu aman untuk hamil, bersalin, dan menyusui. Produksi ASI postpartum juga dipengaruhi oleh usia. Usia yang lebih muda, produksi ASI lebih banyak dibandingkan dengan postpartum yang berusia lebih tua atau sangat muda (Soetjningsih, 2014). Ibu postpartum dengan 20-35 tahun memiliki fungsi reproduksi dan organ reproduksi yang masih sehat sehingga dapat berfungsi secara optimal termasuk produksi ASI (Susanto, 2018). Penelitian Julianti & Susanti 2019, juga menjelaskan bahwa ibu yang berumur 20-35 tahun merupakan usia produktif sehingga seharusnya lebih banyak memproduksi ASI dibandingkan dengan ibu yang berumur diatas 30 tahun (Julianti & Susanti, 2019). Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Ariani (2022) yang menyatakan ada hubungan antara usia dengan produksi ASI dengan p-value 0,03 ($<0,05$) (Ariani, 2012).

Hasil penelitian ini didapatkan responden pada kelompok kompres hangat berusia 20-35 tahun sebanyak 23 orang (76,66%), dan kelompok pijat oksitosin sebanyak 20 orang (66,67%). Pendidikan merupakan proses belajar atau bimbingan yang diberikan oleh orang lain pada kehidupan seseorang untuk mencapai cita-cita dan harapan tertentu. Pendidikan akan mempengaruhi seseorang untuk menerima informasi dan mengembangkan kemampuan sikap dan tingkah laku dalam masyarakat. Semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin baik tingkat pendidikannya (Notoatmodjo, 2010). Hal ini akan mempengaruhi pola pikir seseorang sehingga orang tersebut semakin terbuka terhadap hal-hal yang baru serta menerima informasi dengan baik termasuk tindakan dalam melancarkan produksi ASI. Menurut Azwar (2009), pendidikan berpengaruh terhadap pengetahuan, karena pengetahuan menghasilkan perubahan (Azwar, 2009). Peningkatan pengetahuan dibutuhkan untuk memperkuat kesadaran dalam peningkatan pengetahuan dan perilaku dalam manajemen laktasi dan pemberian ASI Eksklusif (Astuti et al., 2025).

Paritas responden dalam penelitian ini menunjukkan bahwa untuk kelompok kompres hangat sebagian besar adalah multipara sebanyak 17 orang (56,66%), dan pada kelompok pijat oksitosin untuk multipara sebanyak 19 orang (63,33%). Proses laktogenesis II dipengaruhi oleh paritas, dimana ibu primipara terjadi peningkatan jumlah produksi ASI lebih lambat dibandingkan multipara (Riordan & Wambach, 2010). Ibu multipara memiliki motivasi yang besar dalam memberikan ASI pada bayinya karena mempunyai pengalaman menyusui pada persalinan sebelumnya. Jika ibu berhasil pada saat menyusui hari pertama maka pada saat menyusui anak kedua akan lebih yakin dapat berhasil untuk menyusui. Keyakinan ibu ini dapat merangsang pengeluaran hormon oksitosin sehingga ASI dapat keluar dengan lancar (Rahayu & Andriani, 2014). Proses menyusui akan mempengaruhi sistem kontrol autokrin. Semakin sering ASI dikeluarkan, maka produksi ASI pada payudara semakin banyak pula dan ASI menjadi lancar. Hal ini sejalan dengan penelitian Ariani, 2022 yang menyatakan terdapat hubungan paritas dengan kelancaran produksi ASI dengan p value 0,004 ($<0,005$) (Ariani, 2012).

Hasil penelitian ini didapatkan bahwa sebelum dilakukan tindakan kompres hangat dan pijat oksitosin, sebagian besar responden di kedua kelompok menyatakan kelancaran ASI kurang. Pada kelompok kompres hangat sebanyak 28 orang (93,33%) dan kelompok pijat oksitosin sebanyak 23 orang (76,67%). ASI akan dihasilkan pada saat bayi mulai menyusui. Hal ini karena adanya rangsangan pada puting yang menyebabkan impuls pada ujung saraf yang selanjutnya dikirim ke hipotalamus sehingga kelenjar pituitary menghasilkan hormon oksitosin dan prolaktin. Produksi ASI dapat meningkat ataupun menurun karena dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain psikologis ibu, makanan yang dikonsumsi ibu, anatomis payudara, faktor isapan bayi, frekuensi menyusui, faktor fisiologis, pola istirahat, dan juga alat kontrasepsi (Astutik, 2015). Pada awal kelahiran bayi bila menghisap puting adekuat dapat meningkatkan ASI secara bertahap dan produksi ASI akan menjadi optimal setelah hari ke 10-14 (Muliani, 2014). Selain itu produksi hormon oksitosin pada payudara belum optimal sehingga diperlukan upaya untuk merangsang hormon tersebut (Albertina et al., 2015).

Hasil penelitian ini didapatkan bahwa produksi ASI menjadi lancar setelah dilakukan tindakan kompres hangat maupun pijat oksitosin. Pada kelompok kompres hangat terdapat 24 orang (80%) produksi ASI lancar. Tindakan kompres hangat merupakan salah satu metode rangsangan pada otot payudara yang dapat meningkatkan produksi ASI. Kompres hangat dapat menimbulkan beberapa efek fisiologis pada pembuluh darah dan duktus laktiferus yang berada di payudara. Vasodilatasi dari pembuluh yang memperdarahi payudara akibat sensasi hangat yang diberikan pada saat kompres mampu membawa prolaktin dalam jumlah banyak di darah

untuk proses produksi ASI, serta pelebaran dari duktus laktiferus mampu mempermudah pengeluaran ASI sehingga pada saat bayi menghisap pengeluarannya akan lebih lancar (Masadah Rusmini, 2018). Hasil penelitian ini didapatkan bahwa kelompok pijat oksitosin yang produksi ASI lancar setelah dilakukan tindakan sebanyak 26 orang (86,67%). Pijat oksitosin adalah pemijatan pada sepanjang tulang belakang (*vertebrae*) sampai ke *costae* kelima-keenam, manfaat dari pijat oksitosin yaitu memberikan rasa rileks pada ibu, serta untuk merangsang hormon oksitosin setelah melahirkan, sehingga hormon oksitosin dapat mempercepat pengeluaran ASI. Pemijatan pada punggung, memberikan kenyamanan pada postpartum, menciptakan rasa tenang sehingga produksi ASI meningkat (Hidayat, 2007).

Kompres hangat dan pijat oksitosin merupakan tindakan untuk melancarkan produksi ASI pada postpartum. Hasil penelitian ini terdapat perbedaan yang bermakna antara kompres hangat dengan pijat oksitosin dengan p value 0,002 (<0,005). Hasil ini sesuai dengan penelitian Wulan et al., yang menyatakan bahwa ada pengaruh pijat oksitosin terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu post partum di Bidan Praktik Mandiri Sri Endalng Kabupaten Way Kanan (Wulan et al., 2024). Penelitian lain Tsani dan Astuti (2019) menyatakan bahwa ada pengaruh pijat oksitosin terhadap pengeluaran kolustrum (Tsani & Yuni, 2019).

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian ini didapatkan responden pada kelompok kompres hangat berusia 20-35 tahun sebanyak 23 orang (76,66%), dan kelompok pijat oksitosin sebanyak 20 orang (66,67%). Responden pada kelompok kompres hangat dalam penelitian ini berusia 20-35 tahun sebanyak 23 orang (76,66%), dan kelompok pijat oksitosin sebanyak 20 orang (66,67%).

DAFTAR REFERENSI

- Albertina, M., Melly, M., & Shoufiah, R. (2015). Hubungan pijat oksitosin dengan kelancaran produksi ASI pada ibu post partum seksio sesarea hari ke 2-3. *Jurnal Husada Mahakam*, III(9), 452-522. <https://husadamahakam.poltekkes-kaltim.ac.id/ojs/index.php/Home/article/view/22/29>
- Ariani, P. (2012). Hubungan umur, paritas, dan frekuensi menyusui dengan produksi air susu ibu (ASI) di Klinik Andri Kotabangun tahun 2021. *Jurnal Biologi Education Science & Technology (Best Journal)*, 5(1), 243-248. <https://doi.org/10.30743/best.v5i1.5010>
- Astuti, Y., Anggarawati, T., & Suprapti, E. (2025). IBM edukasi manajemen laktasi untuk menyukseskan program ASI eksklusif pada ibu menyusui. *Natural: Jurnal Pelaksanaan Pengabdian Bergerak Bersama Masyarakat*, 3(1), 9-14. <https://doi.org/10.61132/natural.v3i1.971>
- Astutik, R. Y. (2015). *Asuhan kebidanan masa nifas dan menyusui*. Trans Info Media.

- Azwar, S. (2009). *Sikap manusia teori dan pengukurannya*. Pustaka Pelajar.
- BPS. (2023). *Profil kesehatan ibu dan anak 2022*. Badan Pusat Statistik.
- Dinas Kesehatan Kota Semarang. (2022). *Profil kesehatan 2022*. <https://pustakadata.semarangkota.go.id/upload/pdf/451-profil-kesehatan-2022.pdf>
- Hidayat, M. (2007). *Catatan kuliah konsep kebidanan plus materi bidan delima*. Mitra Cendikia Press.
- Julianti, R., & Susanti, Y. (2019). Pengaruh pijat punggung yang dilakukan oleh suami terhadap percepatan pengeluaran ASI pada ibu post partum hari ke 1 dan ke 2 di Puskesmas Sebrang Padang. *Jurnal Penelit Dan Kaji Ilmiah*, 13(10), 61-67. <https://doi.org/10.31869/mi.v13i10.1624>
- Khasanah, N. (2011). *ASI atau susu formula?* Yogyakarta: Info Media.
- Kurniawati, D., Hardiani, R. S., & Rahmawati, I. (2020). *Buku saku air susu ibu*. KHD Production.
- Lestari, P., Fatimah, F., & Ayuningrum, L. D. (2021). Pijat oksitosin laktasi lancar, bayi tumbuh sehat. *Elmaterra*.
- Linda, E. (2019). *ASI eksklusif*. Yayasan Jamiul Fawaid.
- Masadah Rusmini. (2018). Teknik meningkatkan dan memperlancar produksi ASI pada ibu post sectio caesarea. *Jurnal Kesehatan Prima*.
- Muliani, R. H. (2014). Perbedaan produksi ASI sebelum dan sesudah dilakukan kombinasi metode massase depan (breast care) dan massase belakang (pijat oksitosin) pada ibu menyusui 0-3 bulan di wilayah kerja Puskesmas Kesamiran Kabupaten Tegal.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Ilmu perilaku*. Rineka Cipta.
- Nurul, A., & Rafhani, R. (2019). *Buku ajar mata kuliah asuhan kebidanan nifas dan menyusui*. UMSIDA Press.
- Pranata, R. H. (2020). *Motivasi mak marmet Indonesia*. Visimedia.
- Putri IM, U. F. (2020). *ASI dan menyusui*.
- Rahayu, R., & Andriani, A. (2014). Metode memperbanyak produksi ASI post sectio caesarea dengan teknik marmet dan breast care di RSUD Karanganyar. *Gaster*, 11(2), 56-58. <https://doi.org/10.30787/gaster.v11i2.78>
- Riordan, J., & Wambach, K. (2010). *Breastfeeding and human lactation* [Monograph on the internet] (Fourth Edi). Jones and Bartlett Publisher. [//docs.google.com/document/d/1TMX4XJISF11G3qsjaFOAMZk5yOqnb2Flewm4bC xjC3c/edit](https://docs.google.com/document/d/1TMX4XJISF11G3qsjaFOAMZk5yOqnb2Flewm4bC xjC3c/edit)
- Sari, V. M. (2020). *Asuhan kebidanan masa nifas dan menyusui*. K-Media.
- Soetjiningsih, S. (2014). *ASI petunjuk untuk tenaga kesehatan*. EGC.
- Sulistiyah. (2016). Hubungan antara frekuensi ibu menyusui pada bayi 0-6 bulan dengan kelancaran ASI (Studi di Puskesmas Balulwang Kabupaten Malang). *Jurnal Hesti Wira Sakti*, 4(1), 74-77.
- Sulistyawati, A. (2015). *Asuhan kebidanan pada ibu nifas*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Sumiaty, S., & Sakti, Putri Mulia Hasnawati, H. (2022). Atasi dismenorea pada remaja dengan terapi komplementer. Pusat Pengembangan Pendidikan dan Penelitian Indonesia.

- Susanto, A. V. (2018). *Asuhan kebidanan nifas dan menyusui*. Pustaka Baru Press: Yogyakarta.
- Tsani, H. A., & Yuni, A. (2019). Penerapan pijat oksitosin terhadap pengeluaran kolostrum pada ibu post partum di Rumah Sakit Tk III 04.06.02 Bakti Wira Tamtama Semarang. *Jurnal Sisthana*, 4(1), 22-29. <https://doi.org/10.55606/sisthana.v4i1.48>
- WHO. (2023). Levels and trends in child malnutrition: UNICEF/WHO/World Bank Group Joint Child Malnutrition Estimates: Key Findings of The 2023 Edition. *WHO*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240073791>
- Wulan, D., Leni, F., Marina, E., & Rosmawati, E. (2024). Pengaruh pemberian terapi pijat oksitosin terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu post partum di PMB Sri Endang, Way Kanan. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 4(4), 4788-4795. <https://doi.org/10.31004/innovative.v4i4.13246>