

## Pijat Oksitosin sebagai Intervensi Non-Farmakologis dalam Meningkatkan Keberhasilan Dalam Produksi ASI

### *Oxytocin Massage as a Non-Pharmacological Intervention to Improve the Success of Breast Milk Production*

**Enggar Murniasih<sup>1\*</sup>, Norif Didik Nur Imanah<sup>2</sup>, Dahlia Arief Rantauni<sup>3</sup>,  
Yuli Sya'baniah Khomsah<sup>4</sup>**

<sup>1</sup> Mahasiswa Program Studi DIII Kebidanan, STIKES Serulingmas Cilacap

<sup>2,3,4</sup> Dosen Program Studi DIII Kebidanan, STIKES Serulingmas Cilacap

\*Corresponding : enggarmurniasih038@gmail.com

## ABSTRAK

Produksi ASI yang sedikit dipengaruhi oleh hormon prolaktin dan oksitosin yang kurang bekerja, Pijat oksitosin merupakan solusi untuk meningkatkan produksi ASI dilakukan dengan memijat area sepanjang tulang belakang hingga tulang rusuk kelima dan keenam. Penelitian Pijat Oksitosin bertujuan sebagai terapi non farmakologis untuk meningkatkan produksi ASI.

Metode yang digunakan adalah studi kasus kualitatif pada satu subjek, NY. E usia 28 tahun. Intervensi dilakukan dengan melakukan Pijat Oksitosin selama seminggu dilakukan sebanyak 1 kali sehari pada sore hari sebelum mandi. Hasil menunjukkan peningkatan volume ASI dari hari pertama meningkat 11 ml, hari kedua 4 ml, hari ketiga 25 ml, hari keempat 40 ml, hari kelima 65 ml, hari keenam 80 ml dan hari ketujuh 100 ml. Pemberian Pijat Oksitosin efektif dalam meningkatkan produksi ASI. Intervensi ini dapat dijadikan terapi komplementer dalam penanganan kurangnya Produksi ASI.

Kata kunci: Pijat Oksitosin, ASI, Nifas

## ABSTRACT

*Breast milk production is influenced by the performance of the hormones prolactin and oxytocin. Oxytocin massage is a non-pharmacological solution aimed at increasing breast milk production by stimulating the area along the spine down to the fifth and sixth ribs. This study aimed to examine oxytocin massage as a non-pharmacological therapy to enhance breast milk production.*

*A qualitative case study method was used involving one subject, Mrs. E, aged 28 years. The intervention consisted of administering oxytocin massage once daily in the afternoon before bathing, over a period of one week. The results showed a gradual increase in breast milk volume: 11 ml on the first day, 4 ml on the second day, 25 ml on the third day, 40 ml on the fourth day, 65 ml on the fifth day, 80 ml on the sixth day, and 100 ml on the seventh day. Oxytocin massage proved effective in enhancing breast milk production. This intervention may serve as a complementary therapy in addressing insufficient breast milk production.*

Keywords: *Oxytocin Massage, Breast Milk, Postpartum*

# Jurnal Mahasiswa Kesehatan

VOLUME 7 NOMOR 1 | OKTOBER 2025 | E-ISSN: 2686-5300 | P-ISSN: 27145409

## PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) merupakan cairan emulsi lemak yang mengandung protein, laktosa, serta berbagai garam anorganik, yang diproduksi oleh kelenjar payudara ibu dan berfungsi sebagai sumber nutrisi utama bagi bayi serta memiliki manfaat penting bagi tumbuh kembang anak dan daya tahan tubuh (Sari). Permasalahan dalam memberikan ASI pada hari pertama nifas yaitu dikarenakan produksi asi yang sedikit, dimana produksi asi dipengaruhi oleh hormon prolaktin dan oksitosin, akibat dari kurangnya Pemberian Asi dapat menyebabkan meningkatnya angka kematian bayi (AKB) karena buruknya status gizi sehingga berpengaruh pada kesehatan bayi dan kelangsungan hidup bayi (Saraung, Rompas). Angka kematian ibu di dunia berdasarkan data World Health Organization (WHO) pada tahun 2017 setiap harinya adalah 817 jiwa. Berdasarkan data UNICEF pada tahun 2020 Angka Kematian Bayi (AKB) di dunia mencapai 2,5 juta kematian sebelum usia satu bulan (Husain and Jamaluddin).

Upaya yang telah dilakukan dalam mengatasi produksi asi yang kurang lancar yaitu dengan pengobatan komplementer dengan metode non konvensional seperti pijat oksitosin untuk memperlancar produksi asi. Pijat oksitosin merupakan metode yang digunakan untuk mengatasi masalah kelancaran ASI. Teknik ini dilakukan dengan memijat area sepanjang tulang belakang hingga tulang rusuk kelima dan keenam.

Tujuannya adalah untuk merangsang produksi hormon prolaktin dan oksitosin setelah persalinan. Pijatan ini membantu meningkatkan hormon oksitosin yang berperan menenangkan ibu, sehingga produksi ASI menjadi lebih lancar secara alami. Studi kasus ini dilakukan pada Ny. E dengan produksi asi yang tidak lancar (Muslimah et al.). Sebuah penelitian terbaru tentang Pemberian pijat oksitosin pada ibu nifas menunjukkan Pijat oksitosin yang dilakukan pada ibu nifas dapat membuat rileks dan nyaman, sehingga dapat mengurangi rasa lelah setelah melahirkan, Ibu nifas yang dilakukan pijat oksitosin mengatakan bahwa selama dilakukannya pijat oksitosin ibu merasa nyaman dan rileks sehingga selama pemijatan ibu merasakan adanya aliran ASI yang menetes keluar (Hidayah and Dian Anggraini).

Berdasarkan Latar Belakang diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan "Pijat Oksitosin sebagai Intervensi Non-Farmakologis dalam Meningkatkan Keberhasilan Dalam Produksi ASI ". Tujuan penelitian ini untuk mengetahui "Pijat Oksitosin sebagai Intervensi Non-Farmakologis dalam Meningkatkan Keberhasilan Dalam Produksi ASI" dengan metode yang dilakukan metode kualitatif.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus yang

# Jurnal Mahasiswa Kesehatan

VOLUME 7 NOMOR 1 | OKTOBER 2025 | E-ISSN: 2686-5300 | P-ISSN: 27145409

dilaksanakan pada bulan Maret 2025. Subjek dalam penelitian ini adalah Ny. E usia 28 tahun dengan Pengekuan ASI yang sedikit. Dalam intervensi ini, peneliti memberikan terapi kepada Ny. E dengan Pijat Oksitosin sebagai upaya untuk meningkatkan produksi ASI. Jenis data yang digunakan mencakup data primer dan sekunder. Data primer dikumpulkan melalui wawancara, pemeriksaan serta pengamatan secara langsung selama pelaksanaan terapi. Sementara itu, data sekunder diperoleh dari literatur pendukung seperti jurnal, artikel ilmiah, dan buku yang membahas terapi komplementer, khususnya pijat oksitosin untuk meningkatkan produksi ASI. Teknik penelitian yaitu dengan melakukan pemijatan selama satu minggu yang dilakukan sebanyak 1 kali disore hari sebelum mandi dengan lama pemijatan 15-30 menit. Pemantauan kenaikan produksi ASI dilakukan setiap hari.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Perubahan volume ASI sebelum dan sesudah dilakukan Pijat Oksitosin

Waktu Pemantauan	Jumlah Produksi ASI	Keterangan
Hari Pertama	4 ml	Belum dilakukan pemijatan

Hari Kedua	25 ml	Hari 1 dilakukan pemijatan
Hari Ketiga	40 ml	Hari 2 dilakukan pemijatan
Hari Kempat	65 ml	Hari 3 dilakukan pemijatan
Hari Kelima	80 ml	Hari 4 dilakukan pemijatan
Hari Keenam	20 ml	Hari 5 dilakukan pemijatan
Hari Ketujuh	20 ml	Hari 6 dilakukan pemijatan

Pemantauan dilakukan selama 7 hari berturut turut dengan dilakukan pemantauan terhadap volume cairan (dalam satuan mililiter) yang diproses sebelum dan sesudah pemberian pemijatan. Pada Hari Pertama, volume sebelum pemberian tercatat sebanyak 4 ml, dan meningkat menjadi 15 ml setelah pemberian, sehingga terjadi peningkatan sebesar 11 ml. Kemudian, pada Hari Kedua, peningkatan justru lebih kecil, yakni hanya 4 ml, dari 21 ml menjadi 25 ml.

Mulai Hari Ketiga, peningkatan mulai tampak lebih signifikan. Volume sebelum pemberian adalah 15 ml, dan sesudah pemberian mencapai 40 ml, menghasilkan

peningkatan sebesar 25 ml. Tren positif ini berlanjut ke Hari Keempat, dengan peningkatan 40 ml, dari 25 ml menjadi 65 ml. Peningkatan paling mencolok terjadi mulai Hari Kelima hingga Hari Ketujuh. Pada Hari Kelima, terjadi lonjakan volume dari 15 ml menjadi 80 ml, menghasilkan kenaikan sebesar 65 ml. Hal ini dilanjutkan dengan peningkatan lebih lanjut di Hari Keenam, dari 20 ml menjadi 100 ml, atau naik sebanyak 80 ml. Puncaknya terjadi pada Hari Ketujuh, ketika volume sesudah pemberian mencapai 120 ml, dari sebelumnya 20 ml, menghasilkan jumlah peningkatan tertinggi yaitu 100 ml.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil observasi, Ny. E usia 28 tahun menyatakan bahwa jumlah ASI yang dihasilkan tidak mencukupi, sehingga bayinya menjadi lebih sering menangis dan tampak gelisah. Kasus ini dimulai pada kunjungan rumah pada masa nifas yang dilakukan di kediaman Ny. E, pada kunjungan pertama dilakukan pengukuran volume pengeluaran ASI yaitu 4 ml, hasil pemeriksaan yang membuat penulis tertarik untuk memberikan terapi metode non farmalogis berupa terapi komplementer Pijat Oksitosin untuk meningkatkan produksi ASI.

Pemberian Pijat Oksitosin dilakukan sebanyak 1 kali sehari selama 1 minggu dilakukan pada sore hari sebelum mandi. Hasil pemijatan menunjukkan adanya peningkatakan produksi ASI setelah dilakukan pijat oksitosin

sehingga pijat oksitosin sangat direkomendasikan untuk ibu yang pengeluaran ASI nya tidak lancar.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh responden yang telah bersedia meluangkan waktu dan memberikan informasi berharga dalam penelitian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Serulingmas Cilacap atas dukungan, bimbingan, dan fasilitas yang telah diberikan sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan baik dan lancar.

## DAFTAR PUSTAKA

- Hidayah, Ardiyanti, and Rista Dian Anggraini. "Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Nifas Di BPM Noranita Kurniawati." *Journal of Education Research*, vol. 4, no. 1, 2023, pp. 234–39,
- Husain, Ahmad, and Sri Rezki Wahdania Jamaluddin. "Pemodelan Data Angka Kematian Bayi Menggunakan Regresi Robust." *SAINTEK: Jurnal Sains, Teknologi & Komputer*, vol. 1, no. 1, 2024, pp. 1–7.
- Muslimah, Ardhiyani, et al. "Pengaruh Pemberian Kombinasi Perawatan Payudara Dan Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Post Partum." *Jurnal Mahasiswa Kesehatan*, vol. 1, no. 2, 2020, pp. 87–94.

# Jurnal Mahasiswa Kesehatan

VOLUME 7 NOMOR 1 | OKTOBER 2025 | E-ISSN: 2686-5300 | P-ISSN: 27145409

Saraung, Rompas, and Bataha. "Analisis Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Universitas Indonesia Analisis Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan." *Jurnal Keperawatan*, vol. 5, no. 2, 2021, pp. 1–8.

Sari, Wahyu Anjas. "Hubungan Pengetahuan Ibu Menyusui Tentang Manfaat Asi Dengan Pemberian Asi Eksklusif Kabupaten Jombang." *JPK: Jurnal Penelitian Kesehatan*, vol. 10, no. 1, 2020, pp. 6–12.