

---

## PENGARUH PIJAT OKSITOSIN TERHADAP PRODUKSI ASI PADA IBU NIFAS : LITERATURE REVIEW

Elis Nurainun<sup>1✉</sup>, Endang Susilowati<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Jurusan Sarjana Kebidanan, Universitas Islam Sultan Agung, Indonesia

Email: elisnurainun@std.unissula.ac.id

---

### Info Artikel

*Kata Kunci:*  
Pijat Oksitosin, Produksi  
ASI, Ibu Nifas

### Abstrak

**Latar Belakang:** ASI eksklusif sangat disarankan untuk diberikan pada bayi baru lahir sampai usia enam bulan dan tanpa adanya pendamping ASI. Keluarnya ASI yang lancar pada ibu menyusui merupakan kebutuhan yang sangat penting untuk memenuhi nutrisi bayi, ASI merupakan nutrisi terbaik bagi bayi untuk mencegah infeksi dan beberapa penyakit lainnya. Pada ibu nifas, keadaan emosinya dinilai masih belum stabil dan berkaitan dengan refleks oksitosin. Presentase keadaan emosi ibu berkaitan dengan refleks oksitosin yang dapat mempengaruhi produksi ASI sekitar 80% sampai 90%. **Tujuan:** untuk mengetahui pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu nifas. **Metode:** Artikel ini menggunakan metode studi tinjauan pustaka dari jurnal ilmiah dengan penuntun kata kunci. Jurnal ilmiah yang terseleksi sejumlah 8 jurnal, masing-masing jurnal mewakili satu pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI dan memberi informasi yang bervariasi. **Hasil:** Pijat oksitosin merupakan salah satu alternatif untuk mengatasi ketidاكلancaran produksi ASI. Pemijatan dilakukan sepanjang tulang belakang (vertebrae) sampai tulang costae kelima keenam, pijat oksitosin merupakan usaha untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin setelah melahirkan. **Kesimpulan :** Berdasarkan analisa yang telah dilakukan adalah pijat oksitosin efektif untuk produksi ASI. Ada pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI, karena ada perbedaan yang signifikan antara produksi ASI sebelum dan sesudah perlakuan.

---

### Article Info

*Keywords:*  
Oxytocin Massage,  
Breast Milk Production,  
Postpartum

### Abstract

**Background:** Exclusive breastfeeding is strongly recommended to be given to newborns until the age of six months and without complementary breastfeeding. The smooth discharge of breast milk in nursing mothers is a very important requirement to fulfill the baby's nutrition, breast milk is the best nutrition for babies to prevent infection and several other diseases. In postpartum mothers, their emotional state is considered unstable and is related to the oxytocin reflex. The percentage of mother's emotional state is related to the oxytocin reflex which can affect milk production by about 80% to 90%. **Purpose :** Determine the effect of oxytocin massage on milk production in postpartum mothers. **Methods:** This article uses a literature review study method from scientific journals with keyword guidance. 8 scientific journals were selected, each journal representing an effect of oxytocin massage on breast milk production and providing varied information. **Result:** Oxytocin massage is one of the alternatives to overcome the non-smooth production of breast milk. The massage is carried out along the spine (vertebrae) to the fifth and sixth rib, oxytocin massage is an attempt to stimulate the hormones prolactin and oxytocin after childbirth. **Conclusion:** Based on the analysis that has been done, oxytocin massage is effective for breast milk production. There is an effect of oxytocin massage on milk production, because there is a significant difference between milk production before and after treatment.

---

## PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (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. ASI dapat mengurangi gangguan gastrointestinal pada bayi karena ASI langsung diproduksi oleh ibu sehingga segar dan steril. Komposisi yang terkandung dalam ASI sangat mengandung banyak manfaat, yaitu sebagai nutrisi, hormon, kekebalan tubuh, faktor pertumbuhan, anti alergi, antibodi serta anti inflamasi yang dapat mencegah terjadinya infeksi pada bayi (Ulfa, 2013).

Berdasarkan data dari profil kesehatan Indonesia tahun 2017, cakupan presentasi bayi yang mendapat ASI eksklusif di Indonesia adalah sebesar 61,33% (Kemenkes, 2018). Pemerintah telah menargetkan pencapaian ASI Eksklusif di Indonesia sebesar 80%, namun hal itu masih belum tercapai hingga saat ini. Upaya untuk meningkatkan cakupan ini dengan memberikan informasi yang benar dan tepat mengenai berbagai manfaat ASI eksklusif bagi ibu maupun bayi sehingga dapat meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya pemberian ASI Eksklusif pada bayi (Saputri, Ginting, & Zendato, 2019).

Target pencapaian ASI sulit dicapai disebabkan karena salah satunya yaitu ASI tidak keluar. Permasalahan tidak lancarnya proses keluarnya ASI yang menjadi salah satu penyebab seseorang tidak dapat menyusui bayinya sehingga proses menyusui terganggu/terhambat karena itu diperlukan pendekatan pada masyarakat untuk dapat mengubah kebiasaan buruk yaitu sebelum bayi berusia 6 bulan sudah diberikan makanan pendamping ASI dan membantu ibu dalam proses menyusui dengan mengenalkan berbagai metode untuk memperlancar ASI (Ulfa, 2013).

Produksi dan pengeluaran ASI merupakan dua faktor yang dapat mempengaruhi keluarnya ASI. Hormon prolaktin merupakan hormon yang dapat mempengaruhi produksi ASI sedangkan hormon oksitosin merupakan hormon yang mempengaruhi pengeluaran ASI. Salah satu alternatif untuk memperlancar produksi ASI yaitu dengan melakukan pijat oksitosin. Pemijatan oksitosin dilakukan di sepanjang tulang belakang (vertebrae) dengan tujuan untuk merangsang hormon oksitosin setelah melahirkan (Mardiyarningsih, Setyowati, & Sabri, 2011).

Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi refleksi oksitosin yaitu pikiran, perasaan dan emosi ibu. Pengeluaran oksitosin dapat terhambat atau meningkat oleh perasaan ibu. Hormon oksitosin akan menyebabkan sel-sel otot yang mengelilingi saluran pembuat susu mengerut atau berkontraksi sehingga ASI terdorong keluar dari saluran produksi ASI dan mengalir siap untuk dihisap oleh bayi. Jika ibu memiliki pikiran, perasaan dan emosi yang kuat, maka kemungkinan akan menekan refleksi oksitosin dalam menghambat dan menurunkan produksi ASI (Latifah & Wahid, 2015).

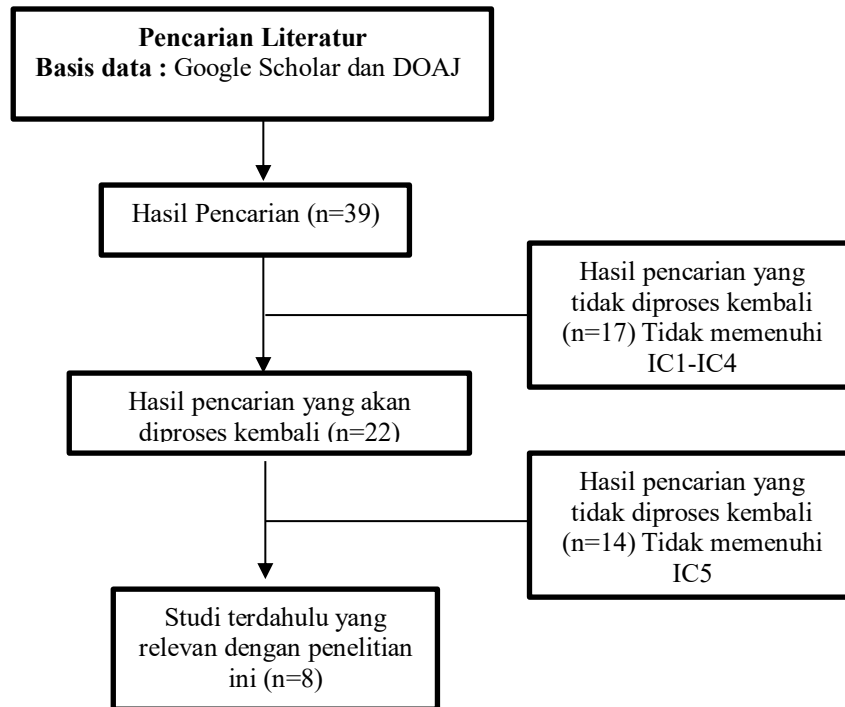
Dengan menggunakan studi literatur, tujuan artikel ini adalah mengkaji pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu nifas.

## METODE

Dalam penelitian ini dilakukan pencarian literatur melalui media Google Scholar dan DOAJ. Tujuan artikel ini adalah mengulas masalah pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu nifas. Kata kunci yang dipakai untuk penelusuran literatur adalah "Pijat Oksitosin", "Produksi ASI", "Ibu Nifas". Cara yang digunakan dalam mencari artikel yaitu dengan menggunakan bahasa Indonesia yang relevan. Artikel yang didapat direview untuk memperoleh artikel yang sesuai dengan kriteria yang sudah ditentukan. Kriteria inklusi pada pencarian artikel yaitu dipilih berdasarkan tahun terbit dimulai dari tahun 2016 sampai tahun 2020 dan subjek merupakan ibu nifas normal. Kriteria eksklusi pada pencarian artikel yaitu dipilih berdasarkan variabel penelitian, variabel tidak boleh membandingkan dengan variabel lain. Pencarian dilakukan sesuai dengan kata kunci dan didapatkan artikel yang mendekati kriteria sebanyak 39, penyaringan dilakukan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi dan didapatkan sebanyak 8 artikel nasional yang direview. Jurnal yang ditemukan kemudian dispesifikkan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yaitu: IC1= jurnal dipublikasikan dalam berbahasa indonesia, IC2= artikel dipublikasikan dalam rentang waktu 2016-2020, IC3= jenis penelitian kuantitatif, IC4= jurnal tidak *duplicate* yang diterbitkan dari Google Scholar dan DOAJ. Setelah disesuaikan berdasarkan IC1-IC4 maka artikel yang tersisa adalah 22. Kemudian reviewer melakukan IC5 berupa penyeleksian berdasarkan kesesuaian judul artikel dan abstrak dengan tujuan dari sistematik review ini yaitu memiliki konten utama menyelidiki pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu nifas. Sehingga dipilih 8 jurnal yang akan dianalisis. Diagram Alur seleksi sistematik review dapat dilihat di gambar 1 pada lampiran.

**HASIL**

Dari 6 artikel yang terpilih, penelitian dilakukan di Indonesia. Seluruh artikel yang dianalisis jenis penelitiannya adalah dengan pendekatan kuantitatif dan semua penelitian menggunakan metode pretest dan posttest pada ibu nifas. Adapun strategi pencarian literature dapat dilihat pada gambar 1.



*Gambar 1 : Proses Pencarian Literature Review*

**Tabel 1. Hasil Ekstraksi Data Tentang Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI Ibu Nifas**

<b>Judul</b>	<b>Metode</b>	<b>Teknik Sampling</b>	<b>Sample</b>	<b>Analisa Data</b>	<b>Hasil Penelitian</b>
Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Postpartum	Eksperimen (pre-experimental designs) dengan One Group Pre and Post Test Design	Accidental sampling	10 responden. Responden dilakukan intervensi sebelum dan sesudah dilakukan pijat oksitosin	Uji statistik non-parametrik yaitu uji Wilcoxon Signed Rank Test dengan nilai alpha 0,05.	Adanya peningkatan rata-rata produksi ASI sebelum dan sesudah pijat oksitosin dengan nilai Z adalah 2,673 dan nilai p-value adalah 0,008 ( $p \leq 0,05$ ). Kesimpulannya ada pengaruh yang signifikan terhadap produksi ASI sebelum dan sesudah dilakukan pijat oksitosin pada Ibu Postpartum (Saputri et al., 2019).
Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Postpartum Di Puskesmas Woha Bima Tahun 2017	Eksperimen semu (Quasi Eksperimen) dengan rancangan perbandingan kelompok statis (Static Group Comparison)	Purposive sampling	32 orang yang terdiri dari 16 orang sebagai responden yang di intervensi dan 16 orang sebagai variabel kontrol	Uji Chi Square	Hasil penelitian diperoleh p value = 0,032 ( $p \text{ value} < 0,05$ ). Hal tersebut menunjukkan bahwa ada pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu postpartum di Puskesmas Woha Bimatahun 2017 (Dahniarti, 2017).
Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Nifas	Eksperimental dengan desain rancangan posttest dengan kelompok control	Purposive Sampling	32 orang yang terdiri dari 16 orang sebagai responden yang di intervensi dan 16 orang sebagai variabel kontrol	Univariat dan bivariat menggunakan uji chi-square	Hasil Uji statistik menggunakan chi-square ( $x^2$ ) diperoleh p-value= 0,037 ( $p\text{-value} \leq 0,05$ ) yang berarti ada pengaruh signifikan antara pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu post partum di BPM Lia Maria Sukarame Bandar Lampung Tahun 2017 (Asih, 2017).
Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Peningkatan Produksi ASI Ibu Menyusui Di Puskesmas Plus Mandiangin	Quasi eksperiment tanpa kelompok kontrol dengan menggunakan pendekatan one group pretest-posttest design	Total Sampling	21 orang	Uji pre dan post test	Hasil uji statistik didapatkan p-value sebesar 0.000 maka dapat disimpulkan ada pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI, karena ada perbedaan yang signifikan antara produksi ASI sebelum dan sesudah perlakuan (Delima, Arni, & Rosya, 2016)
Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Post Partum Di Bpm Meli R. Palembang Tahun 2018	Pre-Eksperimen dengan rancangan penelitian one group pre test and post test design	Accidental Sampling	15 orang	Uji t-test independent sampel dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$	Hasil uji statistik menggunakan uji t-test diperoleh nilai signifikan sebesar 0,004 lebih kecil dari taraf signifikan 5% atau ( $p \text{ value} = 0,004 < 0,05$ ) maka dapat dinyatakan ada pengaruh yang signifikan pijat oksitosin terhadap produksi ASI ibu post partum

Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Peningkatan Produksi ASI Ibu Postpartum	Quasi eksperimen dengan pendekatan Nonequivalent control group desain pretest-posttest.	Total sampling	26 orang yaitu 13 responden kelompok perlakuan dan 13 responden kelompok tidak perlakuan.	Univariat dan bivariat menggunakan uji paired t-test dan uji independent t-test	di BPM Meli Rosita Palembang Tahun 2018 (Italia & Yanti, 2019). Hasil penelitian didapatkan pengaruh pijat oksitosin terhadap peningkatan produksi ASI pada Ibu Postpartum p-value 0,000 ( $\alpha = 0,05$ ). Dari 13 responden kelompok Dilakukan pijat oksitosin rata - rata produksi ASI sebanyak 24,0 ml dan 13 responden kelompok tidak dilakukan pijat oksitosin rata - rata produksi ASI sebanyak 11,7 ml (Fara & Mayasari, 2020).
Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Post Partum di Rumah Sakit Khusus Daerah Ibu dan Anak Siti Fatimah Makassar	Experiment dengan true experiment dengan rancangan Pre-Post Test Two Group Desain	Purposive sampling	42 responden dimana pada kelompok experiment sebanyak 21 responden dan kelompok kontrol sebanyak 21 responden	Uji wilcoxon	Hasil penelitian yaitu diperoleh nilai asymp zig (0,000) < (0,05) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu postpartum di rumah sakit ibu dan anak siti fatimah makassar (Kartini, Ajeng, & Suaningsih, 2020)
Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Sidomulyo Rawat Jalan Pekanbaru	Pra eksperimen, menggunakan one group pretest posttest	Purposive sampling	16 responden	Uji paired t test	Hasil penelitian didapatkan dari uji statistik Wilcoxon dan didapati nilai Z frekuensi menyusu bayi sebesar - 3.573a dan p-value sebesar 0.000 sedangkan nilai Z frekuensi buang air kecil bayi sebesar -3.547a dan p-value sebesar 0.000, yang berarti ( $p < 0,05$ ). Hasil tersebut menunjukkan adanya pengaruh pijat oksitosin terhadap ibu menyusui (Magdalena, Auliya, Usraleli, Melly, & Idayanti, 2020).

## **PEMBAHASAN**

Dari hasil literature review yang telah dipaparkan semua artikel menjelaskan hasil penelitian adanya pengaruh yang signifikan antara pijat oksitosin terhadap produksi ASI. Pijat oksitosin merupakan cara alternatif untuk mengurangi keadaan emosional ibu yang tidak stabil. Keadaan tersebut dapat membantu dalam proses pengeluaran ASI. Semua artikel menjelaskan hasil penelitian tentang pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu nifas sehingga dapat digunakan sebagai dasar review jurnal penelitian. Dari kelima jurnal yang digunakan untuk mereview tiga diantaranya menggunakan metode pre-eksperimental dan dua menggunakan quasi eksperimen.

Hasil penelitian rata-rata sebelum dilakukan dan sesudah dilakukan pijat oksitosin terdapat peningkatan produksi ASI. Pijat oksitosin yang dilakukan pada ibu postpartum dapat meningkatkan produksi ASI karena dapat memicu pengeluaran hormon oksitosin yang sangat penting dalam pengeluaran ASI. Ketika dilakukan pijat oksitosin maka oksitosin akan memicu sel-sel myoepitel yang mengelilingi alveoli dan duktus untuk berkontraksi sehingga mengalirkan ASI dari alveoli (pabrik susu) ke duktus menuju sinus dan puting susu sehingga terjadi pengeluaran ASI dan produksi ASI meningkat (Saputri et al., 2019).

Secara fisiologis pijat oksitosin melalui neurotransmitter akan merangsang medulla oblongata dengan mengirim pesan ke hipotalamus di hipofise posterior hal tersebut merangsang refleks oksitosin atau refleks let down untuk mensekresi hormon oksitosin ke dalam darah. Dengan diberikan pijat oksitosin akan lebih memperlancar produksi ASI pada ibu menyusui dan juga memberikan kenyamanan pada ibu (Delima et al., 2016).

Pijat oksitosin juga mudah dilakukan dengan gerakan yang tidak terlalu banyak sehingga dapat diingat oleh keluarga untuk dilakukan dan tak membutuhkan waktu yang lama. Dukungan dari suami dan keluarga juga berperan penting dalam menyusui. Salah satu wujud dukungan tersebut dapat dilihat dari suami dan keluarga menyetujui untuk melakukan pijat oksitosin sehingga ibu dapat termotivasi untuk menyusui bayinya serta adanya anggota keluarga yang bersedia membantu melakukan pekerjaan rumah yang biasa dilakukan ibu (Asih, 2017).

Hal ini sesuai dengan pernyataan Latifah (2015), yang menyatakan bahwa melakukan perawatan payudara atau breast care dapat meningkatkan produksi ASI jika dilakukan pada ibu nifas, cara tersebut bertujuan untuk melancarkan peredaran darah dan mencegah tersumbatnya saluran produksi ASI sehingga pengeluaran ASI lancar. Selain itu, cara lain yang dapat dilakukan untuk memperlancar produksi ASI yaitu dengan melakukan pijat oksitosin. Pijat oksitosin merupakan pijat yang dilakukan untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin setelah melahirkan. Pijat ini dilakukan pada tulang belakang dengan pemijatan dimulai dari tulang belakang servikal (cervikal vertebrae) sampai tulang belakang torakalis dua belas. Fungsi dari pijat oksitosin yaitu untuk meningkatkan hormon oksitosin dan ibu menjadi rileks setelah dilakukan pemijatan. Pijat oksitosin dapat memperlancar pengeluaran ASI dan meningkatkan produksi ASI dengan cara mengurangi tersumbatnya saluran produksi ASI (Latifah & Wahid, 2015).

## **PENUTUP**

Berdasarkan hasil literature review dari delapan artikel dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan antara pijat oksitosin terhadap produksi ASI. Pijat oksitosin merupakan cara alternatif untuk mengurangi keadaan emosional ibu yang tidak stabil. Keadaan tersebut dapat membantu dalam proses pengeluaran ASI. Semua artikel menjelaskan hasil penelitian tentang pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu nifas sehingga dapat digunakan sebagai dasar review jurnal penelitian. Dari kedelapan jurnal yang digunakan untuk mereview empat diantaranya menggunakan metode pre-eksperimental dan empat menggunakan quasi eksperimen.

Saran yang dapat diberikan untuk pelaksanaan literature review selanjutnya adalah sebaiknya database yang digunakan lebih banyak sehingga bisa mendapatkan artikel yang lebih lengkap dan baik, serta batasan tahun pencarian artikel dengan kata kunci yang ditetapkan adalah lima tahun terakhir agar literature lebih update.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Asih, Y. (2017). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Nifas. *Jurnal Keperawatan*, 12.
- Dahniarti, D. (2017). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Postpartum Di Puskesmas Woha Bima Tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 3(2).
- Delima, M., Arni, G., & Rosya, E. (2016). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Peningkatan Produksi ASI Ibu Menyusui Di Puskesmas Plus Mandiangin. *Jurnal Ipteks Terapan*, 9(4), 283–293. <https://doi.org/10.22216/jit.2015.v9i4.1238>
- Fara, Y. D., & Mayasari, A. T. (2020). Pengaruh pijat oksitosin terhadap peningkatan produksi ASI ibu postpartum, 2(2), 269–276.
- Italia, & Yanti, M. S. (2019). Pengaruh Pijat Oksitosin terhadap Produksi ASI pada Ibu Postpartum di BPM Meli R. Palembang Tahun 2018. *Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan*, 9(17). <https://doi.org/10.26630/jkep.v13i2.931>
- Kartini, 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.
- Kemenkes. (2018). *Profil Kesehatan Indonesia*.
- Latifah, J., & Wahid, A. (2015). Perbandingan Breast Care Dan Pijat Oksitosin Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Post Partum Normal. *Perbandingan Breast Care Dan Pijat Oksitosin DK*, 3(1), 34–43.
- Magdalena, M., Auliya, D., Usraleli, U., Melly, M., & Idayanti, I. (2020). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Sidomulyo Rawat Jalan Pekanbaru. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(2), 344. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v20i2.939>
- Mardiyarningsih, E., Setyowati, & Sabri, L. (2011). Efektifitas Kombinasi Teknik Marmet Dan Pijat Oksitosin Terhadap Produksi Asi Ibu Post Seksio Di Rumah Sakit Wilayah Jawa Tengah. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 6(1), 56–61.
- Saputri, I. N., Ginting, D. Y., & Zendato, I. C. (2019). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Postpartum. *Jurnal Kebidanan Kestra*, 2(1).
- Ulfa, R. R. M. (2013). Efektivitas Pemberian Teknik Marmet Terhadap Pengeluaran ASI Pada Ibu Menyusui 0-6 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Arjasa Kabupaten Jember. *Jurnal Universitas Jember*.