

Efektivitas Pijat Oksitosin dalam Meningkatkan Produksi ASI pada Ibu Nifas: Literature Review

Dewi Setyoningsih
ITB AAS Indonesia
dewisetyoningsih@gmail.com

Abstrak

Pemberian air susu ibu (ASI) secara eksklusif berperan penting dalam menunjang pertumbuhan dan perkembangan bayi serta menurunkan angka kesakitan dan kematian bayi. Namun, cakupan ASI eksklusif masih belum mencapai target yang ditetapkan. Salah satu kendala utama dalam menyusui adalah produksi dan pengeluaran ASI yang tidak optimal, yang dipengaruhi oleh faktor hormonal dan psikologis ibu. Pijat oksitosin dan perawatan payudara merupakan upaya nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk meningkatkan produksi ASI melalui stimulasi hormon oksitosin dan prolaktin. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji dan menganalisis hasil-hasil penelitian terdahulu terkait efektivitas pijat oksitosin dan perawatan payudara terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu. Penelitian ini menggunakan metode literature review dengan menelaah artikel ilmiah yang dipublikasikan dalam 10 tahun terakhir. Pencarian literatur dilakukan melalui Google Scholar, PubMed, dan Portal Garuda. Artikel yang dianalisis adalah artikel full-text dengan desain kuantitatif dan quasi-eksperimental yang relevan dengan topik. Hasil telaah menunjukkan bahwa seluruh artikel yang direview melaporkan adanya pengaruh signifikan pijat oksitosin dan/atau perawatan payudara terhadap peningkatan produksi ASI. Peningkatan ditunjukkan melalui frekuensi menyusui, pengeluaran ASI, serta indikator kecukupan ASI pada bayi. Pijat oksitosin dan perawatan payudara terbukti efektif sebagai intervensi nonfarmakologis dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui dan dapat direkomendasikan sebagai bagian dari pelayanan kebidanan berbasis bukti.

Kata kunci: *pijat oksitosin, perawatan payudara, produksi ASI, ibu menyusui*

Abstract

Background: Exclusive breastfeeding plays an important role in supporting infant growth and development and in reducing infant morbidity and mortality. However, the coverage of exclusive breastfeeding has not yet reached the expected target. One of the main obstacles to successful breastfeeding is inadequate breast milk production and ejection, which are influenced by hormonal and psychological factors in mothers. Oxytocin massage and breast care are non-pharmacological interventions that can be used to enhance breast milk production. This literature

review aims to analyze previous studies on the effectiveness of oxytocin massage and breast care in increasing breast milk production among breastfeeding mothers.

A literature review was conducted using articles published in the last 10 years retrieved from Google Scholar, PubMed, and Garuda Portal. Relevant full-text quantitative and quasi-experimental studies were included. The reviewed studies consistently reported a significant effect of oxytocin massage and breast care on increased breast milk production. Oxytocin massage and breast care are effective interventions to improve breast milk production and should be integrated into maternal health services.

Keywords: *oxytocin massage, breast care, breast milk production, breastfeeding mothers*

Introduction

Pemberian air susu ibu (ASI) secara eksklusif merupakan salah satu upaya paling efektif dalam meningkatkan derajat kesehatan bayi serta menurunkan angka kesakitan dan kematian bayi. ASI mengandung zat gizi, antibodi, dan faktor pertumbuhan yang dibutuhkan bayi untuk menunjang tumbuh kembang secara optimal. Organisasi Kesehatan Dunia (*World Health Organization* / WHO) merekomendasikan pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan bayi. Namun demikian, cakupan ASI eksklusif di berbagai wilayah, termasuk di Indonesia, masih belum mencapai target yang diharapkan (Kemenkes RI, 2020)

Pemberian ASI eksklusif di negara berkembang terbukti mampu menyelamatkan sekitar 1,5 juta bayi setiap tahunnya. Selain itu, peningkatan praktik menyusui secara global diperkirakan dapat mencegah sekitar 820.000 kematian anak usia di bawah lima tahun setiap tahun atau setara dengan 13% dari total kematian anak (Victora et al., 2016). Meskipun demikian, keberhasilan pemberian ASI eksklusif masih sering terhambat oleh berbagai permasalahan, salah satunya adalah produksi dan pengeluaran ASI yang tidak optimal pada awal ibu menyusui. Produksi ASI yang kurang atau terlambat dapat menyebabkan kebutuhan nutrisi bayi tidak terpenuhi secara adekuat dan berpotensi menghambat keberhasilan pemberian ASI eksklusif (Utami Roesli, 2013). Secara fisiologis, produksi dan pengeluaran ASI dipengaruhi oleh keseimbangan dua hormon utama, yaitu prolaktin dan oksitosin. Hormon prolaktin berperan dalam pembentukan ASI, sedangkan hormon oksitosin berperan dalam proses pengeluaran ASI atau *let-down reflex* (Astutik, 2014). Pelepasan hormon oksitosin sangat dipengaruhi oleh kondisi psikologis ibu, seperti stres, kecemasan, kelelahan, serta kurangnya dukungan, yang dapat menghambat refleksi pengeluaran ASI sehingga menyebabkan ASI tidak lancar (Utami Roesli, 2013).

Upaya nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah produksi ASI antara lain melalui pijat oksitosin dan perawatan payudara. Pijat oksitosin dilakukan pada area punggung sepanjang tulang belakang hingga scapula yang bertujuan untuk memberikan efek relaksasi, meningkatkan kenyamanan ibu, serta merangsang pelepasan hormon oksitosin (Astutik, 2014). Sementara itu, perawatan payudara bertujuan untuk merangsang kelenjar payudara, memperlancar sirkulasi darah dan aliran ASI, serta mencegah terjadinya bendungan ASI dan masalah payudara lainnya (Rudy Haryono, 2014).

Hormon oksitosin dilepaskan melalui stimulasi puting susu akibat hisapan bayi serta rangsangan pijatan pada area payudara dan punggung ibu. Kondisi ini membuat ibu merasa lebih rileks dan tenang, sehingga pelepasan hormon oksitosin meningkat dan pengeluaran ASI menjadi lebih lancar (Astutik, 2014). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pijat oksitosin berpengaruh signifikan terhadap peningkatan produksi dan kelancaran pengeluaran ASI pada ibu postpartum (Sarwinanti, 2014).

Meskipun pijat oksitosin dan perawatan payudara merupakan metode yang relatif mudah, aman, dan dapat dilakukan secara mandiri maupun dengan bantuan tenaga kesehatan, penerapannya dalam pelayanan kebidanan masih belum optimal. Oleh karena itu, diperlukan kajian literatur yang komprehensif untuk merangkum bukti ilmiah mengenai efektivitas pijat oksitosin dan perawatan payudara terhadap produksi ASI sebagai dasar penguatan praktik kebidanan berbasis bukti (*evidence-based practice*).

Research Method/Community Service Method

Penelitian ini menggunakan metode literature review dengan tujuan untuk mengkaji dan menganalisis hasil-hasil penelitian yang berkaitan dengan pengaruh pijat oksitosin dan perawatan payudara terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui.

Strategi Pencarian Literatur

Pencarian artikel dilakukan melalui basis data ilmiah nasional dan internasional, antara lain Google Scholar, PubMed, dan Portal Garuda. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian literatur meliputi: *oxytocin massage, breast care, breast milk production, breastfeeding mothers*, serta padanan kata dalam Bahasa Indonesia seperti *pijat oksitosin, perawatan payudara, produksi ASI, dan ibu menyusui*. Pencarian literatur dibatasi pada artikel yang diterbitkan dalam 10 tahun terakhir.

Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi:

1. artikel penelitian yang membahas pijat oksitosin dan/atau perawatan payudara terhadap produksi ASI;
2. artikel yang dipublikasikan dalam rentang waktu 10 tahun terakhir;

3. artikel dengan desain penelitian kuantitatif, kualitatif, quasi-eksperimental, atau *randomized controlled trial*;
4. artikel yang tersedia dalam teks lengkap (*full text*); dan
5. artikel yang ditulis dalam Bahasa Indonesia atau Bahasa Inggris.

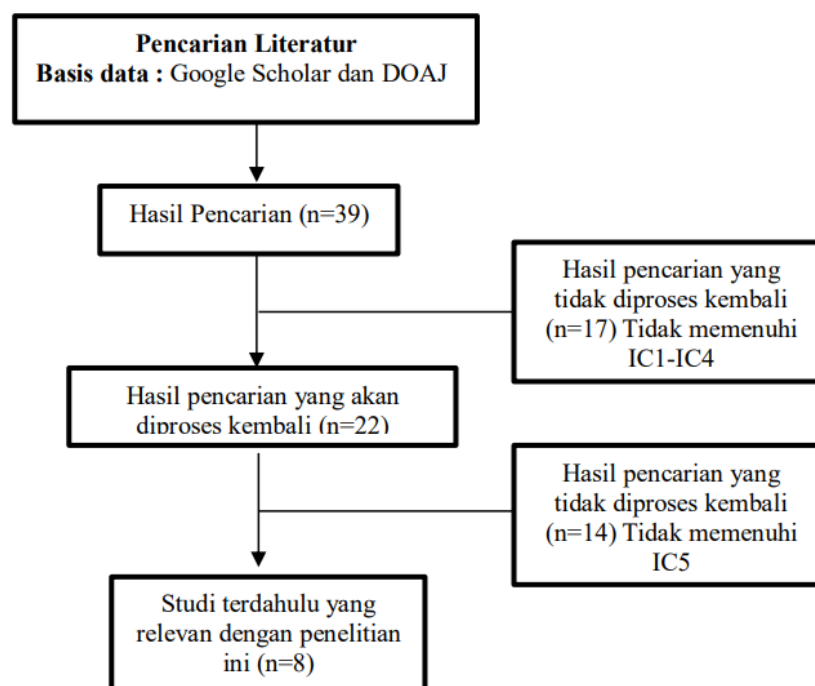
Kriteria eksklusi meliputi artikel yang tidak relevan dengan topik penelitian, artikel duplikasi, artikel opini, serta artikel yang tidak menyajikan hasil penelitian yang jelas.

Proses Seleksi Artikel

Proses seleksi artikel dilakukan melalui beberapa tahap, yaitu identifikasi judul dan abstrak, penyaringan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, serta penilaian kelayakan artikel secara keseluruhan. Dari hasil proses seleksi tersebut, diperoleh 8 artikel yang sesuai dan relevan untuk dianalisis lebih lanjut.

Analisis Data

Analisis data dilakukan secara deskriptif naratif dengan membandingkan temuan-temuan utama dari setiap artikel yang meliputi tujuan penelitian, desain penelitian, jumlah sampel, metode intervensi, serta hasil penelitian terkait peningkatan produksi ASI. Hasil analisis disajikan dalam bentuk uraian naratif dan tabel ringkasan untuk memudahkan interpretasi dan penarikan kesimpulan.



Gambar 1 : Proses Pencarian Literature Review

Pencarian literatur dilakukan melalui basis data Google Scholar dan Directory of Open Access Journals (DOAJ), yang menghasilkan total 39 artikel. Dari jumlah tersebut, sebanyak 17 artikel tidak diproses lebih lanjut karena tidak memenuhi kriteria inklusi IC1-IC4, sehingga tersisa 22 artikel untuk tahap seleksi berikutnya. Selanjutnya, dari 22 artikel tersebut, 14 artikel kembali dieliminasi karena tidak memenuhi kriteria inklusi IC5. Dengan demikian, diperoleh 8 artikel yang dinilai relevan dan sesuai dengan topik penelitian, yang kemudian digunakan sebagai studi terdahulu dalam literature review ini.

Results and Discussion

Table 1. Artikel Review

Judul	Metode	Teknik Sampling	Sample	Analisa Data	Hasil Penelitian
Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Postpartum	Eksperimen (preexperimental designs) dengan One Group Pre and Post Test Design	Accidental sampling	10 responden. Responden dilakukan intervensi sebelum dan sesudah dilakukan pijat oksitosin	Uji statistik nonparametrik 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 diintervensi dan 16 orang sebagai variabel	Uji Chi Square	Hasil penelitian diperoleh p value = 0,032 ($p < 0,05$). Hal tersebut menunjukkan bahwa ada pengaruh pijat oksitosin terhadap

SEMINAR NASIONAL & CALL FOR PAPERS

ISSN Online: 2654-6590 | ISSN Cetak: 2654-5306

Website: <https://prosiding.stie-aas.ac.id/index.php/prosenas>

			kontrol		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 kontrol	Purposive Sampling	32 orang yang terdiri dari 16 orang sebagai responden yang diintervensi dan 16 orang sebagai variabel kontrol	Univariat dan bivariat menggunakan uji chi-square	Hasil Uji statistik menggunakan chi-square (x2) diperoleh p-value = 0,037 (p-value ≤ 0,05) yang berarti ada pengaruh signifikan antara pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu postpartum 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	PreEksperimen dengan rancangan penelitian one group pre test and post test	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

SEMINAR NASIONAL & CALL FOR PAPERS

ISSN Online: 2654-6590 | ISSN Cetak: 2654-5306

Website: <https://prosiding.stie-aas.ac.id/index.php/prosenas>

Partum Di Bpm Meli R. Palembang Tahun 2018	design				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 di BPM Meli Rosita Palembang Tahun 2018 (Italia & Yanti, 2019).
Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Peningkatan Produksi ASI Ibu Postpartum	Quasi eksperimen dengan pendekatan Nonequivalent control group desain pretestposttest.	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 ttest	Hasil penelitian didapatkan pengaruh pijat oksitosin terhadap peningkatan produksi ASI pada Ibu Postpartum p-value 0,000 (Juwariah et al.,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 PrePost Test 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 sig ($0,000 < 0,05$) 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	Pra eksperimen,	Purposive	16 responden	Uji paired t	Hasil penelitian

Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Sidomulyo Rawat Jalan Pekanbaru	menggunakan one group pretest posttest	sampling		test	didapatkan dari uji statistik Wilcoxon dan didapati nilai Z frekuensi menyusui 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 et al., 2020)
---	--	----------	--	------	---

Dari hasil review artikel diatas, hasil penelitiannya menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara pijat oksitosin terhadap produksi ASI. Karena pijat oksitosin merupakan salah satu 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 di lakukan perlakuan 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 myopitel 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 refleksi oksitosin atau refleksi 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, 2018).

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).

Conclusion

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa pijat oksitosin dan perawatan payudara berpengaruh terhadap peningkatan produksi ASI yang ditinjau dari frekuensi dan durasi menyusui serta berat badan bayi. Oleh karena itu, peran tenaga kesehatan, khususnya dokter, bidan, dan perawat, sangat penting dalam memberikan edukasi dan konseling kepada ibu menyusui mengenai teknik pijat oksitosin dan perawatan payudara yang benar. Diharapkan ibu menyusui mampu melakukan intervensi tersebut secara mandiri sehingga produksi ASI dapat meningkat dan pemberian ASI eksklusif kepada bayi dapat tercapai secara optimal.

References

- Asih, Y. (2018). Pengaruh Pijat Oksitosin terhadap Produksi ASI pada Ibu Nifas. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 12, 45-52. https://www.researchgate.net/journal/Jurnal-Ilmiah-Keperawatan-Sai-Betik-2655-2310?_tp=eyJjb250ZXh0Ijp7ImZpcnN0UGFnZSI6InB1YmxpY2F0aW9uIiwicGFnZSI6InB1YmxpY2F0aW9uIn19
- Astutik, R. Y. (2014). *Payudara dan Laktasi*. Salemba Medika.

- <https://penerbitsalemba.com/buku/08-0207-payudara-dan-laktasi>
- Delima, M., Arni, G. Z., & Rosya, E. (2016). Pengaruh pijat oksitosin terhadap peningkatan produksi ASI ibu menyusui di Puskesmas Plus Mandiangin. *Jurnal Ipteks Terapan*, 9(4), 283–293.
- Kemenkes RI. (2020). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019*.
- Latifah, J., & Wahid, A. (2015). Perbandingan breast care dan pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu post partum normal. *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 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), 344–348.
- Rudy Haryono, S. S. (2014). *Manfaat Asi Eksklusif Untuk Buah Hati Anda*. Gosyen Publishing. <https://gosyepublishing.web.id/?product=manfaat-asi-eksklusif-untuk-buah-hati-anda>
- 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.
- Sarwinanti. (2014). TERAPI PIJAT OKSITOSIN MENINGKATKAN PRODUKSI ASI PADA IBU POST PARTUM. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan Aisyiyah*, 10. <https://doi.org/https://doi.org/10.31101/jkk.47>
- Utami Roesli. (2013). *Mengenal ASI Eksklusif*. Trubus Agriwidya. <https://books.google.co.id/books?id=zWDmh8QBikMC&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false>
- Victora, C. G., Bahl, R., Barros, A. J. D., França, G. V. A., Horton, S., Krasevec, J., Murch, S., Sankar, M. J., Walker, N., & Rollins, N. C. (2016). Breastfeeding in the 21st century: epidemiology, mechanisms, and lifelong effect. *The Lancet*, 387(10017), 475–490.