

## **PENGARUH PIJAT OXYTOSIN TERHADAP KELANCARAN ASI PADA IBU POST PARTUS : *LITERATURE REVIEW***

**Ni Luh Sri Sudani<sup>(1)</sup>, Ni Made Dwi Mahayati<sup>(2)</sup>, Ni Komang Erny Astiti<sup>(3)</sup>**

<sup>(1)</sup> Poltekkes Kemenkes Denpasar, Indonesia  
\*email: [luhsudani20@gmail.com](mailto:luhsudani20@gmail.com)

<sup>(2)</sup> Poltekkes Kemenkes Denpasar, Indonesia  
email: [dwimahayati@poltekkes-denpasar.ac.id](mailto:dwimahayati@poltekkes-denpasar.ac.id)

<sup>(3)</sup> Poltekkes Kemenkes Denpasar, Indonesia  
email: [ernyastiti@poltekkes-denpasar.ac.id](mailto:ernyastiti@poltekkes-denpasar.ac.id)

### **ABSTRAK**

ASI yang tidak lancar merupakan masalah yang dialami oleh ibu menyusui. Ibu sering mengeluhkan puting susu lecet dan bayinya sering menangis, sehingga tidak memberikan ASI. Penyebab ketidاكلancaran ASI salah satunya adalah menurunnya produksi ASI pada hari pertama setelah melahirkan dapat disebabkan kurangnya rangsangan hormon oksitosin dan prolaktin yang sangat berperan dalam kelancaran produksi ASI, untuk pengeluaran produksi ASI di butuhkan upaya non farmakologis berupa pijat oksitosin. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh pijat oksitosin terhadap kelancaran ASI Hasil sekunder mencakup durasi menyusui. Beberapa data based digunakan sebagai pencarian secara elektronik antara lain PubMed dan Google Scholar dari tahun 2020 sampai tahun 2025. Keyword yang digunakan adalah pijat oksitosin/Oxytocin massage, produksi air susu ibu/ Breast milk production. Berdasarkan 11 artikel yang ditinjau, seluruh penelitian menunjukkan bahwa pijat oksitosin memiliki pengaruh positif terhadap kelancaran maupun peningkatan produksi ASI pada ibu post partum. Kesimpulan berdasarkan analisis yang telah dilakukan adalah melakukan terapi pijat oksitosin dapat meningkatkan produksi ASI pada ibu post partum. Saran peneltiian ini adalah pelatihan dan edukasi kepada tenaga kesehatan maupun keluarga ibu menyusui tentang teknik pijat oksitosin perlu digalakkan agar intervensi ini dapat diterapkan secara luas sebagai upaya non-farmakologis dalam meningkatkan produksi ASI.

**Kata kunci:** ASI, Pijat Oksitosin, Oksitosin, Menyusui

### **ABSTRACT**

*Insufficient breast milk is a problem experienced by breastfeeding mothers. Mothers often complain of sore nipples and their babies often cry, so they do not breastfeed. One of the causes of insufficient breast milk is a decrease in breast milk production on the first day after giving birth, which can be caused by a lack of stimulation of the hormones oxytocin and prolactin which play a very important role in the smooth production of breast milk. Non-pharmacological efforts are needed to increase breast milk production in the form of oxytocin massage. The purpose of this study was to analyze the effect of oxytocin massage on the smoothness of breast milk. Secondary results include the duration of breastfeeding. Several data bases were used as electronic searches, including PubMed and Google Scholar from 2020 to 2025. The keywords used were oxytocin massage/Oxytocin massage, breast milk production/Breast milk production. Based on the 11 articles reviewed, all studies showed that oxytocin massage had a positive effect on the smoothness and increase in breast milk production in postpartum mothers. The conclusion based on the analysis that has been carried out is that carrying out oxytocin*

*massage therapy can increase breast milk production in postpartum mothers. The suggestion of this research is that training and education for health workers and families of breastfeeding mothers about oxytocin massage techniques need to be encouraged so that this intervention can be widely applied as a non-pharmacological effort to increase breast milk production.*

*Keywords: Breast Milk, Oxytocin Massage, Oxytocin, Breastfeeding*

## **PENDAHULUAN**

Air Susu Ibu atau ASI merupakan sumber gizi terbaik bagi bayi hingga usia 2 tahun. ASI adalah makanan yang sempurna baik secara kualitas maupun kuantitasnya dengan tatalaksana menyusui yang benar (Soetjiningsih, 2020). ASI eksklusif berdasarkan Peraturan Pemerintah Nomor 33 Tahun 2012 adalah ASI yang diberikan kepada bayi sejak dilahirkan selama enam bulan, tanpa menambahkan dan/atau mengganti dengan makanan atau minuman lain kecuali obat, vitamin, dan mineral (Kemenkes, 2017).

World Health Organization (WHO) dan United National Children, Emergency Fund (UNICEF) merekomendasikan pemberian nutrisi yang optimal bagi bayi baru lahir melalui strategi global pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan (WHO, 2019). American Academy Of Pediatrics (AAP) merekomendasikan pemberian ASI eksklusif pada bayi selama minimal 6 bulan dan dapat dilanjutkan minimal sampai bayi berusia 12 bulan (Wulandari & Iriana, 2016).

Hambatan pemberian ASI Eksklusif pada BBL sering disebabkan karena ASI yang belum keluar dan berkurangnya produksi ASI, hal ini karena kurangnya rangsangan hormon prolactin dan hormon oksitosin yang sangat berpengaruh besar terhadap kelancaran produksi ASI (Listyaningrum & Vidayanti, 2016).

Tantangan lain yang sering dialami oleh ibu saat menyusui bayi yaitu ibu merasa bahwa produksi ASI yang dihasilkan kurang mencukupi sehingga menghambat aktivitas menyusui, karena bayi sering menangis, bayi tidur tapi tidak nyenyak, bayi sering terbangun, dan bayi terlihat kurus. ASI merupakan makanan terbaik bagi bayi hingga berusia dua tahun. Ketenangan pikiran dan keikhlasan ibu untuk menyusui bayinya merupakan faktor pendukung yang penting selain persiapan fisik seperti makan dengan gizi seimbang, minum yang cukup, pijat payudara, dan mempelajari manajemen menyusui yang benar (Bahrah, 2023)

Produksi ASI yang kurang dapat ditingkatkan dengan dua cara, yaitu farmakologi maupun non farmakologi. Pemberian terapi farmakologi terdiri dari obat-obatan sintetik atau herbal yang dapat meningkatkan pengeluaran ASI. Pemberian terapi non farmakologi misalnya dengan akupunktur, penyinaran inframerah, dan teknik pemijatan. Terapi yang paling mungkin dilakukan oleh keluarga untuk meningkatkan produksi ASI yaitu dengan cara teknik pemijatan (IDAI, 2023).

Upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan produksi ASI secara praktis dan dapat diterapkan oleh ibu atau keluarga di rumah yaitu dengan cara melakukan pijat oksitosin. Pijat oksitosin merupakan salah satu solusi untuk mengatasi ketidaklancaran produksi ASI (Maita, 2016). Pijat oksitosin dilakukan pada sepanjang tulang belakang (vertebrae) sampai tulang costae kelima-keenam. Ibu akan merasa tenang, rileks, meningkatkan rasa nyeri dan mencintai bayinya, sehingga dengan begitu hormon

oksitosin keluar dan ASI pun cepat keluar (Asih, 2018). Tindakan pijat oksitosin ini memberikan sensasi rileks pada ibu dan melancarkan aliran saraf serta saluran ASI kedua payudara lancar (Fuadah & Trisanti, 2017).

Tujuan dari studi ini untuk melakukan review pada beberapa literatur tentang pijat oksitosin untuk meningkatkan produksi ASI (Lestari, Widyawati, & Admini, 2018). Hal ini diharapkan dapat diterapkan secara efektif pada pelayanan klinis dan menjadi rekomendasi intervensi kebidanan dalam melakukan asuhan kepada ibu post partum dengan permasalahan ASI belum keluar atau tidak lancar pada hari-hari pertama post partum.

## METODE

Literatur review atau kajian literatur merupakan penelitian yang mengkaji atau meninjau secara kritis pengetahuan, gagasan, atau temuan yang terdapat di dalam tubuh literatur berorientasi akademik (academic-oriented literature), serta merumuskan kontribusi teoritis dan metodologisnya untuk topik tertentu. Jenis studi ini adalah metadata analisis dengan menggunakan tinjauan literature (literatur review) yang menggali tentang manfaat pijat oksitosin guna untuk peningkatan produksi ASI.

Strategi yang digunakan dalam mencari artikel menggunakan bahasa indonesia dan bahasa inggris yang relevan dengan topik. Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah jenis intervensi yang dipertimbangkan untuk diikutsertakan adalah semua jenis pijat payudara yang ditawarkan kepada ibu untuk mengatasi masalah menyusui. Perbandingan mencakup perawatan yang biasa diberikan kepada ibu dengan masalah menyusui. Hasil utama yang diinginkan adalah peningkatan suplai ASI, pengurangan nyeri payudara, dan penyembuhan gejala saluran ASI yang tersumbat, pembengkakan, dan mastitis. Hasil sekunder mencakup durasi menyusui. Beberapa data based digunakan sebagai pencarian secara elektronik antara lain PubMed dan Google Scholar dari tahun 2020 sampai tahun 2025. Keyword yang digunakan adalah pijat oksitosin/Oxytocin massage, produksi air susu ibu/ Breast milk production. Pencarian menggunakan data based dengan keyword diperoleh hasil 11 artikel yang membahas manfaat pijat oksitosin untuk peningkatan produksi ASI. Artikel yang di fulltext dan abstrak yang diperoleh direview untuk memilih artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi, 11 artikel yang sesuai disajikan dalam bentuk narasi. Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data sekunder, melalui beberapa artikel yang berkaitan dengan pengaruh pijat oksitosin terhadap kelancaran ASI.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut merupakan hasil penelusuran artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi pencarian artikel.

**Tabel 1. Hasil Penelitian Pengaruh Pijat Oxytosin Terhadap Kelancaran Asi Pada Ibu Post Partum**

No	Judul, Penulis dan Tahun	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
1	Oxytocin Massage Education for Postpartum Mothers to Improve the Smooth Production of Breast Milk (Breast Milk)	<ul style="list-style-type: none"><li>Desain: case study</li><li>Variabel : Edukasi Pijat Oksitosin dan Meningkatkan Kelancaran Produksi ASI</li><li>Sampel: 10 Responden</li><li>Teknik Sampling: Purposive sampling</li><li>Instrumen Penelitian: kuisisioner edukasi pijat oksitosin</li></ul>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu yang mendapatkan edukasi tentang pijat oksitosin tidak hanya memahami tekniknya tetapi juga mampu melakukannya secara efektif.

## Maternity And Neonatal : Jurnal Kebidanan

E-ISSN : 2809 -5731

<https://journal.upp.ac.id/index.php/jmn>

Volume 13 (2) Oktober 2025

No	Judul, Penulis dan Tahun	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
	(Hikmatun et al. 2024)	▪ Analisis Penelitian: Deskriptif analisis	
2	Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Kelancaran Asi Pada Ibu Nifas Di Puskesmas Sitinjo Kabupaten Dairi (Manurung and Sigalingging 2020)	▪ Desain: quasi experiment ▪ Variabel : Pijat Oksitosin dan Kelancaran Asi Pada Ibu Nifas ▪ Sampel: 34 Responden ▪ Teknik Sampling: Purposive sampling ▪ Instrumen Penelitian: lembar observasi dan kuesioner ▪ Analisis Penelitian: Independent sample Test-T	Hasil analisis bivariat menunjukkan nilai $p = 0,000$ ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara pijat oksitosin dengan kelancaran ASI di Wilayah Kerja Puskesmas Sitinjo Kabupaten Dairi Provinsi Sumatera Utara.
3	Efektifitas Pijat Oksitosin Dalam Meningkatkan Produksi Asi (Satiyem and Murtiningsih 2024)	▪ Desain: Quasi Eksperimen ▪ Variabel : Pijat Oksitosin dan meningkatkan produksi ASI ▪ Sampel: 32 Responden ▪ Teknik Sampling: total sampling ▪ Instrumen Penelitian: lembar observasi dan kuesioner ▪ Analisis Penelitian: uji Independent T Test	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pemberian pijat oksitosin terhadap produksi ASI di PMB Yuni Wazaituni Sukoharjo, baik pada kelompok perlakuan dengan $p$ value $0.000 (<0.05)$ .
4	The effect of oxytocin massage and breast care on the increased production of breast milk of breastfeeding mothers (Triansyah et al. 2021)	▪ Desain: pre-experimental ▪ Variabel : Pijat oksitosin, Perawatan Payudara dan Peningkatan Produksi ASI ▪ Sampel: 30 Responden ▪ Teknik Sampling: purposive sampling ▪ Instrumen Penelitian: kuisisioner ▪ Analisis Penelitian: Mc Nemar test.	Produksi ASI pada masa praintervensi kurang pada 18 responden dan cukup banyak pada 12 responden lainnya. Sementara itu, pada masa pascaintervensi, produksi ASI pada 18 responden yang sebelumnya produksi ASI-nya kurang, kemudian menjadi cukup pada 7 responden, sedangkan 11 responden sisanya masih memproduksi ASI lebih sedikit. Hasil uji statistik menunjukkan nilai $P$ sebesar $0,016$ yang berarti nilai $P$ lebih kecil dari $0,05$ . Hasil penelitian menunjukkan bahwa pijat oksitosin dan perawatan payudara berpengaruh terhadap peningkatan produksi ASI berdasarkan frekuensi dan lama pemberian ASI serta berat badan bayi di Puskesmas Lawanga Kabupaten Poso.
5	The Effect Of Oxytocin Massage On The Smoothness Of Breast Milk Production In Postpartum Mothers (Labibah and Wenda 2024)	▪ Desain: case study ▪ Variabel : Pijat oksitosin ▪ Sampel: 7 ▪ Teknik Sampling: Purposive sampling ▪ Instrumen Penelitian: kuisisioner dan lembar observasi ▪ Analisis Penelitian: deskriptif analisis	Hasil penelitian menunjukkan bahwa pijat oksitosin berpengaruh yang signifikan antara pijat oksitosin dengan kelancaran ASI
6	The Effects Of	▪ Desain: pre-experimental	Hasil penelitian ini menunjukkan

No	Judul, Penulis dan Tahun	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
	Oxytocin Massage On The Smoothness Breast Milk Production In Post Partum Mothers At The Pagerbarang Community Health Center (Aritonang and Runjati 2024)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Variabel : Pijat oksitosin dan Kelancaran produksi ASI</li> <li>▪ Sampel: 20 Responden</li> <li>▪ Teknik Sampling: Total sampling</li> <li>▪ Instrumen Penelitian: kuisisioner dan lembar observasi</li> <li>▪ Analisis Penelitian: Wilcoxon Match Pairs Test</li> </ul>	nilai p sebesar 0,000 yang berarti < (0,05) sehingga ada pengaruh pijat oksitosin terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu post partum di Puskesmas Pagerbarang. Diharapkan pijat oksitosin menjadi salah satu alternatif terapi untuk mengatasi ASI yang belum lancar.
7	Oxytocin Stimulation Massage (PSO) Is Effective In Overcoming The Anxiety Of Breastfeeding Mothers And Promoting Milk Production (Kartilah and Februanty 2023)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Desain: quasi experimental tanpa kontrol group</li> <li>▪ Variabel : Pijat stimulasi oksitosin, kecemasan dan kelancaran produksi ASI</li> <li>▪ Sampel: 27 Responden</li> <li>▪ Teknik Sampling: random sampling</li> <li>▪ Instrumen Penelitian: lembar observasi kelancaran menyusui (dalam pedoman pemberian ASI eksklusif dari Kementerian Kesehatan RI) dan HARS untuk mengukur kecemasan ibu</li> <li>▪ Analisis Penelitian: paired t (Test-T pairs)</li> </ul>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata skor kecemasan ibu menyusui yang signifikan antara sebelum dan sesudah terapi PSO (r = 0,0001 (r < 0,05)) dan terdapat perbedaan rata-rata persentase kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui yang signifikan antara sebelum dan sesudah terapi PSO (r = 0,0001 (r < 0,05)).
8	The effect of oxytocin massage and music on breast milk production and anxiety level of the mothers of premature infants who are in the neonatal intensive care unit: A self-controlled trial (Dagli and Celik 2022)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Desain: controlled trial</li> <li>▪ Variabel : Pijat oksitosin, terapi musik, produksi ASI dan tingkat kecemasan</li> <li>▪ Sampel: 73 Responden</li> <li>▪ Teknik Sampling: random sampling</li> <li>▪ Instrumen Penelitian: The State-Trait anxiety inventory (STAI) dan Breast milk follow-up form</li> <li>▪ Analisis Penelitian: multivariate test (MANOVA)</li> </ul>	Setelah diberikan terapi musik selama 30 menit dan pijat oksitosin selama 3 menit menunjukkan bahwa Skor kecemasan ibu menurun pada intervensi pijat oksitosin dan musik, dan jumlah sekresi ASI mereka meningkat (p < 0,05). Musik dan pijat oksitosin memiliki efek positif pada peningkatan ASI dan penurunan kecemasan ibu.
9	Comparing Oxytocin Massage with Katuk Leaf Extract in Increased Breast Milk Production (Nurfatonah 2023)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Desain: Pre eksperimen</li> <li>▪ Variabel : Pijat oksitosin, daun katuk, dan peningkatan produksi ASI</li> <li>▪ Sampel: 34 Responden</li> <li>▪ Teknik Sampling: Purposive sampling</li> <li>▪ Instrumen Penelitian: Kuisisioner dan lembar observasi</li> <li>▪ Analisis Penelitian: Paired t-test</li> </ul>	Khasiat pemberian pijat oksitosin dan daun katuk pada ibu menyusui dapat meningkatkan produksi ASI. Prosedur pemijatan oksitosin membuat ibu merasa lebih nyaman dan rileks sehingga tubuh ibu mengaktifkan rangsangan untuk menghasilkan hormon oksitosin. Hormon ini bermanfaat sebagai bagian dari proses produksi ASI yang lancar. Tambahan daun katuk berperan untuk merangsang alveolus dalam tubuh ibu agar produksi ASI lebih efektif.
10	Influence Massage	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Desain: pre test post test design.</li> <li>▪ Variabel : Variabel bebas adalah pijat oksitosin</li> </ul>	Hasil penelitian ini diperoleh

No	Judul, Penulis dan Tahun	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
	Oxytocin to Smoothness Breast Milk in Primipara Mothers (Girsang et al. 2025)	<p>dan variabel terikat adalah kelancaran ASI pada ibu primipara</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sampel: 25 responden</li> <li>▪ Teknik Sampling: simple random sampling</li> <li>▪ Instrumen Penelitian: Lembar observasi dan kuisioner</li> <li>▪ Analisis Penelitian: wilcoxon rank test</li> </ul>	<p>dari 25 responden, sebelum dilakukan pijat oksitosin sebagian besar responden pengeluaran ASI lancarnya 0 (0%), cukup lancar sebanyak 8 ibu (32%), kurang lancar sebanyak 17 ibu (68%), setelah dilakukan pijat oksitosin sebagian besar pengeluaran ASI lancarnya sebanyak 25 ibu (100%). Ada pengaruh pijat oksitosin terhadap kelancaran menyusui di Puskesmas Cimanggis Depok.</p>
11	Marmet technique and oxytocin massage increase the smoothness of breastfeeding (Burhan et al. 2023)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Desain: quasi eksperimen</li> <li>▪ Variabel : Variabel bebas adalah teknik marmet dan pijat oksitosin, variabel terikat adalah kelancaran ASI.</li> <li>▪ Sampel: 60 Responden</li> <li>▪ Teknik Sampling:</li> <li>▪ Instrumen Penelitian: Kuisioner breastfeeding fluency evaluation dan lembar observasi tanda-tanda kelancaran ASI</li> <li>▪ Analisis Penelitian: uji t-test</li> </ul>	<p>Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok yang diberikan teknik marmet dan pijat oksitosin terhadap kelancaran ASI dimana kelompok teknik marmet memiliki peningkatan lebih baik. Ada hubungan antara pendidikan dan paritas dengan kelancaran ASI tetapi tidak ada hubungan usia dan pekerjaan dengan kelancaran ASI. Variabel Intervensi dan paritas merupakan variabel yang paling efektif dalam meningkatkan kelancaran ASI ibu postpartum di PMB Kota Bengkulu.</p>

Berdasarkan 11 artikel yang ditinjau, seluruh penelitian menunjukkan bahwa pijat oksitosin memiliki pengaruh positif terhadap kelancaran maupun peningkatan produksi ASI pada ibu post partum. Sebagian besar penelitian menggunakan desain quasi eksperimen atau pre-experimental , dengan jumlah sampel bervariasi dari 7 hingga 73 responden.

### **Efek Pijattivitas Oksitosin Terhadap Kelancaran ASI**

Sebagian besar penelitian membuktikan bahwa pijat oksitosin memberikan dampak positif terhadap kelancaran pengeluaran ASI. Penelitian Manurung and Sigalingging (2020) nilai  $p = 0,000$  , menandakan pengaruh yang sangat signifikan terhadap kelancaran ASI. Hasil serupa ditemukan oleh Satiyem and Murtiningsih (2024) di mana setelah intervensi, terjadi peningkatan produksi ASI dengan hasil uji statistik  $p < 0,05$ .

Hasil penelitian lainnya oleh Girsang et al. (2025) secara rinci menggambarkan bahwa sebelum intervensi, 68% ibu memiliki kelancaran ASI yang rendah, namun setelah diberikan pijat oksitosin, 100% responden menunjukkan kelancaran ASI yang optimal. Penelitian oleh Aritonang and Runjati (2024) juga mendukung temuan tersebut

dengan hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai  $p = 0,000$  , yang berarti intervensi efektif terhadap kelancaran ASI.

Seringnya menyusui menyebabkan rangsangan hisapan puting susu melewati serabut syaraf menstimulasi hipofise posterior agar mengeluarkan hormon oksitosin ke peredaran darah. Oksitosin merangsang sel-sel myoepithel yang mengelilingi alveoli serta ductus-ductus berkontraksi, sehingga ASI dialirkan mulai alveoli menuju duktuli ke sinus serta puting. Oleh karena ini frekuensi menyusui yang sering dapat mengosongkan payudara untuk mencegah terjadinya payudara bengkak (*engorgement*), dan melancarkan pengeluaran ASI. Faktor yang melancarkan produksi ASI yaitu perasaan, pikiran dan sensasi seorang perempuan. Perasaan perempuan sangat mempengaruhi produksi ASI bisa menghambat serta mampu meningkatkan sekresi hormon oksitosin.

### **Hubungan Antara Pijat Oksitosin dan Produksi ASI**

Penelitian oleh Triansyah et al. (2021) menggabungkan pijat oksitosin dengan perawatan payudara dan melaporkan bahwa 7 dari 18 ibu yang sebelumnya memiliki produksi ASI kurang, mengalami peningkatan setelah intervensi. Hal ini menunjukkan bahwa pijat oksitosin dapat meningkatkan volume ASI bila dilakukan secara rutin dan disertai teknik pendukung.

Sementara itu, Labibah and Wenda (2024) dalam desain studi kasus menunjukkan bahwa ibu post partum yang mendapatkan pijat oksitosin mengalami kelancaran ASI yang lebih baik dibandingkan sebelum terapi dilakukan, meskipun dengan jumlah responden yang kecil (7 orang).

Produksi ASI pada umumnya mengikuti prinsip permintaan dan penawaran saat menyusui, di mana bayi sering mengosongkan dan menghisap payudara sehingga produksi meningkat. Namun, prinsip ini tidak berlaku pada 1-3 hari pertama pasca melahirkan. Pada masa ini, hormon prolaktin berperan lebih krusial dalam produksi ASI, sehingga diperlukan stimulasi yang tepat, baik melalui pemberian ASI maupun perawatan payudara, untuk memaksimalkan produksi kolostrum .

### **Pijat Oksitosin dalam Kombinasi Terapi**

Beberapa penelitian mengeksplorasi kombinasi pijat oksitosin dengan terapi lain. Penelitian oleh Dagli and Celik (2022) menggunakan kombinasi terapi musik dan pijat oksitosin pada ibu dengan bayi prematur yang dirawat di NICU. Hasilnya menunjukkan penurunan tingkat kecemasan yang signifikan dan peningkatan jumlah produksi ASI ( $p < 0,05$  ), menandakan efek sinergis dari kedua terapi.

Penelitian oleh Nurfatonah (2023) membandingkan antara efek daun katuk dan pijat oksitosin. Keduanya sama-sama efektif dalam meningkatkan produksi ASI, namun pijat oksitosin memberikan efek relaksasi yang memicu hormon oksitosin lebih cepat dibandingkan penggunaan herbal saja.

Penelitian lainnya oleh Burhan et al (2023) meneliti gabungan teknik marmet dan pijat oksitosin. Meskipun kedua teknik tersebut efektif dalam meningkatkan kelancaran ASI, hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok marmet memiliki peningkatan yang sedikit lebih tinggi dibandingkan pijat oksitosin. Namun pijat oksitosin tetap dianggap sebagai metode yang efektif, terutama pada ibu dengan paritas tinggi (Purnamayanti and Utarini 2020).

Dua studi secara eksplisit mengkaji efek psikologis pijat oksitosin. Penelitian oleh Kartilah and Februanti (2023) melaporkan bahwa pemberian pijat stimulasi oksitosin (PSO) efektif menurunkan kecemasan ibu menyusui dengan skor HARS yang menurun secara signifikan ( $r = 0,0001$ ) dan secara bersamaan meningkatkan memperlancar ASI. Demikian pula, Dagli and Celik (2022) membuktikan bahwa musik dan pijat oksitosin tidak hanya meningkatkan volume ASI, tetapi juga secara signifikan menurunkan skor kecemasan ibu

Penelitian oleh Burhan et al. (2023) menambahkan bahwa tingkat pendidikan dan paritas ibu memiliki hubungan terhadap efektivitas pijat oksitosin. Semakin tinggi pendidikan dan pengalaman melahirkan (paritas), semakin efektif hasil intervensi pijat oksitosin terhadap kelancaran ASI. Namun variabel usia dan pekerjaan tidak menunjukkan hubungan yang signifikan.

Penelitian oleh Hikmatun et al. (2024) lebih fokus pada edukasi pijat oksitosin, dan hasilnya menunjukkan bahwa ibu yang mendapatkan edukasi tidak hanya memahami teknik dengan baik tetapi juga mampu melakukannya secara mandiri dengan efektif. Hal ini menandakan pentingnya penyuluhan dan pendampingan dalam pelaksanaan terapi.

#### **SIMPULAN**

Secara keseluruhan, berdasarkan hasil literature review dari 11 artikel, dapat disimpulkan bahwa pijat oksitosin merupakan intervensi non-farmakologis yang terbukti efektif dalam meningkatkan kelancaran dan produksi ASI pada ibu post partum. Terapi ini juga berdampak positif pada aspek psikologis seperti mengurangi kecemasan, meningkatkan kenyamanan, serta mendukung pelestarian ibu dan bayi. Efektivitasnya dapat ditingkatkan melalui pendidikan yang baik dan kombinasi dengan metode lain seperti teknik marmet, perawatan payudara, atau terapi musik.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Aritonang, Sri Wahyu, and Runjati. 2024. "The Effects Of Oxytocin Massage On The Smoothness Breast Milk Production In Post Partum Mothers At The Pagerbarang Community Health Center" *2*: 60–67. <https://jika.ikestmp.ac.id/index.php/jika/article/view/131/97>.
- Burhan, Rialike, Afrina Mizawati, Mariati Mariati, Asmariyah Asmariyah, and Lia Nurcahyani. 2023. "Marmet Technique and Oxytocin Massage Increase the Smoothness of Breastfeeding." *JNKI (Jurnal Ners Dan Kebidanan Indonesia) (Indonesian Journal of Nursing and Midwifery)* 11 (4): 380. [https://doi.org/10.21927/jnki.2023.11\(4\).380-391](https://doi.org/10.21927/jnki.2023.11(4).380-391).
- Dagli, Elif, and Nese Celik. 2022. "The Effect of Oxytocin Massage and Music on Breast Milk Production and Anxiety Level of the Mothers of Premature Infants Who Are in the Neonatal Intensive Care Unit: A Self-Controlled Trial." *Health Care for Women International* 43 (5): 465–78. <https://doi.org/10.1080/07399332.2021.1947286>.
- Girsang, Rut Yohana, Wiwiek Elsada Nainggolan, Eviyati Aini Muriana, and Dian Shofia Reny. 2025. "Influence Massage Oxytocin to Smoothness Breast Milk in Primipara Mothers." *International Journal of Public Health Excellence (IJPHE)* 4 (2). <https://doi.org/10.55299/ijphe.v4i2.1280>.
-

- Hikmatun, Khaerunnisa Dwi, Dwiyanti Purbasari, Diana Sari, Risma Fitriyani, and Komariyah. 2024. "Oxytocin Massage Education for Postpartum Mothers to Improve the Smooth Production of Breast Milk (Breast Milk)." *Asian Journal of Healthy and Science* 3 (2003): 1–23.
- Kartilah, Tetet, and Sofia Februanti. 2023. *Oxytocin Stimulation Massage (PSO) Is Effective in Overcoming the Anxiety of Breastfeeding Mothers and Promoting Milk Production*. Atlantis Press SARL. [https://doi.org/10.2991/978-2-38476-022-0\\_108](https://doi.org/10.2991/978-2-38476-022-0_108).
- Labibah, Astrid, and Djudju Sri Wenda. 2024. "The Effect of Oxytocin Massage on the Rapid Expulsion of Breast Milk." *Jurnal Kesehatan Siliwangi* 2 (3): 834–40.
- Manurung, Herna Rinayanti, and Tiurmaida Sigalingging. 2020. "Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu Nifas Di Puskesmas Sitingjo Kabupaten Dairi Tahun 2019." *Excellant Midwifery Journal* 3 (1): 69–78.
- Nurfatonah, Apriyani. 2023. "Comparing Oxytocin Massage with Katuk Leaf Extract in Increased Breast Milk Production" 9 (1): 1–13.
- Purnamayanti, Ni Made Dwi, and Gusti Ayu Eka Utarini. 2020. "Intensitas Nyeri Pinggang Dan Pinggul Pada Ibu Hamil Yang Melaksanakan Yoga Prenatal Di Kota Denpasar." *Jurnal Midwifery Update (MU)* 2 (2): 69. <https://doi.org/10.32807/jmu.v2i2.90>.
- Satiyem, and Dewi Murtiningsih. 2024. "EFEKTIFITAS PIJAT OKSITOSIN DALAM MENINGKATKAN PRODUKSI ASI Satiyem1\*.,." *Jurnal Medika Malahayati* 8 (4): 855–62.
- Triansyah, Ade, Stang, Indar, Apik Indarty, Muh Tahir, Muh Sabir, Rosmala Nur, et al. 2021. "The Effect of Oxytocin Massage and Breast Care on the Increased Production of Breast Milk of Breastfeeding Mothers in the Working Area of the Public Health Center of Lawanga of Poso District." *Gaceta Sanitaria* 35: S168–70. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2021.10.017>.