

Pengaruh Pijat Oksitoksi Terhadap Kelancaran Asi Di Klinik Rawat Inap Sahabat Sehat Wajak, Malang

Shinta Ayu Pitaloka¹, Reny Retnaningsih²

¹Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Institut Teknologi Sains dan Kesehatan
RS dr Soepraoen, Malang

²Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Institut Teknologi Sains dan Kesehatan
RS dr Soepraoen, Malang, email : renyretna@itsk-soepraoen.ac.id

Published: July, 2025

ABSTRAK

Air susu ibu (ASI) merupakan sumber nutrisi utama yang paling sesuai untuk bayi selama enam bulan pertama karena mengandung zat gizi lengkap yang mendukung pertumbuhan dan meningkatkan daya tahan tubuh bayi. Meskipun pemberian ASI eksklusif di Indonesia sudah meningkat, capaian tersebut belum sepenuhnya memenuhi target global. Salah satu metode yang efektif untuk membantu memperlancar pengeluaran ASI adalah pijat oksitoksin, yaitu Teknik pemijatan pada area punggung yang bertujuan merangsang hormon oksitoksin agar proses keluarnya ASI berjalan lancar. Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimental dengan metode one-group pretest-posttest yang dilakukan pada 15 ibu postpartum di Klinik Rawat Inap Sahabat Sehat Wajak, Malang. Intervensi pijat oksitoksin dilakukanselama dua hari berturut-turut dengan durasi 15-20 menit per sesi. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan signifikan pada kelancaran ASI setelah pijat oksitoksin, dengan sebagian besar responden mengalami perbaikan dari kondisi kurang lancar menjadi lancar, dibuktikan melalui uji statistik *Wilcoxon Signed-Rank* ($p = 0,001$). Selain memberikan efek fisiologis, pijat oksitoksin juga membantu menurunkan tingkat stress dan meningkatkan kepercayaan diri ibu dalam menyusui. Faktor pendukung seperti usia produktif, Pendidikan, pola makan, istirahat, dan dukungan keluarga turut berkontribusi pada keberhasilan intervensi. Oleh karena itu, pijat oksitoksin disarankan untuk diintegrasikan dalam pelayanan pasca persalinan guna meningkatkan kelancaran ASI dan mendukung pemberian ASI eksklusif demi pertumbuhan dan perkembangan bayi yang optimal.

Kata kunci : ASI eksklusif, pijat oksitoksin, pengeluaran ASI, kelancaran ASI.

ABSTRACT

Breast milk is the most appropriate primary source of nutrition for infants during the first six months because it contains complete nutrients that support growth and enhance the infant's immune system. Although exclusive breastfeeding rates in Indonesia have increased, they have yet to fully meet global targets. One effective method to help facilitate breast milk production is oxytocin hormone to ensure smooth milk flow. The study used a aimed at stimulating the oxytocin hormone to ensure smooth milk flow. This study used a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest method involving 15 postpartum mothers at the Sahabat Sehat Wajak Inpatient Clinic, Malang Regency. The oxytocin massage intervention was performed for two consecutive day, with each session lasting 15-20 minutes. The results showed a significant improvement in breast milk flow after the oxytocin massage, with most participants improving from a less smooth to smooth condition, confirmed by the Wilcoxon Signed-Rank test ($p = 0,001$). In addition to physiological effects, oxytocin massage also help reduce stress levels and increased mother's confidence in breastfeeding. Supporting factors such as reproductive age, education, diet, rest, and family support contributed to the intervention's success. Therefore, oxytocin massage is recommended to be integrated into postnatal care service to improve breast milk flow and support exclusive breastfeeding for optimal infant growth and development.

Keywords : exclusive breastfeeding, oxytocin massage, breast milk expression, lactation smoothness.

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>

PENDAHULUAN

ASI adalah makanan paling cocok untuk bayi karena mengandung gizi yang lengkap dan cukup. ASI terdiri dari lemak, protein, gula susu (laktosa), dan garam alami yang di buat oleh payudara ibu dan di berikan sebagai makanan utama bayi (Nurma Ika Zuliyanti, 2024). ASI merupakan sumber gizi yang

paling tepat dan deal bagi bayi baru lahir hingga usia enam bulan, karena pada usia tersebut system pencernaan bayi belum mampu mengolah jenis makanan lain. ASI juga berperan dalam mencegah gangguan saluran pencernaan, karena diproduksi langsung oleh tubuh ibu sehingga tetap segar dan steril. Kandungan dalam ASI memberikan berbagai manfaat penting, seperti nutrisi utama, hormon, zat yang memperkuat sistem imun, factor pertumbuhan, zat anti alergi, antibody, serta sifat antiinflamasi yang membantu melindungi bayi dari infeksi (Elis Nurainun, 2021)

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan bahwa pada tahun 2023, hanya 48% bayi di dunia yang mendapatkan ASI eksklusif, padahal target WHO adalah 70% untuk bayi di bawah 6 bulan. Sementara itu, menurut *World Breastfeeding Trends Initiative* (WBTI), hanya 27,5% ibu yang benar-benar memberikan ASI eksklusif. Akibatnya, Indonesia berada di peringkat ke-49 dari 51 negara. Namun, data dari Badan Pusat Statistik (BPS) menunjukkan bahwa di Indonesia sekitar 73,97% bayi mendapat ASI eksklusif pada tahun 2023. Sebagian besar bayi mulai disusui dalam waktu 1-6 jam setelah lahir (35,2%), dan sebanyak 34,5% bayi mulai menyusui dalam waktu kurang dari 1 jam (Inisiasi Menyusui Dini) atau disebut dengan IMD. Sedangkan waktu paling sedikit bayi mulai menyusui adalah antara 7-23 jam setelah lahir, yaitu hanya 3,7% (Kemenkes RI, 2022). Ini berarti selama enam bulan pertama, mereka hanya minum ASI tanpa tambahan makanan atau minuman lain. Walaupun angka ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu sudah menyusui secara eksklusif, sebenarnya masih bias ditingkatkan lagi supaya lebih banyak bayi merasakan manfaat luar biasa dari ASI. Produksi dan pengeluaran ASI adalah faktor utama yang memengaruhi kelancaran aliran ASI. ASI eksklusif sangat penting untuk pertumbuhan dan kekebalan tubuh anak. Memberikan ASI bisa membantu meningkatkan kecerdasan anak, membuat daya tahan tubuhnya lebih kuat, dan mencegah anak mengalami stunting (pertumbuhan terlambat) (Lubis, 2021).

Bayi yang tidak mendapatkan ASI berpotensi mengalami kekurangan gizi, yang dapat menghambat pertumbuhannya sehingga tubuhnya lebih pendek dibandingkan dengan anak seusianya. Hal ini juga bisa berdampak pada perkembangan otak dan meningkatkan kemungkinan bayi mengalami penyakit serta kematian. Nutrisi dalam ASI membantu bayi pulih lebih cepat dan mengurangi tingkat keparahan penyakit infeksi (Hidayah & Anggraini, 2023). Hormone prolactin berperan dalam merangsang produksi ASI, sedangkan hormone oksitosin bertanggungjawab atas pengeluarannya. Salah satu cara untuk membantu memperlancar aliran ASI adalah dengan pijat oksitosin. Pijat ini dilakukan di sepanjang tulang belakang (vertebrae) dengan tujuan untuk merangsang pelepasan hormone oksitosin setelah melahirkan (Elis Nurainun, 2021).

Pijat oksitosin adalah teknik memijat bagian punggung mulai dari saraf tulang belakang ke-5 dan ke-6 sampai ke arah tulang belikat (scapula). Pijatan ini membantu merangsang saraf tertentu yang kemudian memberi sinyal ke otak bagian belakang untuk melepaskan hormone oksitosin. Tujuan utama pijat ini adalah untuk merangsang refleksi oksitosin, atau yang bisa disebut *let-down reflex*, agar ASI bisa keluar lancar. Selain itu, pijat oksitosin juga punya banyak manfaat lain, seperti membuat ibu merasa lebih nyaman, mengurangi pembengkakan, melancarkan saluran ASI yang tersumbat, membantu pelepasan hormone oksitosin, dan menjaga agar produksi ASI tetap baik (Muzayyana, 2025).

Ibu juga perlu memperhatikan beberapa faktor yang mempengaruhi keberhasilan pijat oksitosin, seperti kondisi lingkungan saat menyusui, rasa percaya diri agar tidak muncul kekhawatiran tentang kurangnya pasokan ASI, menjalin kedekatan dengan bayi, melakukan sentuhan dan pijatan saat menyusui, mendapatkan dukungan dari suami dan keluarga, mengonsumsi minuman hangat yang menenangkan, serta mengurangi kopi karena kandungan kafeinnya. Selain itu, menghangatkan payudara dan merangsang puting susu juga penting untuk menunjang proses ini (Naning Sudiar, 2024). Penelitian ini bertujuan untuk melihat seberapa besar pengaruh pijat oksitosin terhadap keluarnya ASI pada ibu yang baru melahirkan di Klinik Rawat Inap Sahabat Sehat Wajak, Malang.

METODE PENELITIAN

Desain/Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain *Pre-Experimental* dengan bentuk *One-Group Pretest-posttest Design*. Desain ini melibatkan satu kelompok yang diukur sebelum dan sesudah diberikan intervensi tanpa adanya kelompok kontrol. Pengukuran awal (pretest) dilakukan untuk mengetahui kondisi sebelum perlakuan, kemudian diberikan intervensi berupa pijat oksitosin, dan setelah itu dilakukan

pengukuran kembali (posttest) untuk melihat perubahan yang terjadi, khususnya pada pengeluaran ASI. Rancangan ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pijat oksitoksin terhadap peningkatan pengeluaran ASI, penelitian ini juga memperhatikan persetujuan peserta dan kerahasiaan data.

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Klinik Rawat Inap Sahabat Sehat Wajak, Malang, yang merupakan fasilitas kesehatan yang melayani ibu hamil, ibu nifas di wilayah tersebut. Penelitian ini direncanakan dan dilaksanakan dalam rentang waktu Maret hingga Mei 2025, meliputi proses persiapan, pengumpulan data, dan analisis data.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu post partum hari pertama hingga hari ke tiga yang dirawat di Klinik Rawat Inap Sahabat Sehat Wajak, Malang. Dengan jumlah total sebanyak 25 pasien selama periode penelitian. Karena penelitian ini menggunakan desain *Pre-Experimental* dengan bentuk *One-Group Pretest-Posttest Design*, maka sampel diambil dari sebagian populasi yang memenuhi kriteria inklusi, yaitu ibu post partum hari ke-1 sampai hari ke-3 yang mengalami hambatan dalam pengeluaran ASI dan bersedia menjadi responden. Berdasarkan kriteria tersebut, diperoleh sampel sebanyak 15 pasien yang memenuhi syarat untuk dilakukan pengukuran sebelum dan sesudah intervensi pijat oksitoksin.

Variabel Penelitian

Variable independent (bebas) adalah pijat oksitoksin, yaitu intervensi yang diberikan kepada responden untuk merangsang pengeluaran ASI. Sementara itu, variable dependen (terkait) adalah pengeluaran ASI yang diukur berdasarkan volume atau jumlah ASI yang keluar sebelum dan sesudah dilakukan pijat oksitoksin. Hubungan antara kedua variabel ini akan dianalisis untuk mengetahui pengaruh pemberian pijat oksitoksin terhadap peningkatan pengeluaran ASI ibu.

Prosedur Penelitian

Tahap Persiapan : Menyusun materi tentang pijat oksitoksin, meliputi teknik pijat, manfaat, dan cara melakukannya untuk membantu pengeluaran ASI ibu. menyiapkan alat ukur volume ASI dan formulir pengukuran pretest dan posttest untuk mencatat jumlah ASI yang keluar sebelum dan sesudah intervensi. Menyiapkan informed consent sebagai persetujuan menjadi responden penelitian.

Pelaksanaan Penelitian : Ibu yang menjadi sampel dalam penelitian ini akan mendapatkan pijat oksitoksin selama 15-20 menit setiap sesi, dilakukan sekali sehari selama 3 hari berturut-turut oleh tenaga terlatih. Pengeluaran ASI akan diukur sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) pemberian pijat oksitoksin untuk melihat pengaruh intervensi tersebut.

Pengumpulan Data : Data pengeluaran ASI dikumpulkan melalui observasi langsung dan pengukuran volume ASI sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) pemberian pijat oksitoksin. Pengukuran dilakukan dengan alat standar dan dicatat sistematis untuk memastikan keakuratan data.

Follow-up : Setelah pijat oksitoksin, peneliti memantau pengeluaran ASI selama 1-3 hari dan memberikan edukasi singkat agar ibu dapat melakukan pijat mandiri di rumah guna mempertahankan hasil intervensi.

Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah alat ukur volume ASI yang berupa alat penampung ASI (breast pump) dan gelas ukur untuk mengukur jumlah ASI yang keluar pada ibu postpartum. Selain itu, digunakan lembar observasi untuk mencatat proses pelaksanaan pijat oksitoksin, termasuk durasi dan teknik pijat yang dilakukan. Alat ukur ini telah diuji coba sebelum untuk memastikan keakuratan dan konsistensi pengukuran volume ASI sebelum digunakan dalam penelitian.

Analisis Data

Data volume ASI dari hasil pengukuran pretest dan posttest pada kelompok intervensi yang diberikan pijat oksitoksin akan di analisis secara sistematis. Pertama-tama, dilakukan uji normalitas selisih

data (misalnya dengan *Shapiro-Wilk*). Jika data asumsi normal, analisis dilakukan dengan *paired sampel t-test*. Semuanya diolah menggunakan *software statistic* seperti SPP dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. Hasil analisis ditentukan dari nilai p-value ($p < 0,05$ dianggap signifikan) untuk memastikan apakah pijat oksitoksin secara bermakna meningkatkan volume pengeluaran ASI.

Etika Penelitian

Etika penelitian diperlukan untuk menghindari terjadinya tindakan yang tidak etis dalam melakukan penelitian, maka melakukan prinsip inform *concent, anonymity, confidentially*.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Responden

Karakteristik responden berdasarkan usia menggambarkan rentang usia para responden. Berikut ini hasil analisis mengenai karakteristik responden berdasarkan usia responden.

Tabel 1. Distribusi responden menurut kelompok usia

Usia	Frekuensi	Persentase %
<20 tahun	3	20,0
21-30 tahun	12	80,0
Total	15	100

Sumber : Data primer 2025

Tabel 1 menunjukkan bahwa responden terbesar yaitu usia 21-20 tahun sejumlah 12 responden (80,0%) dan jumlah terkecil berusia <20 than sejumlah 3 responden (20,0%).

Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan.

Karakteristik pekerjaan akan menjelaskan tentang pekerjaan responden. Hasil ulasan karakteristik responden berdasarkan pekerjaan sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi responden berdasarkan pekerjaan

Pekerjaan	Frekuensi	Persentase %
IRT	10	62,5
Guru	2	12,5
Wiraswasta	3	18,8
Total	15	100

Sumber : Data primer 2025

Tabel 2 menunjukkan bahwa jumlah responden terbesar bekerja sebagai IRT 10 responden (62,5%), jumlah responden terkecil bekerja sebagai guru 2 responden (12,5%).

Karakteristik responden berdasarkan pendidikan terakhir

Karakteristik Pendidikan terakhir responden akan menjelaskan Pendidikan terakhir responden. Berikut ulasan responden berdasarkan Pendidikan terakhir.

Tabel 3. Karakteristik responden berdasarkan Pendidikan terakhir

Pendidikan terkahir	Frekuensi	Persentase %
SMP	1	6,7
SMA	9	60,0
Diploma	1	6,7
S1	4	26,6
Total	15	100

Sumber : Data primer 2025

Tabel 3 menunjukkan bahwa responden dengan Pendidikan terakhir terbesar adalah Pendidikan SMA 9 orang (60,0%) dan responden dengan Pendidikan terakhir terendah adalah Pendidikan SMP 1 orang (6,7%)

Karakteristik berdasarkan perawatan payudara

Karakteristik responden berdasarkan perawatan payudara akan menjelaskan seberapa sering responden melakukan perawatan payudara. Berikut adalah ulasan karakteristik responden berdasarkan perawatan payudara.

Tabel 4. karakteristik responden berdasarkan perawatan payudara

Perawatan payudara	Frekuensi	Persentase
Melakukan	11	73,3
Tidak melakukan	4	26,7
Total	15	100

Sumber : Data primer 2025

Tabel 4 menunjukkan responden yang melakukan perawatan payudara ada 11 orang (73,3%), dan yang tidak melakukan perawatan payudara ada 4 orang (26,7%).

Karakteristik responden berdasarkan pola istirahat

Karakteristik responden berdasarkan pola istirahat akan menjelaskan berapa lama responden beristirahat sehari-harinya. Berikut adalah ulasan karakteristik responden berdasarkan pola istirahat.

Tabel 5. Karakteristik responden berdasarkan pola istirahat

Pola istirahat	Frekuensi	Persentase
6-8 jam	12	80,0
9 jam	3	20,0
Total	15	100

Sumber : Data Primer 2025

Tabel 5 pola istirahat responden paling banyak di 6-8 jam 12 responden (80,0%), dan yang paling sedikit di 9 jam 3 responden (20,0%).

Karakteristik responden berdasarkan pola makan

Karakteristik responden berdasarkan pola makan sehari-hari akan menjelaskan apakah responden melakukan tarak makan ataukah tidak. Berikut ulasan karakteristik responden berdasarkan pola makan.

Tabel 6 karakteristik responden berdasarkan pola makan

Pola makan	Frekuensi	Persentase
Tarak makan	0	0
Tidak tarak makan	15	100
Total	15	100

Sumber : Data primer 2025

Tabel 6 menunjukkan bahwa jumlah responden paling banyak tidak tarak makan sebanyak 15 responden (100%).

Karakteristik berdasarkan paritas

Karakteristik berdasarkan paritas menunjukkan apakah responden primigravida atau multigravida. Berikut ulasan karakteristik berdasarkan paritas

Tabel 7. Karakteristik responden berdasarkan paritas

Paritas	Frekuensi	Persentase
Primigravida	3	20,0
Multigravida	12	80,0
Total	15	100

Sumber : Dta primer 2025

Tabel 7 menunjukan karakteristik responden terbanyak adalah paritas multigravida sebanyak 12 responden (80,0%).

Data khusus

Data khusus responden dalam penelitian ini terdapat kelancaran asi pada responden sebelum dan sesudah di berikan pijat oksitoksin serta adanya tabel perbandingan pengaruh pijat oksitoksin terhadap kelancaran ASI di Klinik Rawat Inap Sahabat Sehat Wajak, Malang. Berikut adalah ulasan data khusus.

Tabel 8. Responden berdasarkan kelancaran ASI

Kelancaran ASI	Frekuensi	Persentase
Lancar	0	0,0
Cukup lancar	2	13,3
Kurang lancar	13	86,7

Total	15	100
-------	----	-----

Sumber : Data primer 2025

Tabel 8 menunjukkan bahwa jumlah terbesar responden sebelum dipijat oksitoksin adalah responden dengan ASI kurang lancar yakni 13 responden (86,7%), dan jumlah terkecil adalah responden dengan ASI cukup lancar yakni 2 responden (13,3%).

Tabel 9. Responden berdasarkan kelancaran ASI setelah dilakukan pijat oksitosin

Kelancaran ASI	Frekuensi	Persentase
Lancar	11	73,33
Cukup lancar	3	20,0
Kurang lancar	1	6,67
Total	15	100

Sumber : Data primer 2025

Tabel 9 menunjukkan bahwa jumlah terbesar responden setelah di pijat oksitoksin adalah responden dengan ASI lancar sebanyak 11 responden (73,33%) dan jumlah terkecil adalah responden dengan ASI kurang lancar yakni 1 responden ((6,67%).

Tabel 10. Data perbandingan responden sebelum di lakukan pemijatan dan setelah di lakukan pemijatan

Kelancaran ASI	Jumlah sebelum	% sebelum	Jumlah sesudah	% sesudah
Lancar	0	0%	11	68,75%
Cukup lancar	2	12,5%	3	18,75%
Kurang lancar	13	81,25%	1	6,25%
Total	15	100%	15	100%

Sumber : Data primer 2025

Tabel 10 menunjukkan adanya perbedaan jumlah data pengeluaran ASI sebelum dan sesudah pemberian pijat oksitoksin. Sebagian besar sebelum pemijatan pengeluaran ASI kurang lancar sebanyak 13 responden, sedangkan setelah pemijatan pengeluaran ASI paling banyak adalah ASI lancar sebanyak 11 responden.

Hasil penelitian tersebut diperkuat dengan Uji Wilcoxon Signe-Rank pada data berpasangan. Hasil uji menunjukkan nilai p-value sebesar 0,001. Nilai p-value tersebut lebih kecil dari tingkat signifikansi yang ditetapkan, yaitu $\alpha = 0,05$ ($p < 0,05$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara kelancaran ASI sebelum dan sesudah pemijatan. Hal ini menunjukkan bahwa pemijatan memberikan pengaruh yang bermakna terhadap kelancaran ASI pada ibu menyusui dalam penelitian ini.

PEMBAHASAN

Penelitian ini membuktikan bahwa pijat oksitoksin memberikan dampak positif yang signifikan terhadap kelancaran ASI pada ibu menyusui di Klinik Rawat Inap Sahabat Sehat Wajak, Malang. Sebelum diberikan perlakuan, sebagian besar partisipan (86,7%) mengalami hambatan dalam pengeluaran ASI. Setelah diberikan pijat oksitoksin selama 3 hari berturut-turut terdapat perubahan signifikan, dimana sebanyak 73,33% ibu mengalami kelancaran dalam pengeluaran ASI. Hal tersebut diperkuat dengan uji statistik *Wilcoxon Signed-Rank Test* yang menunjukkan nilai p sebesar 0,001, lebih kecil dari batas signifikan 0,005. Sehingga menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna antara kondisi sebelum dan sesudah dipijat. Ini menandakan bahwa pijat oksitoksin secara efektif membantu memperlancar ASI pada ibu menyusui.

Secara fisiologis, pijat oksitoksin merangsang pelepasan hormone oksitoksin ag memiliki peran utama dalam refleksi pengeluaran ASI atau *Let-down Reflex*. Pijatan dilakukan pada area punggung, tepatnya sepanjang tulang belakang hingga belikat, untuk merangsang saraf yang kemudian mengirim sinyal ke otak guna melepaskan hormone oksitoksin. Selain memperlancar ASI, pijat ini juga membantu ibu merasa lebih tenang, menurunkan tingkat stress, dan meningkatkan kepercayaan diri dalam prosen menyusui. Manfaat pijat oksitoksin mencakup aspek fisik dan emosional sekaligus. Intervensi ini juga bersifat aman, tidak menimbulkan rasa sakit, dan dapat dilakukan oleh tenaga kesehatan maupun diajarkan kepada keluarga sebagai bentuk dukungan menyusui dirumah.

Keberhasilan pijat oksitksin dalam studi ini juga dipengaruhi oleh berbagai factor pendukung. Sebagian besar responden berada dalam rentang usia produktif (21-30 tahun), memiliki tingkat Pendidikan menengah hingga tinggi, dan berprofesi sebagai ibu rumah tangga yang memiliki cukup waktu untuk fokus pada pemberian ASI. Disamping itu, mayoritas ibu juga rutin melakukan perawatan payudara, memiliki pola makan serta istirahat yang baik, dan tidak melakukan pantangan makanan setelah melahirkan. Seluruh faktor ini turut berkontribusi dalam mempercepat respon tubuh terhadap stimulasi pijat oksitoksi serta meningkatkan jumlah dan kelancaran ASI yang di produksi.

Hasil penelitian ini menegaskan bahwa edukasi mengenai manfaat pijat oksitoksin serta dukungan laktasi sejak awal sangat penting, terutama bagi ibu yang mengalami kesulitan menyusui setelah persalinan. Oleh karena itu, disarankan agar layanan kesehatan seperti klinik dan puskesmas dapat mengintegrasikan pijat oksitoksin dalam layanan pascapersalinan. Selain itu, peran keluarga terutama suami juga penting dalam menciptakan lingkungan yang mendukung proses menyusui. Melalui intervensi sederhana ini, diharapkan angka pemberian ASI eksklusif dapat meningkat, sehingga mendukung pertumbuhan dan kesehatan bayi secara optimal serta mencegah resiko stunting an gangguan perkembangan di masa dating.

KESIMPULAN

Air Susu Ibu (ASI) merupakan asupan nutrisi palig ideal bagi bayi, terutama selama enam bulan pertama kehidupan, karena mengandung gizi lengkap yang mendukung pertumbuhan fisik, memperkuat sistem kekebalan tubuh, serta menunjang perkembangan kecerdasan. Meski angka pemberian ASI eksklusif di Indonesia telah mengalami pengkatan, capaian tersebut masih belum mencapai target optimal. Salah satu metode yang terbukti efektif dalam memperlancar pengeluaran ASI adalah pijat oksitoksin, yaitu teknik pemijatan pada area punggung untuk merangsang hormon oksitoksin yang berperan dalam proses refleks pengeluaran ASI. Penelitian yang di lakukan di Klinik Rawat Inap Sahabat Sehat Wajak, Malang, menunjukkan bahwa pemberian pijat oksitoksin selama 3 hari mampu meningkatkan kelancaran ASI secara signifikan pada ibu menyusui. Sebelum mendapatkan perlakuan, sebagian bsar responden mengalami kesulitan dalam mengeluarkan ASI, namun setelah intervensi, mayoritas menunjukkan peningkatan yang signifikan. Hasil analistik statsistik melalui uji *Wilcoxon Signed-Rank* menunjukkan perbedaan yang signifikan antarakondisi sebelum dan sesudah pemijatan. Keberhasilan intervensi ini turut dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti usia yang berada pada masa resproduktif, tingkat Pendidikan yang baik, pola makan dan istirahat yang sehat, serta dukungan dari keluarga. Selain memberikan efek fisiologis, pijat oksitoksin juga bermanfaat secara psikologis, seperti menurunkan stress dan meningkatkan kepercayaan diri iu dalam menyusui. Oleh karena itu, disarankan agar fasilitas layanan kesehatan mengadopsi dan dukungan menyusi guna meningkatkan cakupan ASI eksklusif dan menjamin tumbuh kembang bayi secara optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Elis Nurainun, E. S. (2021). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Nifas : Literature Review. *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa, Volume 7 Nomor 1*(1), 20–26.
- Hidayah, A., & Anggraini, R. D. (2023). Pengaruh Pijat Oksitosin terhadap Produksi Asi pada Ibu Nifas di BPM Noranita Kurniawati. *Journal of Education Research, 4*(1), 234–239. <https://doi.org/10.37985/jer.v4i1.154>
- Kemenkes RI. (2022). Profil Kesehatan Indonesia 2021. In *Pusdatin.Kemenkes.Go.Id*.
- Lubis, D. R. , & A. L. (2021). *Pijat Oksitosin sebagai Langkah Awal Gentle Breastfeeding*. CV. Pustaka Learning Center.
- Muzayyana, S. N. H. S. A. (2025). Edukasi Pijat Oksitosin Untuk Meningkatkan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara (JPkMN), Vol. 6 No. 2*.
- Naning Sudiar, D. K. (2024). Pengaruh Pijat Oksitoksin Terhadap pengeluaran Produksi ASI Pada Ibu Postpartum. *Abdi Geomedisains, 4*.
- Nurma Ika Zuliyanti, H. R. A. (2024). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Kelancaran Pengeluaran Asi Pada Ibu Postpartum Di Wilayah Kerja Puskesmas Bener Kabupaten Purworejo. *Jurnal Kebidanan, XVI, No. 02*. [http : //www.ejurnal.stikeseub.ac.id](http://www.ejurnal.stikeseub.ac.id)