



## Literature Review : Efektivitas Pijat Oksitosin Terhadap Peningkatan Produksi Dan Pengeluaran ASI

**Retno Setyo Iswati**

Prodi S1 Kebidanan, Universitas PGRI Adi Buana, Surabaya, Indonesia  
email corresponden author : [retnoiswati@unipasby.ac.id](mailto:retnoiswati@unipasby.ac.id)

### Abstrak

Rasa tidak nyaman diseluruh tubuh setelah melahirkan, stress dan khawatir produksi ASI tidak mencukupi kebutuhan buah hatinya, akan menghambat sekresi hormon oksitosin yang berperan dalam pengeluaran ASI. Pijat oksitosin adalah pijat disepanjang tulang belakang (vertebre) sampai tulang costae kelima atau keenam, berfungsi untuk meningkatkan oksitosin, sehingga ASI dapat keluar dengan lancar. Tujuan penulisan literature review ini membuat gambaran umum terkait efektivitas pijat oksitosin terhadap peningkatan produksi dan pengeluaran ASI. Penulisan dilakukan dengan menganalisis literatur terkait yang didapatkan dari hasil pencarian pada database Google Scholar dan Pubmed. Artikel yang digunakan menggunakan bahasa Indonesia dan dipublikasikan pada tahun 2011 – 2021. Artikel yang digunakan untuk literature review ini sebanyak 7 artikel. Penerapan pijat oksitosin pada ibu post partum dapat membantu melancarkan produksi ASI dan pengeluaran ASI

### Abstract

*Discomfort throughout the body after giving birth, stress, and worry that breast milk production is not sufficient for the baby's needs, will inhibit the secretion of the hormone oxytocin which plays a role in milk production. Oxytocin massage is a massage along the spine (vertebre) to the fifth or sixth costae bone, serves to increase oxytocin, so that milk can come out smoothly. The purpose of writing this literature review is to provide a general description of the effectiveness of oxytocin massage on increasing milk production and expenditure. Writing is done by analyzing related literature obtained from search results on Google Scholar and Pubmed databases. The articles used are in Indonesian and published in 2011 – 2021. The articles used for this literature review are 7 articles. The application of oxytocin massage to post partum mothers can help launch breast milk production and milk production,*

### Sejarah Artikel

Diterima : 03 Nopember  
2021

Disetujui : 30 Desember  
2021

### Kata kunci:

Pijat oksitosin, produksi  
ASI, pengeluaran ASI

### Keywords:

*Oxytocin massage, breast  
milk production, milk  
production*

## Pendahuluan

Dalam membangun sumber daya manusia, upaya peningkatan kualitas manusia harus dimulai sejak masih bayi. Pemberian Air Susu Ibu (ASI) merupakan salah satu faktor yang berperan penting dalam upaya peningkatan kualitas manusia tersebut. (Siregar, 2014). ASI merupakan makanan yang mudah dicerna dan mengandung gizi bernilai tinggi yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi serta memberikan zat-zat kekebalan terhadap beberapa penyakit dan mewujudkan ikatan emosional antara ibu dan bayinya

(Qoyyimah & Rohmawati, 2017) Bayi akan mendapatkan manfaat ASI secara optimal jika ibu memberikan ASI saja, tanpa makanan tambahan sejak lahir sampai usia enam bulan yang disebut dengan ASI Eksklusif. Terdapat banyak faktor yang harus diperhatikan agar ibu dapat memberikan ASInya secara eksklusif, antara lain kesehatan, rasa nyaman, istirahat dan dukungan dari keluarga. Kesehatan ibu memegang peran penting dalam produksi ASI. Ibu yang sakit, kekurangan darah atau berkurangnya asupan makanan yang masuk ke tubuh, akan berdampak pada berkurangnya nutrient yang diolah oleh sel-sel acini payudara, menyebabkan produksi ASI menurun. Hasil penelitian lain juga melaporkan bahwa proses laktasi merupakan hasil interaksi kompleks antara status nutrisi, kesehatan ibu serta keadaan payudara ibu berpengaruh pada produksi dan pengeluaran ASI.(Sulaeman et al., 2019)

Sebagian besar ibu setelah melahirkan mengalami rasa tidak nyaman diseluruh tubuh, stres dan khawatir tidak bisa mencukupi kebutuhan ASI untuk buah hatinya, sedangkan rasa nyaman merupakan salah satu faktor yang berperan dalam produksi dan pengeluaran ASI. Produksi ASI sangat dipengaruhi oleh kejiwaan, ibu yang selalu dalam keadaan tertekan, sedih, kurang percaya diri dan berbagai bentuk ketegangan emosional akan menurunkan volume ASI bahkan produksi ASI berhenti sama sekali Hal ini akan menghambat sekresi hormon oksitosin. Hormon oksitosin adalah hormon yang berperan dalam pengeluaran ASI. Apabila sekresi hormon oksitosin terhambat, pengeluaran ASI menjadi tidak lancar.(Ummah, 2014)

Salah satu cara mengatasi rasa tidak nyaman diseluruh tubuh setelah melahirkan adalah dengan pijatan. Pijatan pada tubuh dapat menenangkan otot yang tegang serta mengurangi kram dan kejang membuat tubuh menjadi rileks dan tidak stres. Pijatan juga membantu tubuh melepaskan hormone endorfin yang berfungsi mengurangi nyeri secara alami sebagai obat penghilang rasa sakit. Pijat oksitosin adalah pijatan daerah tulang belakang yaitu area tulang belakang hingga tulang iga kelima – keenam, berfungsi untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin setelah melahirkan(Sulaeman et al., 2019)

## Metode

Metode penulisan yang digunakan adalah metadata analisis berupa tinjauan literatur (*literatur review*) yang menggali tentang efektivitas pijat oksitosin untuk meningkatkan produksi ASI. Pencarian artikel dilakukan melalui beberapa database elektronik seperti Google Scholar dan Pubmed. Daftar referensi artikel juga dicari untuk mengidentifikasi makalah tambahan yang sesuai. Kriteria artikel yang digunakan adalah artikel berbahasa Indonesia yang relevan dengan topik dan dipublikasikan pada tahun 2011 – 2021. Kata-kata kunci yang digunakan terdiri dari pijat oksitosin, produksi Air Susu Ibu (ASI)

Penelusuran artikel melalui database dengan kata-kata kunci diperoleh hasil sejumlah 20 artikel. Kemudian artikel disesuaikan dengan kriteria yang termasuk dalam *trial clinical* dan *random controlled trial* didapatkan 15 artikel. Setelah menerapkan proses seleksi berupa pengecekan judul dan abstrak tersisa 15 artikel. Kemudian 15 artikel tadi dipelajari isinya dan yang sesuai dengan topik terdapat 7 artikel, sehingga total artikel yang disertakan dalam *literature review* ini sebanyak 7 artikel.

## Hasil dan Pembahasan

Proses laktasi dipengaruhi oleh berbagai kelenjar endokrin, terutama hormon hipofisis prolaktin dan oksitosin. Produksi dan pengeluaran ASI merupakan proses fisiologis dari laktasi. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi proses laktasi antara lain asupan nutrisi, perawatan payudara, frekuensi dan lama menyusui, pengosongan payudara, kesehatan ibu secara fisik dan psikis. Produksi ASI dipengaruhi oleh hormon prolaktin, peningkatan kadar prolaktin dalam darah akan mencapai puncak pada 45 menit pertama setelah bayi lahir dengan dirangsang oleh pemberian ASI sedini mungkin, selanjutnya pengosongan payudara setiap 2- 3 jam secara menyeluruh akan meningkatkan produksi ASI. Pijat oksitosin merupakan salah satu solusi untuk mengatasi ketidaklancaran produksi ASI dengan cara dilakukan pemijatan pada sepanjang tulang belakang (vertebrae) sampai tulang costae kelima-keenam akan mengakibatkan mengurangi kram dan kejang otot, sehingga ibu merasa rileks, tenang, dan mencintai bayinya. Keadaan tubuh yang rileks tersebut menyebabkan hormone oksitosin keluar dan ASI cepat keluar. (Tuti & Widyawati, 2018) Hasil literatur yang terkait dengan efektivitas pijat oksitosin terhadap peningkatan produksi dan pengeluaran ASI sebagai berikut.

Tabel 1. Literatur terkait efektivitas pijat oksitosin terhadap peningkatan produksi dan pengeluaran ASI

Penulis	Hasil
(Emy Suryani, 2013)	Terdapat pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI dengan indikasi berat badan bayi ( $p=0,001$ ), frekwensi bayi menyusui ( $p=0,001$ ), frekwensi bayi BAK ( $p=0,001$ ) dan lama bayi tidur setelah menyusui ( $p=0,001$ )
(Ummah, 2014)	Pada kelompok intervensi pijat oksitosin lebih cepat pengeluaran ASI ((Mean= 6.2143) daripada kelompok kontrol (Mean = 8.9286). Hasil uji independent sample test didapatkan $p$ value = 0,001
(Delima et al., 2016)	Terdapat pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI dengan $p$ -value sebesar 0.001
(Asih, 2017)	Pada kelompok intervensi terdapat pengaruh signifikan pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu post partum dengan nilai $p= 0,037$ dan nilai OR =11,667.
(Rahayu & Yunarsih, 2018)	Terdapat perbedaan produksi ASI antara kelompok intervensi pijat oksitosin dan kelompok kontrol, dengan $p$ value =0,013
(Sulaeman et al., 2019)	Pijat oksitosin berpengaruh terhadap pengeluaran ASI pada ibu post partum primipara dengan nilai $p=0,001$ .
(Ohorella et al., 2021)	Terapi intervensi OM pada ibu postpartum lebih efisien dalam perkembangan ASI dengan standar deviasi 6,60591 dibandingkan dengan intervensi LSA (SD = 9,74435).

Berdasarkan penelitian Emy Suryani (2013), bahwa terdapat pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI secara bermakna dengan indikasi berat badan bayi, frekwensi bayi menyusui, frekwensi bayi BAK dan lama bayi tidur setelah menyusui dengan masing – masing nilai  $p$  setiap indicator adalah sebesar 0,001. Pada penelitian ini responden diberikan pijat oksitosin kemudian diukur kelancaran ASI dengan indikator berat badan bayi, frekwensi bayi menyusui, frekwensi bayi BAK dan lama bayi tidur setelah menyusui pada hari pertama lahir, sesudah satu minggu dan dua minggu pasca pemijatan oksitosin. Hasil penelitian

menunjukkan terdapat pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI secara bermakna dengan indikasi berat badan bayi, frekwensi bayi menyusui, frekwensi bayi BAK dan lama bayi tidur setelah menyusui. Penelitian ini membuktikan hormon oksitosin dikeluarkan tubuh ketika ibu merasa nyaman, mendapat cukup sentuhan, cukup temperature dan ibu dalam kondisi rileks. (Emy Suryani, 2013)

Penelitian Ummah (2014) yang berjudul “Pijat Oksitosin Untuk Mempercepat Pengeluaran ASI Pada Ibu Pasca Salin Normal di Dusun Sono Ketanen, Kecamatan Panceng Gresik. Dalam penelitiannya kelompok intervensi diberikan pijat oksitosin pada 2 jam pasca salin dan 6 jam pasca salin dengan durasi 3 menit kemudian diobservasi pengeluaran ASI yaitu berapa jam ASI keluar setelah bayi lahir. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata pengeluaran ASI pada ibu pasca salin normal yang diberikan pijat oksitosin lebih cepat (6.21 jam setelah bayi lahir) dibandingkan ibu pasca salin normal yang tidak diberikan pijat oksitosin (8.93 jam setelah bayi lahir). dengan nilai  $\rho = 0,000$  ( $\rho < 0,05$ ), yang berarti pijat oksitosin berpengaruh secara signifikan terhadap pengeluaran ASI. Pijat oksitosin memberikan rasa nyaman dan rileks pada ibu setelah mengalami proses persalinan sehingga sekresi hormon prolaktin dan oksitosin tidak terhambat. Hormon oksitosin merangsang mioepitel payudara untuk berkontraksi sehingga ASI dikeluarkan dengan lancar. (Ummah, 2014)

Pada penelitian Delima et al, (2016) terdapat 21 responden yang dilakukan pemijatan oksitosin secara berturut-turut pada hari ke satu, kedua dan ketiga kemudian pada hari keempat peneliti menanyakan kembali mengenai produksi ASI ibu setelah dilakukan pijat oksitosin dan peneliti mencatat di kuisioner yang telah disediakan. Hasil penelitian didapatkan bahwa sebelum diberikan pijat oksitosin rata-rata produksi ASI responden sebesar 7,05 dengan standar deviasi 0,740, produksi ASI minimal-maksimal dengan nilai 6-8, sedangkan sesudah diberikan pijat oksitosin rata-rata produksi ASI responden sebesar 9,00 dengan standar deviasi 1,183, produksi ASI minimal-maksimal dengan nilai 6-10. Hasil uji statistik didapatkan p-value sebesar 0.000 maka dapat disimpulkan ada pengaruh yang signifikan pijat oksitosin terhadap produksi ASI. 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)

Penelitian Asih (2017), menggunakan 32 sampel dengan 16 orang sebagai responden yang diintervensi dan 16 orang sebagai kelompok kontrol. Pada kelompok intervensi diberikan pemijatan oksitosin pada 3 jam postpartum, selanjutnya setiap hari pada pagi dan sore hari selama 5 hari pada pagi dan sore hari kemudian dilakukan observasi pada hari keenam. Hasil uji statistik 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 dan nilai OR =11,667 (1,227- 110,953), yang artinya ibu post partum yang melaksanakan pijat oksitosin mempunyai peluang 11,667 kali mengalami produksi ASI cukup dibandingkan dengan ibu yang tidak melakukan pijat oksitosin. Pijat oksitosin yang dilakukan setelah 3 jam postpartum mengurangi rasa lelah setelah melahirkan, ibu merasa rileks dan nyaman. Kondisi psikologis ibu yang rileks membantu tubuh melepaskan hormon oksitosin untuk menghasilkan pengeluaran air susu melalui pengaduan kontraksi sel-sel mioepitel di kelenjar

payudara sebagai respons terhadap pengisapan puting susu yang dilakukan si bayi. (Asih, 2017)

Pada penelitian Rahayu dan Yunarsi (2018) terdapat 9 responden ibu post partum yang dilakukan pijat oksitosin untuk meningkatkan produksi ASI. Peningkatan produksi ASI diukur dengan menggunakan *weighing test*, yaitu bayi ditimbang setiap kali sebelum dan sesudah menyusui, perbedaan berat badan bayi dipertimbangkan sebagai perkiraan volume air susu yang dikonsumsi (dalam mililiter). Hasil penelitian didapatkan pada kelompok intervensi rata-rata milk intakenya lebih besar (34,44 ml) daripada kelompok kontrol (27,22 ml) dengan nilai  $p=0,013$ . Peningkatan produksi ASI disebabkan karena kondisi ibu yang merasa nyaman sehingga merangsang keluarnya hormon oksitosin dan meningkatkan reflek let down. (Rahayu & Yunarsi, 2018)

Penelitian Sulaeman dkk (2019) terdapat 30 responden ibu post partum primipara yang sebagian besar berusia 21-25 tahun dan tidak bekerja, diberikan intervensi pijat oksitosin pada hari pertama postpartum. Sebelum dan sesudah pijat oksitosin dilakukan penilaian pengeluaran ASI. Hasil penelitian menunjukkan sebelum diberikan pijat oksitosin sebagian besar responden produksi ASInya dalam kategori kurang dan setelah dilakukan pijat oksitosin pengeluaran ASI responden dalam kategori cukup, dengan peningkatan rata-rata 4,25 kali lebih besar daripada sebelum dilakukan pijat oksitosin. Hasil uji statistik didapatkan nilai  $p=0,01$ . Penurunan produksi dan pengeluaran ASI pada hari-hari pertama setelah melahirkan disebabkan oleh kurangnya rangsangan hormon prolaktin dan oksitosin yang berperan dalam kelancaran produksi dan pengeluaran ASI. Pijat oksitosin merupakan tindakan non farmakologis yaitu melalui pijatan pada tulang belakang, neurotransmitter akan merangsang medulla oblongata untuk mengirim pesan secara langsung ke hypothalamus di hipofise posterior agar mengeluarkan oksitosin sehingga payudara mengeluarkan ASI. Pijatan di daerah tulang belakang juga merelaksasi ketegangan serta menghilangkan stress, sehingga hormon oksitosin dilepaskan tubuh dan membantu pengeluaran ASI, dibarengi isapan bayi segera setelah lahir. Salah satu tanda aktifnya reflek oksitosin pada ibu post partum adalah pengeluaran ASI (Sulaeman et al., 2019)

Penelitian Ohorella dkk, 2021 menggunakan 30 ibu primipara yang dibagi menjadi 2 kelompok intervensi yaitu pijat oksitosin dan pemberian lavender steam aromatherapy (LSA) (OM). Pada kelompok intervensi pijat oksitosin pemberian intervensi pada post partum hari keempat setiap pagi dan sore selama 1 minggu, kemudian pada hari kesepuluh diukur produksi ASI menggunakan alat pompa ASI (*breast pump*), sedangkan pada kelompok intervensi pemberian lavender steam aromatherapy (LSA) pemberian intervensi pada post partum hari keempat setiap pagi dan sore selama 1 minggu, kemudian pada hari kesepuluh diukur produksi ASI menggunakan alat pompa ASI (*breast pump*). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi intervensi pijat oksitosin pada ibu nifas lebih efisien dalam perkembangan ASI dengan standar deviasi 6,60591 dibandingkan dengan intervensi aromaterapi uap lavender ( $SD = 9,74435$ ). (Ohorella et al., 2021)

## Simpulan

Berdasarkan *literature review ini*, dapat disimpulkan bahwa dari 7 jurnal semua membuktikan pijat oksitosin efektif dalam meningkatkan produksi dan pengeluaran ASI. Produksi ASI dipengaruhi oleh hormon prolaktin, dimulai secara perlahan dan distimulasi dengan menyusui bayi sesegera mungkin setelah bayi lahir. Pengeluaran ASI dipengaruhi



oleh hormon oksitosin. Oksitosin yang dilepaskan hipofisis posterior sebagai respon terhadap isapan bayi, menstimulasi kelenjar epitel dalam alveoli untuk berkontraksi dan mengeluarkan susu melewati saluran duktus laktiferus. Refleks ini mempengaruhi jumlah ASI yang mampu diperoleh bayi, karena ASI harus berada dalam sinus sebelum dapat dikeluarkan oleh isapan bayi. Pijat oksitosin merupakan pemijatan daerah tulang belakang hingga tulang iga kelima – keenam, berfungsi untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin setelah melahirkan. Pijat oksitosin membuat ibu merasa rileks dan nyaman sehingga membantu tubuh melepaskan hormon oksitosin untuk menghasilkan pengeluaran air susu melalui pengadanan kontraksi sel-sel mioepitel di kelenjar payudara sebagai respons terhadap pengisapan puting susu yang dilakukan si bayi. Pijat oksitosin dianjurkan dimulai 3 jam setelah ibu melahirkan sebanyak dua kali yaitu pada pagi dan sore hari. Untuk meningkatkan produksi dan pengeluaran ASI selain dilakukan pijat oksitosin ibu juga harus memperhatikan kesehatan, asupan nutrisi, rasa nyaman, istirahat dan dukungan dari keluarga.

## Referensi

- Asih, Y. (2017). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Nifas. *Jurnal Keperawatan, XIII*(2), 209–214. <https://doi.org/10.52221/jurkes.v5i2.37>
- 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>
- Emy Suryani, K. E. W. A. (2013). PENGARUH PIJAT OKSITOSIN TERHADAP PRODUKSI ASI IBU POSTPARTUM DI BPM WILAYAH KABUPATEN KLATEN. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan, 2*(2), 41–155.
- Ohorella, F., Kamaruddin, M., Kandari, N., & Triananinsi, N. (2021). Efektifitas Aromatherapy Uap Lavender Dan Pijat Oksitosin Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Nifas. *Jurnal Kebidanan Malahayati, 7*(2), 155–160. <https://doi.org/10.33024/jkm.v7i2.3628>
- Qoyyimah, A. U., & Rohmawati, W. (2017). Dampak pemberian ASI eksklusif terhadap kejadian sakit pada bayi usia 6-12 bulan di kabupaten Klaten. *The 5th Urecol Proceeding, February, 1611–1616*. [http://lpp.uad.ac.id/wp-content/uploads/2017/05/URECOL\\_ANNA-UQ\\_STIKES-MUKLA.pdf](http://lpp.uad.ac.id/wp-content/uploads/2017/05/URECOL_ANNA-UQ_STIKES-MUKLA.pdf)
- Rahayu, D., & Yunarsih. (2018). Penerapan Pijat Oksitosin dalam Meningkatkan Produksi ASI Ibu Postpartum. *Journals of Ners Community, 09*, 8–14. <http://journal.unigres.ac.id/index.php/JNC/article/view/628>
- Siregar, M. A. (2014). Pemberian ASI Eksklusif dan Faktor-faktor yang Mempengaruhi. *Gizi, 20*(4), 15–26.
- Sulaeman, R., Lina, P., Mas'adah, M., & Purnamawati, D. (2019). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Pengeluaran Asi Pada Ibu Postpartum Primipara. *Jurnal Kesehatan Prima, 13*(1), 10. <https://doi.org/10.32807/jkp.v13i1.193>
- Tuti, T., & Widyawati, M. N. (2018). Literatur Review : Pijat Oksitosin Dan Aroma Terapi Lavender Meningkatkan Produksi Asi. *Jurnal Kebidanan, 8*(1), 44. <https://doi.org/10.31983/jkb.v8i1.3734>
- Ummah, F. (2014). Pijat Oksitosin Untuk Mempercepat Pengeluaran ASI Pada Ibu Pasca

Salin Normal di Dusun Sono Desa Ketajen Kecamatan Panceng Gresik. *Surya*, 02(1), 121–125. [https://doi.org/10.1016/0014-4827\(73\)90260-7](https://doi.org/10.1016/0014-4827(73)90260-7)