



Implementasi Pijat Oksitosin Terhadap Kelancaran ASI pada Pasien Post Partum *Sectio Caesarea* di RS Jakarta Barat

Kurnaen^{1*}, Rizki Bahtiyar³, Edi Santoso⁴

¹⁻³ Profesi Ners, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Ganesha Husada Kediri, Indonesia

*Penulis Korespondensi: kurnaenn2@gmail.com

Abstract: Breast milk production can be accelerated with non-pharmacological measures, such as oxytocin massage. Oxytocin massage is considered more effective in increasing breast milk production because it stimulates the release of the hormone oxytocin, which is influenced by the thoughts and feelings of postpartum mothers. The purpose of this case report is to determine the effects of oxytocin massage on breast milk production in postpartum mothers at a West Jakarta Hospital. Methods: This study used a qualitative approach with a descriptive design, focusing on case studies. Data were collected through interviews and observations of postpartum mothers. Results indicate that oxytocin massage provides a sense of comfort and relaxation, contributing to increased breast milk production in postpartum mothers. The average increase in breast milk production after oxytocin massage ranged from 8 to 18 ml/cc. Conclusion: Applying oxytocin massage to postpartum mothers for three consecutive days, three times daily, for fifteen minutes each session, has been shown to increase breast milk production in patients.

Keywords: Caesarean Section; Oxytocin Massage; Post Partum; Relaxation; Smooth Breast Milk Flow.

Abstrak: Pengeluaran ASI dapat dipercepat dengan tindakan non farmakologi yaitu pijat oksitosin. Pijat oksitosin dinilai lebih efektif dalam meningkatkan produksi ASI karena karena pijat oksitosin merupakan pijatan dapat merangsang pelepasan hormon oksitosin dan kerja hormon oksitosin dipengaruhi oleh pikiran dan perasaan ibu post partum. Tujuan dari case report ini mengetahui hasil penerapan pijat oksitosin terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu post partum di Rumah Sakit Jakarta Barat. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain deskriptif, berfokus pada studi kasus. Data dikumpulkan melalui wawancara dan observasi terhadap ibu post partum. Hasil menunjukkan bahwa penerapan pijat oksitosin memberikan rasa nyaman dan relaksasi yang berkontribusi terhadap peningkatan produksi ASI bagi ibu post partum. Rata-rata jumlah penambahan kelancaran produksi ASI setelah dilakukan pijat oksitosin berkisar 8-18 ml/cc. Dapat disimpulkan bahwa penerapan pijat oksitosin pada ibu post partum selama tiga hari berturut-turut dengan frekuensi tiga kali sehari dan durasi lima belas menit setiap sesi, terbukti dapat meningkatkan produksi ASI pada pasien.

Kata Kunci: Kelancaran ASI; Pijat Oksitosin; Post Partum; Relaksasi; *Sectio Caesarea*.

1. PENDAHULUAN

Persalinan *sectio caesarea* (SC) sering dikaitkan dengan tantangan awal laktasi, termasuk keterlambatan let-down dan produksi ASI yang kurang optimal. Faktor penyebabnya meliputi nyeri pascaoperasi, penggunaan obat-obatan analgesik, keterlambatan kontak dini ibu-bayi, dan stres psikologis ibu, yang secara kolektif dapat menekan respons hormon yang mengatur laktasi-khususnya oksitosin dan prolaktin. Kondisi ini berimplikasi pada menurunnya peluang inisiasi menyusui dini dan pemberian ASI eksklusif pada hari-hari pertama postpartum (Puspitasari, 2025).

Oksitosin adalah hormon kunci yang memediasi *refleks let-down* (pengeluaran susu) melalui kontraksi sel mioepitel pada kelenjar mammae. Selain peran fisiologis, oksitosin juga menurunkan kecemasan dan meningkatkan ikatan emosional ibu dengan bayi, sehingga intervensi non-farmakologis yang merangsang pelepasan oksitosin menjadi strategi menarik untuk mendukung laktasi, terutama pada ibu post-SC. Beberapa penelitian praktik keperawatan

menyarankan pijat oksitosin sebagai teknik yang aman dan mudah diterapkan untuk merangsang pelepasan hormon ini (Agustia, 2025).

Pijat oksitosin umumnya dilakukan pada area punggung, leher, dan bahu dengan teknik tertentu yang bertujuan merangsang saraf aferen yang memicu sekresi oksitosin hipofisis posterior. Mekanisme biologis yang diusulkan adalah stimulasi afferent somatosensorik yang meningkatkan aktivitas saraf vagus dan sirkuit hipotalamus-hipofisis sehingga meningkatkan kadar oksitosin sirkulan dan memfasilitasi refleks keluarnya ASI. Intervensi ini juga dilaporkan menurunkan nyeri dan meningkatkan relaksasi, kondisi yang mendukung proses menyusui (Sukmawati, 2024).

Bukti empiris dari studi *quasi-eksperimental*, studi kasus, dan penelitian kuasi-acak di Indonesia menunjukkan hasil yang konsisten: pijat oksitosin dikaitkan dengan peningkatan volume ASI, percepatan munculnya *let-down*, dan perbaikan skor kelancaran menyusui pada hari-hari postpartum. Studi-studi ini melaporkan perbedaan signifikan antara kelompok intervensi dan kontrol atau peningkatan dari pengukuran pra ke pasca intervensi, meskipun desain studi, ukuran sampel, dan durasi intervensi bervariasi antar penelitian (Roslianti, 2022).

Meski hasil awal menjanjikan, beberapa keterbatasan metodologis pada studi-studi tersebut perlu diperhatikan: banyak penelitian menggunakan desain pra-pasca atau *quasi-eksperimental* dengan sampel kecil, durasi intervensi pendek, dan pengukuran yang bersifat subjektif (mis. skor kelancaran menyusui) tanpa *always* menggunakan pengukuran kuantitatif volumetrik atau biomarker hormonal. Oleh karena itu diperlukan penelitian lebih kuat (RCT, pengukuran volume/biokimia) untuk menguatkan bukti efektivitas dan mekanisme kerja pijat oksitosin pada ibu post-SC (Azizah, 2022).

Dari perspektif implementasi keperawatan, pijat oksitosin menawarkan keuntungan praktis: teknik relatif mudah diajarkan kepada tenaga kesehatan dan keluarga, non-invasif, murah, serta dapat diintegrasikan ke dalam protokol perawatan pasca-scoring seperti inisiasi menyusui dini, kanguru *care*, dan edukasi laktasi. Implementasi yang sistematis memerlukan pelatihan standar, pedoman teknis, dan pemantauan hasil untuk memastikan keamanan serta efektivitas intervensi dalam konteks rumah sakit maternitas (Mahulette, 2022). Selain hasil klinis, aspek pengalaman ibu penting dalam menilai intervensi ini: banyak laporan kasus dan studi kualitatif menunjukkan bahwa pijat oksitosin meningkatkan kenyamanan, mengurangi kecemasan, dan memberi rasa kontrol pada ibu yang mengalami kesulitan menyusui setelah SC. Perbaikan pengalaman ini sendiri berpotensi memperkuat kelangsungan praktik menyusui jangka panjang, suatu outcome yang juga penting untuk dievaluasi pada kajian implementasi (Chidani, 2024).

Dengan melihat bukti awal yang mendukung efikasi pijat oksitosin untuk meningkatkan kelancaran ASI pada ibu *post-sectio caesarea*, langkah selanjutnya adalah standarisasi prosedur pijat, pelaksanaan studi RCT dengan ukuran sampel memadai, pengukuran outcome objektif (volume ASI, kadar oksitosin/prolaktin bila mungkin), dan evaluasi implementasi (*feasibility, acceptability, cost*). Penelitian yang lebih kuat akan membantu menjadikan pijat oksitosin bagian dari pedoman asuhan laktasi untuk ibu post-SC bila terbukti aman dan efektif.

2. METODE

Metode yang digunakan dalam studi kasus ini adalah case report. Penulis memberikan asuhan keperawatan kepada pasien dengan keluhan kurangnya produksi ASI yang dirawat di rumah sakit tipe B dengan melibatkan keluarga. Intervensi yang pertama yang dilakukan yakni dengan melakukan kompres serai hangat untuk mengurangi nyeri dengan memonitor tingkat nyeri. Intervensi diberikan selama 3 hari dengan durasi 15 sampai 20 menit. Penerapan pijat oksitosin dilakukan di Rumah Sakit Jakarta Barat.

Pijatan pada punggung mengirim sinyal ke otak untuk melepaskan oksitosin, yang memicu otot-otot di sekitar kelenjar susu berkontraksi. Ibu dalam posisi nyaman (duduk bersandar atau membungkuk ke depan). Pasangan memijat lembut area punggung atas, samping tulang belakang dari leher hingga tulang belikat. Gunakan ibu jari atau jari lain untuk gerakan memutar atau mengusap lembut. Bisa dibantu dengan minyak *baby oil*. Oksitosin menyebabkan let-down reflex, yaitu refleks pancaran ASI, sehingga ASI lebih mudah keluar. Relaksasi membantu ibu merasa lebih tenang, mengurangi ketegangan, dan menghilangkan kelelahan pasca-melahirkan, yang juga mendukung produksi ASI. Pijatan dapat menurunkan hormon stres, menciptakan lingkungan yang lebih baik untuk menyusui.

3. HASIL

Berikut deskripsi hasil penelitian mengenai penerapan pijat oksitosin terhadap peningkatan produksi ASI selama 3 hari yaitu hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan pijat oksitosin selama tiga hari berturut-turut memberikan dampak positif terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui. Pada hari pertama, sebagian besar ibu melaporkan keluarnya ASI masih terbatas, ditandai dengan frekuensi menyusui yang belum optimal dan bayi yang masih sering tampak rewel setelah menyusui. Namun demikian, ibu mulai merasakan perubahan berupa rasa hangat dan rileks pada area punggung serta payudara setelah dilakukan pijat

oksitosin dan meningkat produksi ASI nya dari awal sebelum dilakukan pijat oksitosin yaitu 8cc bertambah menjadi 12 cc.

Pada hari kedua pelaksanaan pijat oksitosin, terjadi peningkatan produksi ASI yang lebih nyata. Hal ini ditunjukkan oleh meningkatnya frekuensi keluarnya ASI, payudara terasa lebih penuh sebelum menyusui, serta durasi menyusu bayi yang lebih lama. Selain itu, ibu menyusui tampak lebih rileks dan percaya diri, yang turut mendukung refleks let-down dalam proses menyusui. Setelah dilakukan pijat oksitosin terdapat peningkatan produksi ASI dibandingkan hari pertama dari awal sebelum dilakukan pijat oksitosin yaitu 12cc bertambah menjadi 15 cc.

Pada hari ketiga, hasil penelitian menunjukkan peningkatan produksi ASI yang signifikan dibandingkan hari pertama dan kedua. Sebagian besar ibu menyatakan ASI keluar lebih lancar, bayi tampak lebih tenang dan mudah tertidur setelah menyusu, serta frekuensi buang air kecil bayi meningkat sebagai indikator kecukupan ASI. Temuan ini mengindikasikan bahwa pijat oksitosin yang dilakukan secara konsisten selama tiga hari efektif dalam merangsang hormon oksitosin, sehingga dapat meningkatkan produksi dan pengeluaran ASI pada ibu menyusui. Setelah dilakukan pijat oksitosin pada hari ketiga meningkat produksi ASI nya dari awal sebelum dilakukan pijat oksitosin yaitu 12cc bertambah menjadi 15 cc.

PEMBAHASAN

Pijat oksitosin merupakan terapi kesehatan yang banyak digunakan masyarakat untuk berbagai tujuan. Mulai dari mengatasi pegal-pegal, mengusir rasa lelah, sampai membantu memperlancar air susu Ibu (ASI) selama proses menyusui (Aprilina, 2022). Khusus untuk memperlancar ASI, pijatan dilakukan dengan teknik pijat oksitosin. Hormon oksitosin sangat penting bagi wanita. Hormon yang diproduksi di bagian dalam otak bernama hipotalamus ini berperan besar dalam beberapa proses di dalam kehidupan wanita, di antaranya proses orgasme, persalinan, khususnya menyusui (Inayati, 2025).

Dalam proses menyusui, mulut bayi akan menyentuh puting payudara Ibu. Peristiwa inilah yang memicu sel saraf di payudara untuk mengirimkan sinyal ke otak guna melepaskan hormon oksitosin. Ketika jumlah hormon oksitosin meningkat, kelenjar di payudara dan saluran ASI berkontraksi, kemudian menyebabkan ASI keluar melalui puting payudara. Oksitosin juga akan memperkuat ikatan antara Ibu dan bayi, sehingga sering disebut sebagai hormon keibuan. Ketika oksitosin dilepaskan saat menyusui bayi, Ibu akan merasakan rileks dan mengantuk. Namun, perlu diketahui bahwa oksitosin hanya membantu melepaskan ASI dari dalam tubuh. Hormon ini tidak bisa memengaruhi jumlah ASI yang diproduksi di dalam

tubuh. Hal ini dikarenakan produksi ASI di dalam tubuh lebih dipengaruhi oleh hormon prolaktin (Helmy, 2024).

Payudara akan menjadi penuh mulai dari hari ketiga sampai hari keenam setelah persalinan pada saat payudara menghasilkan ASI. Ini suatu hal yang normal dan adanya penghisapan yang efektif dan pengeluaran ASI oleh bayi, payudara tersebut akan cepat pulih kembali dan tidak terasa penuh. Jika payudara penuh dan cairan jaringan (Fauziah, 2025). Aliran vena limfatik tersumbat, maka akan menghambat aliran susu menjadi terhambat sehingga dapat menyebabkan bendungan ASI, hal tersebut dapat di cegah dengan melakukan pemijatan-pemijatan pada daerah payudara (Limbong, 2024). Upaya meningkatkan angka pemberian ASI eksklusif perlu adanya upaya untuk meningkatkan produksi dan pemberian ASI, upaya tersebut dapat dilakukan dengan melakukan pemijatan di area vertebra yang dapat memacu hormone prolaktin dan oksitosin sehingga dapat meningkatkan produksi ASI. Hormon prolaktin mempengaruhi jumlah produksi ASI sedangkan pengeluarannya dipengaruhi oleh hormon oksitosin (Alif, 2024). Hal ini sejalan dengan penelitian Pitriani (2023) yang menunjukkan bahwa diketahui adanya perubahan jumlah responden sebelum dilakukan pijat oksitosin sebagian besar produksi ASI kurang lancar yaitu sejumlah 47 ibu (100%) sedangkan jumlah responden sesudah dilakukan pijat oksitosin sebagian besar responden produksi ASI cukup yaitu sejumlah 43 Ibu (91,5%) (Hastuti, 2024). Menurut Sandriani (2023) didapatkan bahwa volume rata-rata produksi ASI setelah diberikan pijat oksitosin adalah 16,7 cc dengan nilai standar deviation 11.6 dan volume terendah sebanyak 2 cc dengan volume paling banyak yang dikeluarkan sebanyak 50 cc (Aprilina, 2022).

Pijat oksitosin merupakan salah satu intervensi nonfarmakologis yang terbukti efektif dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu post partum. Pijat ini dilakukan pada area sepanjang tulang belakang hingga daerah skapula dengan tujuan merangsang pelepasan hormon oksitosin dari hipofisis posterior. Oksitosin berperan penting dalam refleksi *let down* atau pengeluaran ASI, sehingga peningkatan kadar hormon ini secara langsung memengaruhi kelancaran dan volume ASI yang diproduksi (Rahayu, 2022). Hasil berbagai penelitian menunjukkan bahwa pemberian pijat oksitosin secara rutin dapat meningkatkan produksi ASI secara signifikan, terutama pada hari-hari awal masa nifas. Pada ibu post partum, khususnya pasca sectio caesarea, produksi ASI sering mengalami keterlambatan akibat nyeri, stres, dan keterbatasan mobilisasi (Jayanti, 2025). Pijat oksitosin membantu mengurangi ketegangan otot dan stres psikologis, sehingga menciptakan kondisi yang lebih kondusif bagi pelepasan hormon oksitosin dan prolaktin yang berperan dalam sintesis ASI (Rahayuningsih, 2020).

Selain aspek fisiologis, pijat oksitosin juga memberikan dampak positif secara psikologis. Sentuhan terapeutik selama pijatan meningkatkan rasa nyaman, relaksasi, dan kepercayaan diri ibu dalam menyusui. Kondisi emosional yang stabil sangat berpengaruh terhadap keberhasilan laktasi, karena stres dan kecemasan diketahui dapat menghambat refleksi pengeluaran ASI. Dengan demikian, pijat oksitosin berkontribusi tidak hanya pada peningkatan produksi ASI, tetapi juga pada keberlanjutan proses menyusui (Purnamasari, 2023). Menurut asumsi peneliti Pemijatan pada punggung dapat memberikan rasa nyaman pada ibu yang dapat membantu dalam pengeluaran ASI sehingga dapat mengurangi rasa nyeri akibat hisapan bayi pada payudara dan kontraksi uterus dapat berkurang. Pemijatan yang dilakukan dapat memberikan rasa tenang dan nyaman bagi ibu sehingga dapat mempertahankan produksi ASI.

4. KESIMPULAN

Dapat disimpulkan bahwa penerapan pijat oksitosin pada ibu post partum selama tiga hari berturut-turut dengan frekuensi tiga kali sehari dan durasi lima belas menit setiap sesi, terbukti dapat meningkatkan produksi ASI pada pasien.

SARAN

Berikut saran bagi *care giver* dan keluarga dalam penerapan pijat oksitosin pada ibu post partum, khususnya pasca *sectio caesarea* yaitu *care giver* dan anggota keluarga perlu dibekali pengetahuan yang benar mengenai tujuan, manfaat, dan teknik pijat oksitosin. Edukasi dapat diperoleh melalui tenaga kesehatan, buku panduan, atau video edukasi terpercaya agar pijatan dilakukan dengan aman dan efektif. Pijat oksitosin sebaiknya dilakukan secara rutin, terutama pada hari-hari awal masa nifas. Konsistensi waktu dan durasi pijatan dapat membantu merangsang hormon oksitosin secara optimal sehingga kelancaran produksi dan pengeluaran ASI lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustia, N. (2025). Effect Of Lactation Massage And Oxytocin Massage On Milk Production. *Jurnal Lenteraperawat*.
- Alif, Z. S. (2024). Enhancing Breast Milk Production in Breastfeeding Mothers: Role of Oxytocin Massage. *Avicenna Journal (Stikes Mus)*.
- Aprilina, A. (2022). Effectiveness of Dates Extract and Oxytocin Massage on Breast Milk Production. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*. <https://doi.org/10.37341/jkkt.v0i0.366>
- Azizah, N. (2022). The effectiveness of Marmet techniques, oxytocin, and endorphin massage techniques on breast milk production. *JQPH*.

- Chidani, M. K. (2024). Oxytocin Massage On Pain Levels And Breast Milk Production In Postpartum Mothers. *Jurnal Keperawatan Poltekkes Jakarta*. <https://doi.org/10.36082/jchat.v2i2.1810>
- Fauziah, A. (2025). Penerapan Pijat Oksitosin untuk Meningkatkan Produksi ASI pada Ibu Nifas. *Jurnal MedPerawat (Poltekkes Makassar)*.
- Hastuti, N. T. (2024). Comparison of Oxytocin Massage and Banana Flower Consumption on Breast Milk Volume. *International Journal of Health Nursing*. <https://doi.org/10.21776/ub.ijhn.2024.011.01.8>
- Helmy (2024). Oxytocin Massage Effects on Breast Milk Smoothness and Infant Outcomes. *PICNHS Journal*
- Inayati, P. G. (2025). The Application of Oxytocin Massage to Increase Breast Milk: A Case Study. *IndoGenius*.
- Jayanti, O., Rahmani, S. N., & Patriani, S. (2025). Pengetahuan dan dukungan suami tentang pijat oksitosin minyak sereh di PMB Muzilatulnisma. *Jurnal Akademika Baiturrahim* <https://doi.org/10.36565/jab.v13i2.836>
- Limbong, M. (2024). Implementasi Pijat Oksitosin terhadap Produksi ASI: Studi Kasus. *CHC Journal (Stikes Panrita Husada)*.
- Mahulette, Y. (2022). The effectiveness of oxytocin and breast care massage on maternal milk production after sectio caesarea. *MANR*. <https://doi.org/10.31983/manr.v4i2.8339>
- Pitriani, R. (2024). Effectiveness of Oxytocin Massage on Increasing Breast Milk Production and Infant Weight Gain. *Ahmar Educational Health Journal*. <https://doi.org/10.53770/amhj.v4i2.402>
- Purnamasari, K. D., & Hindiarti, Y. I. (2023). Metode pijat oksitosin, salah satu upaya meningkatkan produksi ASI pada ibu postpartum. *Jurnal Kesehatan Perintis* <https://doi.org/10.25157/jpkmu.v1i2.16072>
- Puspitasari, D., Setyowati Esti R., Wijayanti, K., & Rohmayanti. (2025). *Effectiveness SPEOS Method (Endorphin, Oxytocin, and Suggestive Massage Stimulation) on Breast Milk Production: systematic review*. Gaster. <https://doi.org/10.30787/gaster.v23i2.1578>
- Rahayu, S., Ruspita, M., Rosiana, H., & Nasrawati, N. (2022). Teknik Massage Effleurage Dan Pijat Oksitosin. *Deepublish*.
- Rahayuningsih, T. (2020). *Perawatan Payudara & Pijat Oksitoksin*. Gosyen Publishing.
- Roslianti, E. (2022). Oxytocin Massage: Effectiveness For Postpartum Lactation. *Inspira Journal*.
- Sandriani, S. (2023). Effect of Oxytocin Massage on Breast Milk Production in Postpartum Mothers. *GenMJ (Genius Medical Journal)* <https://doi.org/10.56359/genmj.v2i1.237>
- Sukmawati, E. (2024). The Effectiveness Of Oxytocin Hormone Massage In Increasing Breast Milk Production In Postpartum Mothers. *JURRIKES*.