



---

**PENERAPAN PIJAT OKSITOSIN UNTUK MENINGKATKAN PRODUKSI ASI PADA IBU POST PARTUM DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS CENDRAWASIH MAKASSAR**

Oleh

**Indriani<sup>1</sup>, Wirawati Amin<sup>2</sup>, Afriyani<sup>3</sup>****<sup>1,2,3</sup>Poltekkes Kemenkes Makassar****Email : <sup>2</sup>[wirawatiamin80@gmail.com](mailto:wirawatiamin80@gmail.com)**

---

**Article History:***Received: 07-03-2022**Revised: 15-03-2022**Accepted: 28-04-2022***Keywords:***Pijat Oksitosin, Produksi Asi,  
Ibu Post Partum*

**Abstract:** *Setiap ibu menghasilkan Air Susu Ibu (ASI) yang merupakan pangan kompleks karena mengandung zat-zat gizi lengkap, yang merupakan nutrisi ideal untuk menunjang kesehatan, pertumbuhan dan perkembangan bayi secara optimal. Survey yang dilakukan oleh Helen Keller International pada tahun 2002 menyebutkan bahwa rata-rata bayi di Indonesia hanya mendapatkan ASI eksklusif selama 1,7 bulan. Tujuan dari kegiatan ini adalah menerapkan pijat oksitosin untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu post partum di Wilayah Kerja Puskesmas Cendrawasih Makassar. Kegiatan ini berbentuk intervensi fisik secara langsung pada ibu nifas/post partum, dimana pelaksanaannya dimulai dengan pemberian penyuluhan/health education tentang tujuan, manfaat dan cara melakukan pijat oksitosin. Penerapan pijat oksitosin diberikan pada ibu-ibu nifas dan dilakukan evaluasi pengaruh pijat oksitosin tersebut satu minggu kemudian. Hasil menunjukkan bahwa mayoritas responden melakukan penerapan ulang pijat oksitosin di rumah (86,40%), hal ini sejalan dengan jumlah ibu yang mengalami peningkatan produksi ASI (81,80%).*

---

**PENDAHULUAN**

Setiap ibu menghasilkan Air Susu Ibu (ASI) yang merupakan pangan kompleks karena mengandung zat-zat gizi lengkap, yang merupakan nutrisi ideal untuk menunjang kesehatan, pertumbuhan dan perkembangan bayi secara optimal. Tidak ada hal yang lebih bernilai dalam kehidupan seorang anak selain memperoleh nutrisi yang berkualitas sejak awal kehidupannya (Almatsier, 2011). Survey yang dilakukan oleh Helen Keller International pada tahun 2002 menyebutkan bahwa rata-rata bayi di Indonesia hanya mendapatkan ASI eksklusif selama 1,7 bulan. Alasan yang menjadi penyebab ibu tidak menyusui eksklusif bermacam-macam seperti misalnya budaya memberikan makanan pralaktal, memberikan tambahan susu formula karena ASI tidak keluar, menghentikan pemberian ASI karena bayi atau ibu sakit, ibu harus bekerja, serta ibu ingin mencoba susu formula (Fikawati dan Syafiq, 2010).

Siregar (2004) mengemukakan faktor yang mempengaruhi pemberian ASI yaitu pengetahuan, ibu harus bekerja, ibu sakit, pengaruh iklan atau promosi susu formula, meniru



teman yang memberikan susu formula, takut kehilangan daya tarik sebagai wanita, tekanan batin, kurangnya dukungan tenaga kesehatan, kesulitan bayi dalam menghisap serta ibu merasa ASInya kurang. Penurunan produksi ASI pada hari-hari pertama setelah melahirkan dapat disebabkan oleh kurangnya rangsangan hormon prolaktin dan oksitosin yang sangat berperan dalam kelancaran produksi ASI. Penelitian yang dilakukan oleh Blair (2003) menunjukkan bahwa pada 95 ibu post partum yang menyusui bayinya ditemukan produksi ASInya menurun jika rangsangan hisapan bayi menurun atau berkurang. Demikian pula penelitian yang dilakukan oleh Pace (2001) menunjukkan bahwa penurunan hisapan bayi juga menurunkan stimulasi hormon prolaktin dan oksitosin.

Kenyataan dilapangan menunjukkan produksi dan ejeksi ASI yang sedikit pada hari-hari pertama setelah melahirkan menjadi kendala dalam pemberian ASI secara dini. Menurut Cox (2006) disebutkan bahwa ibu yang tidak menyusui bayinya pada hari-hari pertama disebabkan oleh kecemasan dan ketakutan ibu akan kurangnya produksi ASI serta kurangnya pengetahuan ibu tentang proses menyusui. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Roesli (2005) telah membuktikan bahwa tidak ada ibu yang kekurangan produksi ASI. Pada 100 ibu yang menyusui ternyata hanya ada dua ibu yang benar-benar produksi ASInya sedikit.

Pijat oksitosin merupakan salah satu solusi untuk meningkatkan produksi ASI. Pijat oksitosin dilakukan padasepanjang tulang belakang (vertebrae) sampai tulang costae kelima-keenam, sehingga ibu akan merasa tenang, rileks, meningkatkan ambang rasa nyeri dan mencintai bayinya, sehingga dengan begitu hormon oksitosin keluar dan ASI pun cepat keluar (Biancuzzo, 2003; Indriyani, 2006; Yohmi & Roesli, 2009 dalam Mardiyarningsih, 2010). Tindakan pijat oksitosin ini dilakukan untuk merangsang refleksi oksitosin atau *refleks let down*. Dengan dilakukan pemijatan ini ibu akan merasa rileks, kelelahan setelah melahirkan akan hilang, sehingga dengan begitu hormon oksitosin keluar dan ASI pun cepat keluar (Mardiyarningsih, 2010).

## METODE

Kegiatan ini berbentuk intervensi fisik secara langsung pada ibu nifas/post partum, dimana pelaksanaannya dimulai dengan pemberian penyuluhan/health education tentang tujuan, manfaat dan cara melakukan pijat oksitosin. Penerapan pijat oksitosin diberikan pada ibu-ibu nifas dan dilakukan evaluasi pengaruh pijat oksitosin tersebut satu minggu kemudian. Diharapkan setelahnya, ibu-ibu dapat melaksanakan secara mandiri di rumah. Evaluasi dilakukan melalui wawancara kepada ibu-ibu yang telah mengikuti satu minggu setelah dilakukan pijat oksitosin melalui kunjungan rumah.

## HASIL

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul penerapan pijat oksitosin untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu post partum, telah dilaksanakan sesuai jadwal. Kegiatan tersebut dihadiri oleh ibu nifas yang berjumlah 22 orang, kader 3 orang, bidan 1 orang, dan anggota tim pengabmas yang dibantu oleh 4 orang mahasiswa Jurusan Kebidanan Poltekkes Makassar. Masing-masing ibu nifas diajarkan bagaimana melakukan pijat oksitosin untuk memperlancar produksi ASI. Ibu-ibu sangat antusias sekali dengan kegiatan tersebut, karena baru kali ini mereka mengetahui dan melakukan pijat oksitosin. Respon mereka setelah dilakukan pijat, sangat senang dan merasa rileks serta nyaman sehingga mereka



berupaya akan melakukannya di rumah masing-masing.

Pijat oksitosin sebagai tindakan yang dilakukan oleh keluarga, terutama suami pada ibu menyusui yang berupa pijatan pada punggung ibu untuk meningkatkan produksi hormone oksitosin. Sehingga dapat mempercepat penyembuhan luka bekas implantasi plasenta, mencegah perdarahan, serta memperbanyak produksi ASI. Pijat stimulasi oksitosin untuk ibu menyusui berfungsi untuk merangsang hormon oksitosin agar dapat memperlancar ASI dan meningkatkan kenyamanan ibu.

Hasil yang diperoleh ditampilkan dalam bentuk tabulasi data berikut:

**Tabel 1.**

Karakteristik Responden Penerapan Pijat Oksitosin Pada Ibu Post Partum Di Wilayah Kerja Puskesmas Cendrawasih Kota Makassar

Variabel	Jumlah (n)	Persentase (%)
Umur (thn)		
<20	2	9,10
20-35	16	72,70
>35	4	18,20
Paritas		
1	2	9,10
2-4	17	77,30
≥ 5	3	13,60
Pendidikan		
SD	4	18,20
SMP	2	9,10
SMA	15	68,20
PT	1	4,50
Pekerjaan		
Bekerja	3	13,60
Tidak bekerja	19	86,40

Berdasarkan data pada tabel 1, menunjukkan jumlah responden terbanyak pada umur 20-35 tahun (72,70%), usia ini adalah usia reproduksi yang baik untuk masa kehamilan, bersalin dan menyusui. Jumlah paritas terbanyak adalah paritas 2-4 (77,30%), hal ini sejalan dengan usia responden yang terbanyak pada usia reproduktif 20-35 tahun. Dari data tingkat pendidikan menunjukkan tingkat pendidikan SMA yang tertinggi yaitu 68,20% dan paling sedikit adalah di tingkat pendidikan tinggi (4,50%) Dari data pekerjaan, mayoritas ibu yang menjadi responden tidak bekerja atau ibu rumah tangga (86,40%).

**Tabel 2.**

Evaluasi Penerapan Pijat Oksitosin Pada Ibu Post Partum Di Wilayah Kerja Puskesmas Cendrawasih Kota Makassar

Evaluasi	Ya		Tidak	
	N	%	N	%
Penerapan ulang pijat oksitosin	19	86,40	3	13,60
Peningkatan produksi ASI	18	81,80	4	18,20



Berdasarkan data pada tabel 2, menunjukkan bahwa mayoritas responden melakukan penerapan ulang pijat oksitosin di rumah (86,40%), hal ini sejalan dengan jumlah ibu yang mengalami peningkatan produksi ASI (81,80%).

## DISKUSI

Berdasarkan hasil evaluasi yang dilakukan oleh tim didapatkan adanya peningkatan produksi ASI pada ibu post partum setelah dilakukan penerapan pijat oksitosin. Hal ini sejalan dengan artikel Tri Sulistiyani, menurut dr. H.M. Daris Raharjo, Akp., menerangkan bahwa terdapat titik-titik yang dapat memperlancar ASI diantaranya, tiga titik di payudara yakni titik di atas putting, titik tepat pada putting, dan titik di bawah putting. Serta titik di punggung yang segaris dengan payudara. Pijat stimulasi oksitosin untuk ibu menyusui berfungsi untuk merangsang hormon oksitosin agar dapat memperlancar ASI dan meningkatkan kenyamanan ibu. Produksi ASI sangat dipengaruhi oleh kondisi psikologis ibu menyusui. Saat ibu menyusui merasa nyaman dan rileks pengeluaran oksitosin dapat berlangsung dengan baik.

Siregar (2004) mengemukakan faktor yang mempengaruhi pemberian ASI yaitu pengetahuan, ibu harus bekerja, ibu sakit, pengaruh iklan atau promosi susu formula, meniru teman yang memberikan susu formula, takut kehilangan daya tarik sebagai wanita, tekanan batin, kurangnya dukungan tenaga kesehatan, kesulitan bayi dalam menghisap serta ibu merasa ASInya kurang.

Penurunan produksi ASI pada hari-hari pertama setelah melahirkan dapat disebabkan oleh kurangnya rangsangan hormon prolaktin dan oksitosin yang sangat berperan dalam kelancaran produksi ASI. Penelitian yang dilakukan oleh Blair (2003) menunjukkan bahwa pada 95 ibu post partum yang menyusui bayinya ditemukan produksi ASInya menurun jika rangsangan hisapan bayi menurun atau berkurang. Demikian pula penelitian yang dilakukan oleh Pace (2001) menunjukkan bahwa penurunan hisapan bayi juga menurunkan stimulasi hormon prolaktin dan oksitosin.

Kenyataan dilapangan menunjukkan produksi dan ejeksi ASI yang sedikit pada hari-hari pertama setelah melahirkan menjadi kendala dalam pemberian ASI secara dini. Menurut Cox (2006) disebutkan bahwa ibu yang tidak menyusui bayinya pada hari-hari pertama disebabkan oleh kecemasan dan ketakutan ibu akan kurangnya produksi ASI serta kurangnya pengetahuan ibu tentang proses menyusui. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Roesli (2005) telah membuktikan bahwa tidak ada ibu yang kekurangan produksi ASI. Pada 100 ibu yang menyusui ternyata hanya ada dua ibu yang benar-benar produksi ASInya sedikit.

Pijat oksitosin merupakan salah satu solusi untuk meningkatkan produksi ASI. Pijat oksitosin dilakukan pada sepanjang tulang belakang (vertebrae) sampai tulang costae kelima-keenam, sehingga ibu akan merasa tenang, rileks, meningkatkan ambang rasa nyeri dan mencintai bayinya, sehingga dengan begitu hormone oksitosin keluar dan ASI pun cepat keluar (Biancuzzo, 2003; Indriyani, 2006; Yohmi & Roesli, 2009 dalam Mardiyarningsih, 2010). Tindakan pijat oksitosin ini dilakukan untuk merangsang refleksi oksitosin atau *refleks let down*. Dengan dilakukan pemijatan ini ibu akan merasa rileks, kelelahan setelah melahirkan akan hilang, sehingga dengan begitu hormone oksitosin keluar dan ASI pun cepat keluar (Mardiyarningsih, 2010).

Hasil pengabdian masyarakat yang dilakukan menggambarkan bahwa mayoritas



responden yang dilakukan pijat oksitosin dan melakukan penerapan ulang di rumah (86,40%), mengalami peningkatan produksi ASI (81,80%).

Penelitian yang dilakukan oleh Mardiyarningsih (2010) menunjukkan bahwa kombinasi teknik marmet dan pijat oksitosin dapat meningkatkan produksi ASI. Melalui pijatan atau rangsangan pada tulang belakang, neurotransmitter akan merangsang medulla oblongata langsung mengirim pesan ke hypothalamus di hypofise posterior untuk mengeluarkan oksitosin sehingga menyebabkan buah dada mengeluarkan air susunya. Dengan pijatan didaerah tulang belakang ini juga akan merileksasi ketegangan dan menghilangkan stress dan dengan begitu hormone oksitosin keluar dan akan membantu pengeluaran air susu ibu, dibantu dengan isapan bayi pada puting susu pada saat segera setelah bayi lahir dengan keadaan bayi normal (Guyton,2007).

Pijat oksitosin adalah suatu tindakan pemijatan tulang belakang mulai dari nervus ke 5 - 6 sampai scapula yang akan mempercepat kerja saraf parasimpatis untuk menyampaikan perintah ke otak bagian belakang sehingga oksitosin keluar (Suherni, 2008: Suradi, 2006; Hamranani 2010).

Pijat oksitosin juga dapat didefinisikan sebagai tindakan yang dilakukan oleh keluarga, terutama suami pada ibu menyusui yang berupa pijatan pada punggung ibu untuk meningkatkan produksi hormone oksitosin. Sehingga dapat mempercepat penyembuhan luka bekas implantasi plasenta, mencegah perdarahan, serta memperbanyak produksi ASI. Pijat stimulasi oksitosin untuk ibu menyusui berfungsi untuk merangsang hormon oksitosin agar dapat memperlancar ASI dan meningkatkan kenyamanan ibu.

Manfaat pijat oksitosin bagi ibu nifas dan ibu menyusui, diantaranya : mempercepat penyembuhan luka bekas implantasi plasenta, mencegah terjadinya perdarahan post partum, dapat mempercepat terjadinya proses involusi uterus, meningkatkan produksi ASI, meningkatkan rasa nyaman pada ibu menyusui, meningkatkan hubungan psikologis antar ibu dan keluarga

## KESIMPULAN

Terdapat peningkatan produksi ASI pada ibu post partum yang melakukan pijat oksitosin sebesar 81,80%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pijat oksitosin yang dilakukan kepada ibu-ibu post partum di wilayah kerja Puskesmas Cendrawasih Makassar berpengaruh terhadap peningkatan produksi ASI

## PENGAKUAN / ACKNOWLEDGEMENTS

Kegiatan ini dapat dilaksanakan karena keterlibatan beberapa pihak, yaitu Dinas Kesehatan Kota Makassar, Puskesmas Cendrawasih Makassar, Kader dan keluarga ibu yang juga turut berpartisipasi dengan memberikan bantuan-bantuan praktis selama pijat dilakukan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Makassar, dalam hal ini Jurusan Kebidanan sebagai pelaksana kegiatan.

## DAFTAR REFERENSI

- [1] Almatsier, S., 2011. *Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan*. PT. Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.
- [2] Ambarwati, ER., Wulandari, Diah., 2009. *Asuhan Kebidanan Nifas*. Mitra Cendekia Press, Yogyakarta.



- [3] Bahiyatun. 2009. Buku ajar asuhan kebidanan nifas normal. EGC. Jakarta.
- [4] Baskoro,A. 2008. *ASI, Panduan Praktis Ibu Menyusui*. Banyu Medika. Yogyakarta.
- [5] Biancucuzzo, M.2003. *Breastfeeding The Newborn: Clinical Strategies Nurses*. St.Louis: Mosby
- [6] Blair, T. 2003. Suckling of Lactation Mother.
- [7] <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/quer?db=pubmed&cdm=search&itol=pubmedabstract>
- [8] Cox, S. 2006. *Breastfeeding With Confidence : Panduan untuk Belajar Menyusui dengan Percaya Diri* (Gracimia, Penerjemah). Jakarta. Gramedia.
- [9] Depkes RI. 2005. *Manajemen Laktasi Buku Pedoman Bagi Bidan dan Petugas Kesehatan di Puskesmas*. Jakarta.
- [10] Depkes RI. 2007. *Manajemen Laktasi*. Penerbit Buku Kedokteran. EGC. Jakarta.
- [11] Endah, SN., dan Masdinarsah Imas. 2011. Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Pengeluaran Kolostrum Pada Ibu Post Partum Di Ruang Kebidanan Rumah Sakit Muhammadiyah Bandung Tahun 2011.
- [12] Fikawati, S., Syafiq, A., 2010. Kajian Implementasi Dan Kebijakan Air Susu Ibu Eksklusif Dan Inisiasi Menyusu Dini Di Indonesia. *Makara kesehatan*, vol. 14, (no.1), 17-24.
- [13] Indriyani, D. 2006. Pengaruh Menyusui Dini dan Teratur terhadap Produksi ASI pada Ibu Post Partum dengan Sectio Cesarea di RSUD Dr. Soebandi Jember dan Dr. H. Koesnadi Bondowoso. Tesis Depok : FIK UI.
- [14] Mardiyarningsih E., 2010. Efektifitas Kombinasi Teknik Marmet Dan Pijat Oksitosin Terhadap Produksi Asi Ibu Post Seksio Sesareadi Rumah Sakit Wilayah Jawa Tengah Tahun 2010.
- [15] Mexitalia, M., 2010. *ASI sebagai Pencegah Malnutrisi pada Bayi*, Suradi, R., Indonesia Menyusui. Ikatan Dokter Anak Indonesia.
- [16] Pitriani R, Andriyani R. 2014. Panduan lengkap asuhan kebidanan ibu nifas normal (Askeb III). Deepublish. Yogyakarta.
- [17] Rofi'ah, S., dkk., 2010. Pengaruh Pijat Oksitosin Dan Mobilisasi Dini Terhadap Pengeluaran Kolostrum Ibu Post Sectio Cesarea. <http://jurnal.unimus.ac.id/index.php>
- [18] Roesli, Utami., 2005. *Mengenal ASI Eksklusif*. Trubus Agriwidya. Jakarta.
- [19] Roesli, Utami dan Yohmi, E. 2009. *Manajemen Laktasi*. IDAI. Jakarta.
- [20] Siregar, A., 2004. *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pemberian ASI Oleh Ibu Melahirkan. Bagian Gizi Kesehatan Masyarakat. FKM Universitas Sumatera Utara*. Digitized by USU Digital Library (Online), (<http://www.library.usu.ac.id>)
- [21] Ummah, Faizatul. 2014. Pijat Oksitosin Untuk Mempercepat Pengeluaran ASI Pada Ibu Pasca Salin Normal Di Dusun Sono Desa Ketanen Kecamatan Panceng Gresik. <http://stikesmuhla.ac.id/wp-content/uploads/journalsurya>
- [22] Wulandari Fionie T., dkk. Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Pengeluaran Kolostrum Pada Ibu Post Partum Di RSUD Provinsi Kepulauan Riau ,
- [23] Wijayanti, Lilis. 2014. Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Post Partum di Puskesmas Mergangsan Yogyakarta. <http://opac.unisayogya.ac.id>
- [24] Yuliarti N. 2010. *Keajaiban ASI-Makanan Terbaik Untuk Kesehatan, Kecerdasan dan Kelincahan Si Kecil*. Andi Offset. Yogyakarta.