

**PEMANFAATAN MEDIA BOOKLET “PIJAT OKSITOSIN” PADA
IBU POST PARTUM DENGAN MENYUSUI TIDAK EFEKTIF**

*The Utilization of an “Oxytocin Massage” Booklet to Improve
Breastfeeding Effective in Post Partum Mother*

Alfiyah Ashar Alyas
Poltekkes Kemenkes Makassar
(alfiyahpiaa3@gmail.com)

ABSTRACT

WHO and UNICEF recommend exclusive breastfeeding for six months, however its coverage remains low, particularly in Indonesia. One of the main challenges is insufficient breast milk production due to a lack of stimulation of the hormone oxytocin and prolactin. Oxytocin massage is effective in increasing breast milk production. To enhance postpartum mothers knowledge about oxytocin massage, educational media such as booklets that are practical and easy to understand are needed to support the success of exclusive breastfeeding. This study aims to examine the effect of oxytocin massage on breast milk production in postpartum mothers and the effectiveness of booklet media in supporting mothers to perform oxytocin massage independently with the help of a companion. This research employed a descriptive qualitative method, utilizing interview techniques. The results of this study showed a significant increase in breast milk production after administering oxytocin massage for three days to postpartum mothers. An increase in breast milk production was observed in all respondents, indicating that oxytocin massage is effective in enhancing the amount of breast milk produced by postpartum mothers. Oxytocin massage is effective as a non-pharmacological therapy for increasing breast milk production in postpartum mothers.

Keywords : *Oxytocin Massage, Postpartum Mothers, Brest Milk Flow*

ABSTRAK

Pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan direkomendasikan oleh WHO dan UNICEF namun cakupannya masih rendah khususnya di Indonesia. Salah satu kendalanya adalah produksi ASI yang tidak lancar akibat kurangnya rangsangan hormon oksitosin dan prolaktin. Pijat oksitosin terbukti efektif meningkatkan produksi ASI. Untuk meningkatkan pengetahuan ibu postpartum mengenai pijat oksitosin dibutuhkan media edukasi seperti booklet yang praktis dan muda dipahami untuk mendukung keberhasilan ASI eksklusif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pijat oksitosin terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu postpartum dan efektivitas media booklet dalam mendukung ibu postpartum melakukan pijat oksitosin secara mandiri bersama pendamping. Jenis penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan teknik wawancara. Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan produksi ASI yang signifikan setelah pemberian pijat oksitosin selama tiga hari pada ibu postpartum. Peningkatan produksi ASI terlihat pada semua responden yang mengindikasikan bahwa pijat oksitosin ini efektif dalam meningkatkan jumlah produksi ASI ibu postpartum. Pijat oksitosin efektif sebagai terapi nonfarmakologi untuk meningkatkan jumlah produksi ASI pada ibu postpartum.

Kata Kunci : Pijat Oksitosin, Ibu Postpartum, Kelancaran ASI

PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) merupakan sumber nutrisi terbaik bagi bayi, terutama selama enam bulan pertama kehidupannya. ASI mengandung berbagai zat gizi yang penting dalam mendukung pertumbuhan

fisik, perkembangan kognitif, dan memperkuat system imun bayi. World Health Organization (WHO) dan United Nations Internasional Children’s Fund (UNICEF) merekomendasikan pemberian

ASI eksklusif selama enam bulan pertama tanpa tambahan makanan atau minuman lain dimulai dalam satu jam pertama setelah persalinan (WHO, 2024).

Prevalensi global pemberian ASI eksklusif masih relatif rendah, berdasarkan data World Health Organization (WHO) menunjukkan bahwa pada tahun 2023 hanya 55,7% bayi dibawah enam bulan yang menerima ASI eksklusif, hal ini menunjukkan cakupan ASI eksklusif di dunia masih rendah dibandingkan dengan target nasional yaitu 80% (WHO, 2024). Di Indonesia cakupan ASI eksklusif menurun dari 27% pada tahun 2021 menjadi hanya 23,3% pada tahun 2023 (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Cakupan di Provinsi Sulawesi Selatan juga belum memenuhi target nasional sebesar 80% yaitu hanya mencapai 74% dan khusus di Kota Makassar hanya 67% (Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan, 2023).

Salah satu penyebab rendahnya cakupan ASI eksklusif adalah masalah menyusui tidak efektif yang disebabkan oleh kurangnya produksi ASI. Rendahnya produksi ASI umumnya berkaitan dengan kurangnya rangsangan terhadap hormon oksitosin dan prolaktin. Kadar hormon ini sangat dipengaruhi oleh proses menyusui dini dan psikologis ibu. Ketika bayi tidak menghisap payudara dalam 30 menit pertama setelah lahir kadar hormon oksitosin dan prolaktin akan menurun yang kemudian akan menghambat refleksi pengeluaran ASI (Kurniawaty *et al.*, 2023).

Penurunan atau bahkan tidak adanya produksi ASI selama masa post partum dapat memengaruhi keinginan ibu untuk menyusui sehingga bayi tidak memperoleh ASI eksklusif. Dampak dari produksi ASI yang tidak lancar dapat membuat ibu mempertimbangkan untuk berhenti menyusui dan beralih ke susu formula. (Baroroh & Maslikhah, 2021).

Pijat oksitosin merupakan salah satu metode nonfarmakologi yang terbukti efektif dalam meningkatkan produksi ASI. Pijat ini dilakukan pada area punggung bagian atas ibu untuk menstimulasi hormon oksitosin, memberikan efek relaksasi serta memperlancar aliran ASI. Terapi ini dapat

dilakukan secara rutin dua kali sehari selama 10-15 menit (Ekasari & Adimayanti, 2022). Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemijatan oksitosin secara konsisten dapat meningkatkan volume ASI yang dikeluarkan bahkan pada ibu yang awalnya ASI belum keluar menjadi bisa keluar (Wulandari & Machmudah, 2024)

Namun, pengetahuan ibu tentang teknik pijat oksitosin masih rendah. Oleh karena itu, diperlukan media edukasi yang mudah dipahami dan dapat digunakan secara mandiri oleh ibu dan keluarga. Booklet adalah salah satu media edukatif yang efektif karena mampu menyampaikan informasi secara visual dan naratif, mudah dibawa, dan disimpan serta dapat dipelajari berulang kali (Oktavia & Triyani, 2024)

Berdasarkan data yang sudah diperoleh maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "Pemanfaatan Media Booklet "Pijat Oksitosin" Pada Ibu Post Partum Dengan Menyusui Tidak Efektif".

METODE

Metode yang digunakan adalah deskriptif kualitatif dengan teknik wawancara yang mendeskripsikan fenomena secara mendalam terkait penggunaan booklet pijat oksitosin dan dampaknya terhadap produksi ASI pada ibu post partum. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi langsung, dan dokumentasi terhadap responden.

HASIL

Penelitian ini dilaksanakan di RSIA Permata Hati Makassar yang letaknya di Jl. Bumi Tamalanrea Permai Blok M No. 9-10, Tamalanrea, Kota Makassar, Sulawesi Selatan. RSIA Permata Hati Makassar berdiri pada tahun 2010 yang diawali dari klinik praktik bersama.

Penelitian dilaksanakan pada 25–28 Mei 2025 di RSIA Permata Hati Makassar. Sebelum pengumpulan data seluruh responden diberikan penjelasan mengenai tujuan, manfaat, prosedur, dan durasi penelitian, serta diminta menandatangani informed consent. Keempat responden (Ny. H, Ny. S, Ny. D, dan Ny. I) menyatakan

kesediaannya untuk berpartisipasi. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi langsung, dan dokumentasi. Penelitian ini melibatkan empat orang ibu post partum yang berada pada hari kedua setelah melahirkan secara spontan dan dalam kondisi bayi yang sehat. Seluruh responden tidak mengonsumsi vitamin pelancar ASI dan mengalami hambatan dalam pengeluaran ASI.

Responden pertama, Ny. H berusia 32 tahun dan beralamat di Perumahan Griya Alam Permai Perintis. Memiliki riwayat menyusui sebelumnya tanpa hambatan dengan durasi menyusui selama 18 bulan. Saat dilakukan wawancara, ASI yang keluar hanya sekitar 3 ml dan belum mengetahui mengenai pijat oksitosin sebagai metode untuk membantu memperlancar produksi ASI.

Responden kedua, Ny. S berusia 32 tahun dan beralamat di Perumahan Pesona Pelangi Mocongloe. Memiliki riwayat menyusui anak sebelumnya tanpa kendala selama 24 bulan. Namun, pada saat penelitian, hasil wawancara menunjukkan bahwa ASI hanya menetes sedikit di pinggir botol saat dipompa, dan juga belum mengetahui tentang pijat oksitosin.

Responden ketiga, Ny. D berusia 24 tahun dan beralamat di BTP Blok AF. Pada saat wawancara, ibu mengalami hambatan serius karena ASI belum keluar sama sekali dan belum mengetahui tentang teknik pijat oksitosin untuk merangsang produksi ASI.

Responden keempat, Ny. I berusia 27 tahun dan beralamat di BTP Blok H. Sama seperti responden ketiga, ibu merasa cemas karena ASI belum juga keluar meskipun telah mencoba memompa dan belum mengetahui adanya pijat oksitosin yang bisa digunakan untuk membantu mengatasi masalah tersebut.

Terapi pijat oksitosin dilakukan dua kali sehari selama tiga hari, masing-masing 10–15 menit pada pagi dan sore. Evaluasi produksi ASI dilakukan tiga jam setelah pemijatan. Sebelumnya, responden diberikan booklet sebagai panduan untuk memahami prosedur pijat oksitosin. Hasil wawancara menunjukkan adanya peningkatan produksi ASI pada semua responden setelah terapi.

Tabel 1
Hasil observasi produksi ASI sebelum pijat oksitosin

Inisial Responden	Volume ASI sebelum pijat oksitosin
Ny. H	3ml
Ny. S	1ml
Ny. D	-
Ny. I	-

Sebelum diberikan pijat oksitosin, pada hari pertama keempat responden menunjukkan produksi ASI yang masih sangat rendah. Ny. H menghasilkan ASI sebanyak 3ml dan Ny. S sebanyak 1ml. Pada Ny. D dan Ny. I belum menunjukkan adanya pengeluaran ASI sama sekali.

Tabel 2
Hasil observasi produksi ASI sesudah pijat oksitosin hari pertama pada tanggal 26 Mei 2025

Inisial Responden	Produksi ASI sesudah pijat oksitosin		Total
	12.00	18.00	
Ny. H	4ml	7ml	11ml
Ny. S	3ml	5ml	8ml
Ny. D	-	-	-
Ny. I	-	-	-

Setelah dilakukan pijat oksitosin pada hari pertama, terjadi peningkatan produksi ASI pada sebagian responden. Ny. H menunjukkan jumlah produksi ASI sebanyak 11ml dan Ny. S sebanyak 8ml. Namun pada Ny. D dan Ny. I ASI masih belum keluar.

Tabel 3
Hasil observasi produksi ASI sesudah pijat oksitosin hari kedua pada tanggal 27 Mei 2025

Inisial Responden	Produksi ASI sesudah pijat oksitosin		Total
	12.00	18.00	
Ny. H	10ml	15ml	25ml
Ny. S	8ml	15ml	23ml
Ny. D	2ml	6ml	8ml
Ny. I	3ml	5ml	8ml

Setelah dilakukan pijat oksitosin di hari kedua, keempat responden menunjukkan peningkatan jumlah produksi ASI. Ny. H memproduksi ASI sebanyak 25ml dan Ny. S sebanyak 23ml. Pada Ny. D dan Ny. I yang sebelumnya belum menunjukkan keluarnya ASI, mulai memproduksi ASI dengan jumlah 8ml.

Tabel 4
 Hasil observasi produksi ASI
 sesudah pijat oksitosin hari ketiga
 pada tanggal 28 Mei 2025

Inisial Responden	Produksi ASI sesudah pijat oksitosin		Total
	12.00	18.00	
Ny. H	17ml	25ml	42ml
Ny. S	18ml	25ml	43ml
Ny. D	8ml	10ml	18ml
Ny. I	6ml	14ml	20ml

Pada hari ketiga setelah dilakukan pijat oksitosin, seluruh responden menunjukkan peningkatan produksi ASI. Ny. H memproduksi ASI sebanyak 42ml dan Ny. S sebanyak 43ml. pada Ny. D dan Ny. I memproduksi ASI sebanyak 18ml dan 20ml.

Tabel 5
 Hasil observasi produksi ASI
 sesudah pijat oksitosin

Inisial Responden	Volume ASI sesudah pijat oksitosin		
	Hari Pertama (26 Mei)	Hari Kedua (27 Mei)	Hari Ketiga (28 Mei)
Ny. H	11ml	25ml	42ml
Ny. S	8ml	23ml	43ml
Ny. D	-	8ml	18ml
Ny. I	-	8ml	20ml

Setelah dilakukan pijat oksitosin selama 3 hari, keempat responden menunjukkan peningkatan jumlah produksi ASI. Ny. H dan Ny. S mengalami kenaikan bertahap dari hari pertama hingga hari

ketiga. Sementara Ny. D dan Ny. I mulai menunjukkan produksi ASI sejak hari kedua yang juga meningkat di hari ketiga. Ny. H memproduksi sebanyak ASI sebanyak 42ml dan Ny. S sebanyak 43ml. pada Ny. D dan Ny. I yang sebelumnya belum menunjukkan keluarnya ASI, mulai memproduksi ASI dengan jumlah 18ml dan 20ml.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa booklet dengan penjelasan singkat sangat membantu ibu post partum memahami langkah pijat oksitosin dengan mudah. Informasi tersebut menimbulkan respons positif dan motivasi untuk mencobanya secara mandiri. Seluruh responden melaporkan peningkatan kelancaran ASI, yang menandakan efektivitas metode ini dalam mendukung produksi ASI

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian pijat oksitosin dengan frekuensi dua kali sehari selama tiga hari efektif meningkatkan produksi ASI pada ibu post partum. Seluruh responden menunjukkan adanya peningkatan produksi ASI setelah intervensi dilakukan. Penelitian ini memperkuat temuan sebelumnya dari Handayani *et al.* (2021) dan Lestari (2020) yang menyatakan bahwa frekuensi pijat dua kali sehari selama lima hari dapat meningkatkan volume ASI secara signifikan.

Namun, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa efek positif sudah terlihat hanya dalam waktu tiga hari, mengindikasikan bahwa selain frekuensi, teknik pemijatan yang tepat, kenyamanan ibu, serta keterlibatan pendamping juga turut memengaruhi keberhasilan intervensi. Hal ini menunjukkan bahwa efektivitas pijat oksitosin dapat dicapai lebih cepat dengan pendekatan yang menyeluruh.

Faktor usia ibu terbukti memengaruhi kecepatan tubuh dalam merespon terapi pijat oksitosin. Responden dengan usia di atas 30 tahun menunjukkan keluarnya ASI lebih cepat dibandingkan responden yang berusia lebih muda. Penelitian ini mendukung temuan Fitriani *et al.* (2020) bahwa ibu dengan usia lebih matang menunjukkan

respons hormonal oksitosin yang lebih cepat. Hal ini diduga karena kesiapan emosional dan pengalaman sebelumnya yang lebih baik dalam mengelola stres pasca persalinan.

Selain itu, perbedaan respon juga ditemukan pada ibu multipara dan primipara. Ibu multipara menunjukkan produksi ASI lebih cepat, bahkan sejak hari pertama intervensi. Sementara pada ibu primipara, produksi ASI baru terlihat pada hari kedua dan ketiga. Temuan ini sejalan dengan penelitian Marwiyah & Khaerawati (2020) yang menunjukkan bahwa ibu multipara lebih mudah menghasilkan ASI karena telah memiliki pengalaman menyusui sebelumnya dan pemahaman yang lebih baik terhadap proses menyusui.

Selain meningkatkan produksi ASI, pijat oksitosin juga memberikan dampak psikologis yang signifikan. Keempat responden menyatakan merasa lebih rileks, tenang, dan percaya diri setelah menerima terapi pijat. Efek relaksasi ini membantu mengurangi tingkat stres, yang secara tidak langsung meningkatkan produksi hormon oksitosin dan prolaktin.

Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Marantika et al. (2023) yang menyatakan bahwa pijat oksitosin tidak hanya berfungsi secara fisiologis, tetapi juga memperkuat aspek emosional ibu, meningkatkan bonding dengan bayi, serta memperbaiki suasana hati selama masa nifas.

Booklet pijat oksitosin terbukti menjadi media edukasi yang efektif dan mudah dipahami oleh ibu post partum dan pendampingnya. Semua responden membaca dan memahami isi booklet, serta berhasil menerapkan teknik pijat dengan bantuan suami atau anggota keluarga. Booklet menggunakan bahasa yang sederhana, dilengkapi gambar ilustratif, sehingga dapat menjembatani kesenjangan pengetahuan tentang teknik pijat oksitosin.

Salah satu responden menyarankan untuk adanya tambahan QR code untuk video panduan agar visualisasi gerakan pijat lebih mudah dipahami. Hal ini menunjukkan bahwa media edukasi visual interaktif berpotensi memperkuat efektivitas penyuluhan kesehatan, terutama dalam

intervensi berbasis keluarga.

Keberhasilan pijat oksitosin dalam penelitian ini juga dipengaruhi oleh keterlibatan suami atau anggota keluarga sebagai pendamping. Semua pendamping dapat menerapkan teknik pijat dengan benar sesuai panduan booklet dan turut berperan aktif dalam mendukung ibu menyusui. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki peran penting dalam proses menyusui dan keberhasilan terapi nonfarmakologis seperti pijat oksitosin.

Asumsi peneliti dalam penelitian ini bahwa pijat oksitosin mampu merangsang hormon oksitosin yang berperan penting dalam proses pengeluaran ASI, sehingga dapat memperlancar produksi ASI pada ibu post partum. Selain itu, peneliti juga berassumsi bahwa pemberian media booklet efektif meningkatkan kesadaran ibu mengenai pijat oksitosin sebagai terapi nonfarmakologis. Peningkatan pemahaman ini berkontribusi terhadap pemijatan bersama pendamping dengan menggunakan booklet sebagai panduan.

KESIMPULAN

Penelitian selama 3 hari di RSIA Permata Hati menunjukkan bahwa kombinasi media booklet dan terapi pijat oksitosin efektif meningkatkan produksi ASI pada ibu post partum. Seluruh responden mengalami peningkatan jumlah ASI dan merasa nyaman selama terapi. Booklet memudahkan pendamping dalam melakukan pijat secara mandiri di rumah, serta meningkatkan kepercayaan diri ibu dalam menyusui.

SARAN

Berdasarkan studi kasus yang telah dilakukan terkait pemberian terapi pijat oksitosin pada ibu postpartum dengan menyusui tidak efektif di RSIA Permata Hati Makassar peneliti memberikan saran: 1) Bagi Institusi : Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan referensi topik yang berhubungan dengan pemberian terapi pijat oksitosin. 2) Bagi rumah sakit : temuan ini diharapkan menjadi acuan bagi tenaga kesehatan dalam memberikan pelayanan pijat oksitosin sebagai upaya

mendukung keberhasilan menyusui, dengan booklet sebagai media edukatif yang dapat meningkatkan pemahaman ibu. 3) Bagi masyarakat : penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan tentang manfaat pijat oksitosin sebagai metode alami memperlancar ASI serta mendorong

keterlibatan keluarga, khususnya suami, dalam pelaksanaannya. 4) Bagi peneliti selanjutnya : diharapkan penelitian ini dapat menjadi dasar pengembangan studi dengan metode yang lebih beragam dan jumlah responden yang lebih besar..

DAFTAR PUSTAKA

- Baroroh, I., & Maslikhah. (2021). Efektivitas Konsumsi Sule Honey Terhadap Peningkatan Produksi Asi Bagi Ibu Pekerja Yang Menggunakan Metode Pompa Asi (MPA) The. *Midwiferia Jurnal Kebidanan*, 7(1), 40–50. <https://doi.org/10.21070/midwiferia.v%vi%i.1315>
- Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan. (2023). *Laporan Kinerja Tahun 2023 Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan*. Dinas Kesehatan Makassar.
- Ekasari, T. D., & Adimayanti, E. (2022). Pengelolaan Menyusui Tidak Efektif Pada Ibu Post Sectio Caesarea Di Desa Ngaglik Argomulyo Salatiga. *Pro Health Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 185–190.
- Fitriani, D., Hartati, L., & Rahmawati, E. (2020). Hubungan Umur Ibu Dengan Produksi ASI Pada Ibu Post Partum. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 7(1), 45-52. <https://doi.org/10.31227/jkia.v7i1.45>
- Handayani, R., Lestari, N., & Putri, S. (2021). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Peningkatan Produksi AI Pada Ibu Post Partum. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 12(1), 45-52
- Kurniawaty, Sunarmi, & Exwa, W. R. (2023). Penerapan Pijat Oksitosin Pada Ibu Post Sectio Caesarea Dengan Masalah Menyusui Tidak Efektif. *Jurnal Keperawatan Merdeka (JKM)*, 3(1), 2023.
- Lestari, W. (2020) Efektivitas Pijat Oksitosin Dalam Meningkatkan Produksi ASI Pada Ibu Mneyusui. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(2), 112-118
- Marantika, S., Choirunnisa, R., & Kundaryanti, R. (2023). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Postpartum. *Jurnal Menara Medika*, 5(2), 277–285.
- Oktavia, S. N., & Triyani, Y. (2024). Media Edukasi Booklet Tentang Panduan Teknik Breatcare Untuk Kelancaran Air Susu Ibu (ASI). *Jurnal Pengamdian Kepada Masyarakat*, 5(2).
- WHO. (2024). *Ibu Membutuhkan Lebih Banyak Dukungan Menyusui Selama Masa Kritis Bayi Baru Lahir*. WHO Indonesia.
- Wulandari, A., & Machmudah, M. (2024). Penerapan pijat oksitosin terhadap keberhasilan menyusui pada pasien post partum. *Ners Muda*, 5(1), 68.