

PENGARUH PEMBERIAN KOMBINASI PIJAT OKSITOSIN DAN PERAWATAN PAYUDARA TERHADAP KELANCARAN PENGELOUARAN ASI PADA IBU NIFAS DI PUSKESMAS HARAPAN BARU KOTA SAMARINDA

Dwi Hartati*, Siti Aropah

Program Studi Sarjana Kebidanan

Institut Teknologi Kesehatan dan Sains Wiyata Husada Samarinda
Jl. Kadrie Oening Gg. Monalisa. No 77 Kota Samarinda, Indonesia

*Email: dwihartati@itkeswhs.ac.id

ABSTRAK

Iatar Belakang: ASI merupakan nutrisi terbaik bagi bayi yang mampu menurunkan angka kesakitan dan kematian, namun cakupan ASI eksklusif di Indonesia masih di bawah target, termasuk di Puskesmas Harapan Baru Kota Samarinda (65,6%). Salah satu kendala utama adalah ketidaklancaran pengeluaran ASI pada ibu nifas. Upaya non farmakologis seperti kombinasi pijat oksitosin dan perawatan payudara terbukti dapat merangsang hormon oksitosin, meningkatkan refleks pengeluaran ASI, dan memberikan rasa nyaman pada ibu.

Tujuan: Mengetahui pengaruh pemberian kombinasi pijat oksitosin dan perawatan payudara terhadap kelancaran pengeluaran ASI pada ibu nifas di Puskesmas Harapan Baru Kota Samarinda.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimental dengan pendekatan *one group pre-test post-test*. Sampel terdiri dari 25 ibu nifas yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang mengukur kelancaran pengeluaran ASI dan dianalisis menggunakan uji statistik *Paired Sample T-Test*. **Hasil:** Hasil penelitian kelancaran pengeluaran ASI sebelum diberikan kombinasi pijat oksitosin dan perawatan payudara, yaitu mempunyai skor rata-rata 62,76. Sedangkan kelancaran pengeluaran ASI setelah dilakukan pijat oksitosin dan perawatan payudara memperoleh kenaikan skor rata-rata yaitu 85,52. Hasil analisis uji *Paired Samples T-test* menunjukkan *Sig.(2-tailed)* $0.000 < \alpha 0.05$, sehingga terdapat pengaruh pijat oksitosin dan perawatan payudara terhadap kelancaran pengeluaran ASI pada ibu nifas di puskesmas Harapan Baru kota Samarinda. **Simpulan:** Kombinasi pijat oksitosin dan perawatan payudara efektif dalam meningkatkan kelancaran pengeluaran ASI pada ibu nifas. Intervensi ini dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif non farmakologis dalam pelayanan kebidanan untuk mendukung pemberian ASI eksklusif.

Kata Kunci: ASI, ibu nifas, pijat oksitosin, perawatan payudara, kelancaran ASI

ABSTRACT

Background: Breast milk is the best nutrition for infants, reducing morbidity and mortality. However, exclusive breastfeeding coverage in Indonesia remains below the target, including at Harapan Baru Health Center in Samarinda (65.6%). One of the main obstacles is the difficulty of breast milk expression in postpartum mothers. Non-pharmacological efforts, such as a combination of oxytocin massage and breast care, have been proven to stimulate the oxytocin hormone, increase the reflex of breast milk release, and provide comfort to mothers. **Purpose:** This study aimed to determine the effect of providing a combination of oxytocin massage and breast care on the smoothness of breast milk release in postpartum mothers at Harapan Baru Health Center, Samarinda. **Method:** This study used a pre-experimental design with a one-group pre-test post-test approach. The sample consisted of 25 postpartum mothers selected using a purposive sampling technique. Data were collected through a questionnaire that

measured the smoothness of breast milk release and analyzed using the Paired Sample T-Test statistical test. **Results:** The study on the smoothness of breast milk release before a combination of oxytocin massage and breast care achieved an average score of 62.76. The smoothness of breast milk release after oxytocin massage and breast care received an average score increase of 85.52. The results of the Paired Samples T-test analysis showed a Sig. (2-tailed) With a p-value of $0.000 < \alpha 0.05$, oxytocin massage and breast care were found to significantly influence breast milk flow in postpartum mothers at Harapan Baru Health Center in Samarinda. **Conclusion:** This study indicates that a combination of oxytocin massage and breast care is effective in increasing breast milk flow in postpartum mothers. This intervention can be used as a non-pharmacological alternative in midwifery services to support exclusive breastfeeding.

Keywords: Breast Milk, Postpartum Mothers, Oxytocin Massage, Breast Care, Breast Milk Flow

PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) merupakan sumber nutrisi alami terbaik bagi bayi baru lahir karena mengandung zat gizi lengkap berupa karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, serta antibodi yang berfungsi melindungi bayi dari berbagai penyakit infeksi (Mustika, Nurjanah, & Ulvie, 2020). Selain itu, pemberian ASI juga berperan dalam membangun ikatan emosional antara ibu dan bayi melalui sentuhan serta kontak langsung selama proses menyusui (Notoatmodjo, 2018).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) dan UNICEF merekomendasikan agar bayi mendapatkan ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan, kemudian dilanjutkan dengan makanan pendamping hingga usia dua tahun (WHO, 2024). Praktik ini terbukti dapat menurunkan angka kesakitan dan kematian bayi, sekaligus

memberikan manfaat kesehatan jangka panjang bagi ibu dan bayi (Kemenkes RI, 2023).

Namun, meskipun manfaat ASI eksklusif sudah banyak disosialisasikan tingkat keberhasilannya masih belum optimal. Data WHO (2024) menunjukkan bahwa hanya 38% bayi usia 0–6 bulan di dunia memperoleh ASI eksklusif. Di Indonesia, cakupan ASI eksklusif tahun 2023 tercatat sebesar 73,97%, meningkat dibandingkan tahun sebelumnya tetapi masih belum mencapai target nasional sebesar 80% (Kemenkes RI, 2023). Perbedaan capaian antar daerah cukup signifikan, misalnya di Provinsi Kalimantan Timur sebesar 75,87%, sementara di Kota Samarinda hanya mencapai 65,9% (Dinas Kesehatan Kalimantan Timur, 2023). Secara lebih spesifik, wilayah kerja Puskesmas Harapan Baru mencatat capaian 65,6% (Profil Puskesmas Harapan Baru, 2024).

Rendahnya capaian tersebut erat kaitannya dengan berbagai hambatan yang dialami ibu nifas. Hambatan fisiologis yang sering muncul antara lain keterlambatan laktogenesis, payudara bengkak, dan sumbatan saluran susu (Mustika et al., 2020). Hambatan psikologis meliputi kecemasan, stres, dan kelelahan yang menurunkan refleks oksitosin sehingga ASI sulit keluar (Adawiyah et al., 2024). Faktor sosial budaya juga berperan, seperti masih adanya tradisi memberikan makanan tambahan pada bayi usia dini serta minimnya dukungan keluarga terhadap ibu menyusui (Atik & Hamidah, 2024). Ketidaklancaran ASI sering mendorong ibu menggunakan susu formula, yang meningkatkan risiko diare, malnutrisi, bahkan kematian bayi (WHO, 2024).

Salah satu solusi yang dapat dilakukan adalah intervensi non farmakologis berupa kombinasi pijat oksitosin dan perawatan payudara. Pijat oksitosin adalah teknik pemijatan di sepanjang tulang belakang hingga tulang *costae* kelima–keenam yang bertujuan merangsang pelepasan hormon oksitosin untuk memperlancar refleks *let down* (Emelda, Natalina, & Wahidah, 2023). Oksitosin bekerja pada sel mioepitel alveoli payudara sehingga kontraksinya mendorong keluarnya ASI (Mustika et al., 2020). Selain itu, pijat oksitosin dapat memberikan

relaksasi, menurunkan stres, dan meningkatkan rasa percaya diri ibu dalam menyusui (Adawiyah et al., 2024).

Sementara itu, perawatan payudara dilakukan melalui pemijatan langsung pada area payudara, biasanya disertai kompres hangat dan dingin (Atik & Hamidah, 2024). Teknik ini melancarkan peredaran darah, menjaga elastisitas jaringan, mencegah sumbatan saluran susu, dan meningkatkan stimulasi kelenjar payudara (Emelda et al., 2023). Kombinasi kedua metode tersebut dinilai memberikan efek lebih optimal karena bekerja baik secara hormonal maupun mekanis (Adawiyah et al., 2024).

Dalam studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada bulan Maret 2025 di wilayah kerja Puskesmas Harapan Baru Kota Samarinda terhadap 16 ibu nifas. Hasilnya menunjukkan bahwa 10 ibu mengalami kesulitan menyusui karena kurangnya edukasi dari tenaga kesehatan, 3 ibu kurang mendapat dukungan keluarga, 4 ibu mengalami aliran ASI tidak lancar sehingga memilih memberikan susu formula, 2 ibu gagal menyusui pada anak pertama, dan 1 ibu pasca operasi caesar mengalami puting lecet karena teknik menyusui yang salah. Seluruh ibu nifas (100%) belum pernah mendapatkan edukasi maupun praktik pijat oksitosin dan perawatan payudara. Fakta ini menunjukkan

rendahnya intervensi non farmakologis yang dilakukan tenaga kesehatan terhadap masalah kelancaran pengeluaran ASI.

Temuan dari studi pendahuluan memperkuat fakta bahwa rendahnya capaian ASI eksklusif di wilayah Puskesmas Harapan Baru dipengaruhi bukan hanya oleh faktor fisiologis, tetapi juga oleh minimnya dukungan edukasi dan kurangnya intervensi sederhana yang seharusnya dapat diberikan oleh tenaga kesehatan. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengkaji pengaruh kombinasi pijat oksitosin dan perawatan payudara terhadap kelancaran pengeluaran ASI pada ibu nifas.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimental dengan pendekatan one group pretest-posttest design. Penelitian dilaksanakan di Puskesmas Harapan Baru Kota Samarinda pada bulan Juni-Juli 2025. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian kombinasi pijat oksitosin dan perawatan payudara terhadap kelancaran pengeluaran ASI pada ibu nifas. Populasi penelitian adalah seluruh ibu nifas di Puskesmas Harapan Baru. Sampel ditentukan menggunakan teknik purposive sampling dengan jumlah 25 responden. Instrumen yang digunakan berupa

kuesioner kelancaran pengeluaran ASI yang telah adopsi dari penelitian Azizah (2023). Data dianalisis menggunakan uji *Paired Samples T-Test* untuk mengetahui perbedaan rata-rata skor kelancaran ASI sebelum dan sesudah intervensi.

HASIL

Tabel 1 Skor rata-rata Kelancaran Pengeluaran ASI Sebelum dan Sesudah Diberikan Kombinasi Pijat Oksitosin dan Perawatan Payudara pada 25 Ibu Nifas

Variabel	Mean	Std. Deviasi	Std. Error Mean
Pretest	62.76	6.273	1.255
Posttest	85.52	4.529	0.906

Pada tabel 1 diatas menunjukkan skor rata-rata kelancaran pengeluaran ASI sebelum dilakukan kombinasi pijat oksitosin dan perawatan payudara pada 25 responden ibu nifas yang berada di Puskesmas Harapan Baru Kota Samarinda yaitu 62.76.

Pada tabel 1 diatas menunjukkan skor rata-rata kelancaran pengeluaran ASI setelah dilakukan Kombinasi pijat oksitosin dan perawatan payudara pada 25 responden ibu nifas yang berada di Puskesmas Harapan Baru Kota Samarinda yaitu 85.52.

Tabel 2 Skor Rata-Rata Sebelum dan Sesudah Pemberian Kombinasi Pijat Oksitosin dan Perawatan Payudara

Variabel	Mean	Std. Deviasi	Std. Error Mean	Sig.(2-Tailed)
Pretest-Posttest	-22.760	4.859	0.972	0.000

Berdasarkan pada tabel 2 diatas menunjukan bahwa *pretest-posttest* dilakukan kombinasi pijat oksitosin dan perawatan payudara terhadap kelancaran pengeluaran ASI pada 25 responden ibu nifas didapatkan hasil *mean* -22.760 dengan standar deviasi 4.859 *standar error mean* 0.972

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa skor rata-rata kelancaran pengeluaran ASI sebelum intervensi adalah 62,76. Nilai ini menggambarkan bahwa sebagian besar ibu nifas mengalami hambatan dalam proses menyusui, seperti ASI yang belum keluar dengan lancar, payudara terasa penuh atau bengkak, serta bayi yang tampak rewel setelah menyusu. Kondisi ini sejalan dengan teori fisiologi laktasi yang menyatakan bahwa pada awal masa nifas, proses laktogenesis sering kali belum stabil karena faktor hormonal, kondisi fisik, maupun psikologis ibu (Mustika, Nurjanah, & Ulvie, 2020). Selain itu, faktor kecemasan, kelelahan, dan kurangnya dukungan keluarga dapat memperburuk keadaan sehingga refleks oksitosin terhambat (Notoatmodjo, 2018). Temuan ini konsisten dengan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti, di mana sebagian besar ibu nifas mengaku

mengalami kesulitan menyusui akibat ASI tidak keluar lancar.

Setelah diberikan kombinasi pijat oksitosin dan perawatan payudara selama tiga hari, skor rata-rata kelancaran pengeluaran ASI meningkat menjadi 85,52. Peningkatan ini menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan efektif memperbaiki proses pengeluaran ASI. Ibu nifas melaporkan ASI lebih mudah keluar, payudara terasa lebih ringan, dan bayi tampak puas setelah menyusu. Secara fisiologis, pijat oksitosin menstimulasi pelepasan hormon oksitosin dari hipofisis posterior yang memicu kontraksi sel *mioepitel alveoli* payudara sehingga ASI ter dorong keluar (Adawiyah et al., 2024). Sementara itu, perawatan payudara melancarkan peredaran darah, mencegah sumbatan saluran susu, serta merangsang reseptor puting untuk meningkatkan sekresi *prolaktin* yang berperan dalam produksi ASI (Atik & Hamidah, 2024). Dengan demikian, peningkatan skor pasca intervensi merupakan hasil dari sinergi kedua metode tersebut.

Uji statistik menggunakan *Paired Samples T-Test* menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara skor *pretest* dan *posttest* dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hal ini membuktikan bahwa kombinasi pijat

oksitosin dan perawatan payudara berpengaruh terhadap kelancaran pengeluaran ASI pada ibu nifas. Hasil ini mendukung penelitian Sari, Lestari, & Andini (2022) yang menyatakan bahwa kombinasi pijat oksitosin dan perawatan payudara lebih efektif meningkatkan produksi dan pengeluaran ASI dibandingkan intervensi tunggal. Penelitian Emelda, Natalina, & Wahidah (2023) juga menemukan bahwa bayi yang ibunya mendapatkan kombinasi intervensi ini memiliki kecukupan ASI lebih baik.

Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa hambatan pengeluaran ASI yang sering dialami ibu nifas dapat diatasi melalui intervensi non farmakologis yang sederhana, aman, dan mudah diaplikasikan. Implikasi praktis dari hasil ini adalah perlunya tenaga kesehatan, khususnya bidan, untuk mengintegrasikan kombinasi pijat oksitosin dan perawatan payudara dalam asuhan nifas serta memberikan edukasi kepada keluarga agar intervensi dapat dilanjutkan di rumah.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa kombinasi pijat oksitosin dan perawatan payudara terbukti efektif dalam meningkatkan kelancaran pengeluaran ASI

pada ibu nifas. Skor rata-rata kelancaran pengeluaran ASI sebelum intervensi adalah 62,76, kemudian meningkat menjadi 85,52 setelah intervensi. Hasil uji statistik *Paired Samples T-Test* memperoleh nilai *p* 0,000 (*p* < 0,05), yang berarti terdapat perbedaan signifikan sebelum dan sesudah perlakuan.

Dengan demikian, kombinasi pijat oksitosin dan perawatan payudara dapat dijadikan sebagai intervensi nonfarmakologis yang sederhana, aman, dan mudah diterapkan oleh tenaga kesehatan maupun keluarga. Intervensi ini tidak hanya membantu memperlancar pengeluaran ASI, tetapi juga mendukung keberhasilan program ASI eksklusif di masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Adawiyah, R., dkk. (2024). Efektivitas Pijat Oksitosin dan Perawatan Payudara Terhadap Kelancaran ASI pada Ibu Postpartum (di Wilayah Kerja Puskesmas Montong). *Jurnal Kebidanan*.
- Atik, & Hamidah, S. (2024). Pengaruh Pijat Oksitosin Dan Perawatan Payudara Terhadap Pengeluaran ASI Pada Ibu Nifas Di Ruang Bersalin. *Jurnal Kebidanan Surya Medika*.
- Azizah, E. N., Prasetyarini, A., Damanik, C., & Meihartati, T. (2023). Pengaruh Pijat Laktasi Terhadap Kelancaran Pengeluaran Asi Pada Ibu Postpartum Di Wilayah Kerja Puskesmas Baqa

- Kota Samarinda. Mutiara: *Multidiciplinary Scientific Journal*, 1(2), 86-93.
- Emelda, N., Natalina, & Wahidah. (2023). Pijat Oksitosin dan Perawatan Payudara Terhadap Kecukupan Air Susu Ibu (ASI) Di Wilayah Kerja BLUD Puskesmas Pahandut Kota Palangkaraya. *Jurnal Kesehatan Palangka Raya*.Kemenkes RI. (2023). *Laporan Tahunan ASI Eksklusif*. Jakarta profil Puskesmas Harapan Baru Kota Samarinda (2024) Laporan Tahunan Puskesmas Harapan Baru Kota Samarinda.
- Mustika, R., Nurjanah, S., & Ulvie, D. (2020). *Asuhan Kebidanan Nifas*. Jakarta: Salemba Medika.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sari, D., Lestari, Y., & Andini, A. (2022). Kombinasi Pijat Oksitosin dan Breast Care Dalam Meningkatkan Produksi ASI. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. WHO. (2024). *Exclusive Breastfeeding Global Report*. Geneva: World Health Organization