

IMPLEMENTASI PIJAT OKSITOSIN TERHADAP PENINGKATAN BERAT BADAN BAYI USIA 0-6 BULAN DENGAN ASI EKSKLUSIF DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS MON GEUDONG

**Lasmina Lumban Gaol¹, Usti Julita², Erna
Masdiana³, Rara Anasya⁴**

Akademi Keperawatan Kesdam Iskandar Muda Lhokseumawe

Email : lasminagaol@gmail.com,

ustijulita95@gmail.com, ernamasdiana@akimal.ac.id,

anasyarara216@gmail.com

Abstrak

Operasi *section caesaria* merupakan tindakan pembedahan untuk melahirkan bayi melalui insisi pada dinding abdomen dan uterus. Setelah proses persalinan, ibu pasca operasi caesar sering mengalami hambatan dalam proses menyusui karena faktor nyeri, kecemasan, dan ketidakefektifan dalam pemberian ASI. Penelitian ini bertujuan untuk melaksanakan asuhan keperawatan pada ibu postpartum *section caesaria* dengan masalah ketidakefektifan pemberian ASI di wilayah kerja Puskesmas Peudada. Metode penelitian ini menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan studi kasus yang melibatkan dua responden. Asuhan keperawatan dilakukan selama tiga hari dengan intervensi berupa teknik marmet, *breast care*, serta pendidikan kesehatan mengenai pengetahuan ASI, teknik marmet, cara menyusui yang benar, dan peningkatan kelekatan ibu dan bayi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada hari ketiga, produksi ASI kedua responden meningkat dan menjadi lancar. Berdasarkan data objektif, masalah ketidakefektifan pemberian ASI berhasil teratasi. Penerapan teknik marmet dan *breast care* sebelum menyusui terbukti membantu memperlancar pengeluaran ASI. Dengan demikian, intervensi konseling laktasi dan peningkatan kelekatan efektif dalam mempertahankan pemberian ASI serta meningkatkan perilaku kesehatan ibu postpartum.

Kata Kunci: Pijat Oksitosin; Berat Badan Bayi; ASI

THE IMPLEMENTATION OF OXYTOCIN MASSAGE TO INCREASE BABIES WEIGHT WITH EXCLUSIVE BREASTFEEDING IN THE MON GEUDONG COMMUNITY HEALTH CENTER

Abstract

A cesarean section is a surgical procedure performed to deliver a baby through an incision in the abdominal and uterine walls. After delivery, postpartum mothers who undergo cesarean sections often experience

difficulties in breastfeeding due to pain, anxiety, and ineffective milk production. This study aims to provide nursing care for postpartum mothers after cesarean section with ineffective breastfeeding problems at Peudada Community Health Center. The research method used was descriptive with a case study design involving two respondents. Nursing care was carried out over three consecutive days with interventions including the Marmet technique, breast care, and health education related to breastfeeding knowledge, Marmet technique, correct breastfeeding methods, and mother–infant attachment improvement. The results showed that by the third day, both respondents experienced smooth and increased breast milk production. Based on objective data, the problem of ineffective breastfeeding was resolved. The implementation of Marmet technique and breast care before breastfeeding effectively facilitated milk flow. Thus, lactation counseling and attachment enhancement interventions are effective in maintaining breastfeeding and improving maternal health behavior in postpartum mothers.

Keywords: Oxytocin Massage; Baby Weight; ASI

1. PENDAHULUAN

Menyusui merupakan elemen mendasar dalam kehidupan anak, karena tidak hanya berfungsi sebagai pemberian nutrisi, tetapi juga bagian penting dalam pola pengasuhan. ASI (Air Susu Ibu) direkomendasikan sebagai sumber gizi utama bagi bayi, terutama selama enam bulan pertama kehidupannya. Rendahnya produksi ASI menjadi salah satu alasan utama ibu tidak dapat memberikan ASI secara optimal sejak dini. Banyak ibu merasa tidak mampu memenuhi kebutuhan ASI bayinya, yang dianggap penting untuk menunjang peningkatan berat badan yang ideal. Ketidaktercukupannya ASI eksklusif dapat menurunkan sistem imun bayi, sehingga meningkatkan kerentanan terhadap infeksi, khususnya yang menyerang sistem pencernaan. Oleh karena itu, pemberian ASI eksklusif memiliki peran krusial dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan bayi secara optimal (Trisnawati dkk., 2023).

Menurut data WHO pada tahun 2018, rata-rata pemberian ASI eksklusif secara global baru mencapai 38 persen. Di Indonesia, meskipun 96% perempuan pernah menyusui dalam hidupnya, hanya sekitar 42% bayi di bawah usia enam bulan yang menerima ASI eksklusif. Sementara itu, untuk anak di bawah usia dua tahun, hanya 55% yang masih mendapatkan ASI. Angka tersebut masih berada di bawah target WHO, yakni 50% bayi menerima ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupannya (Bagaray dkk., 2020).

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2021, cakupan pemberian ASI eksklusif di Indonesia mencapai 76,46%. Sementara itu, di Provinsi Aceh, persentase bayi yang menerima ASI eksklusif pada tahun 2024 tercatat sebesar 67,81% (BPS, 2024). Di Kabupaten Bireuen sendiri, menurut data dari Dinas Kesehatan setempat, terdapat 1.492 bayi yang memperoleh ASI pada tahun 2024.

Tidak lancarnya pengeluaran ASI umumnya disebabkan oleh kurangnya rangsangan hisapan bayi, sehingga hormon oksitosin belum bekerja secara optimal. Pengeluaran ASI sebenarnya dapat dirangsang

melalui hisapan mulut bayi pada puting ibu. Proses ini juga berkaitan dengan *let-down reflex*, yaitu refleks yang terjadi ketika hisapan pada puting merangsang kelenjar pituitari bagian posterior untuk mengeluarkan hormon oksitosin. Hormon ini akan

menstimulasi otot-otot halus pada saluran ASI agar berkontraksi, sehingga aliran susu dapat mengalir dengan lancar (Annah, 2022).

Salah satu upaya yang dapat dilakukan ibu untuk mempertahankan kualitas dan kuantitas ASI adalah melalui pijatan oksitosin. Metode non-farmakologis ini dipercaya mampu merangsang hormon oksitosin, yang berfungsi meningkatkan produksi serta memperlancar aliran ASI. Dengan meningkatnya produksi ASI, bayi diharapkan mendapatkan nutrisi yang memadai untuk mendukung pertumbuhan berat badan secara optimal.

Pijat oksitosin merupakan salah satu metode yang efektif untuk merangsang dan meningkatkan produksi ASI dengan cara memijat sepanjang tulang belakang (vertebrae) hingga ke tulang rusuk. Pijatan ini memberikan kenyamanan bagi ibu setelah melahirkan sehingga pelepasan hormon prolaktin dan oksitosin tidak terhambat. Ketika tulang belakang ibu dirangsang melalui pijatan, hormon-hormon tersebut akan dilepaskan. Selain itu, pijat ini juga membantu menenangkan dan merilekskan ibu, meningkatkan ambang toleransi nyeri, mempererat ikatan kasih sayang antara ibu dan bayi, serta mempercepat keluarnya hormon oksitosin dan ASI. Pijat oksitosin sebaiknya dilakukan dua kali sehari, yaitu pagi dan sore, pada hari pertama dan kedua setelah melahirkan karena pada periode tersebut produksi ASI masih belum optimal (Marantika dkk., 2023).

Metode pijat oksitosin dianggap lebih efektif karena pijatan yang dilakukan di sepanjang tulang belakang hingga tulang rusuk kelima dan keenam membuat ibu merasa rileks dan nyaman, sekaligus merangsang pelepasan hormon prolaktin dan oksitosin setelah proses persalinan. Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa pijatan oksitosin dan endorfin dapat memengaruhi produksi ASI pada ibu menyusui, sehingga berkontribusi dalam mendukung peningkatan berat badan bayi secara optimal.

Beberapa penelitian telah mengindikasikan bahwa pijat oksitosin memberikan manfaat bagi ibu yang menyusui, namun bukti ilmiah terkait efektivitasnya dalam meningkatkan berat badan bayi masih memerlukan penelitian lebih lanjut. Selain itu, penerapan pijat oksitosin sebagai bagian dari perawatan neonatal di berbagai fasilitas kesehatan masih menghadapi sejumlah kendala. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi sejauh mana pijat oksitosin efektif dalam membantu peningkatan berat badan bayi, sehingga hasilnya dapat menjadi acuan bagi tenaga kesehatan dalam memberikan intervensi berbasis bukti untuk mendukung pertumbuhan bayi secara optima.

2. METODE

Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan menggunakan metode studi kasus, implementasi pijat oksitosin terhadap peningkatan berat badan bayi usia 0-6 bulan dengan ASI eksklusif. Penelitian dilakukan di wilayah kerja puskesmas Mon Geudong pada klien Ny. E tanggal 13 – 15 September 2025 dan Ny. T tanggal 16 – 17 September 2025. Teknik pengambilan sampel dalam studi kasus ini dilakukan secara *purposive*, dengan kriteria subjek berupa ibu *post partum* yang mengalami pembendungan ASI serta memiliki puting susu yang tidak menonjol, berada di ruang nifas, dan bersedia menerima terapi pijat oksitosin.

3. HASIL

Berdasarkan hasil pengkajian, diperoleh dua responden ibu postpartum yang menjadi subjek penelitian. Responden pertama, Ny. E, berusia 20 tahun,

beragama Islam, berpendidikan terakhir SMA, dan berdomisili di Pusong. Responden kedua, Ny. T, berusia 21 tahun, beragama Islam, berpendidikan terakhir SMA, dan berdomisili di Jalan Kramat. Keduanya merupakan ibu dengan satu anak dan berada pada rentang usia reproduksi ideal (20–30 tahun), yang mendukung kesiapan fisiologis dalam proses menyusui (Wulandari & Rahayu, 2021).

PERUBAHAN VOLUME ASI SEBELUM DAN SESUDAH PIJAT OKSITOSIN

Hasil observasi menunjukkan adanya peningkatan volume air susu ibu (ASI) pada kedua responden setelah diberikan intervensi pijat oksitosin yang dilakukan satu kali per hari selama tiga hari berturut-turut di wilayah kerja Puskesmas Mon Geudong. Pada hari pertama, volume ASI Ny. E sebelum dilakukan pijat oksitosin (pukul 10.00 WIB) sebesar 9 ml, dan setelah dilakukan pijatan oksitosin (pukul 10.30 WIB), meningkat menjadi 14 ml. Sementara itu, Ny. T menunjukkan peningkatan dari 10 ml sebelum intervensi (pukul 12.00 WIB) menjadi 15 ml setelah intervensi (pukul 16.00 WIB). Hal ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan volume ASI masing-masing sebesar 5 ml pada kedua responden. Pada hari kedua, volume ASI yang dihasilkan oleh Ny. E meningkat dari 10 ml menjadi 20 ml, dan Ny. T juga menunjukkan peningkatan yang sama dari 10 ml menjadi 20 ml setelah dilakukan pijat oksitosin. Kesamaan hasil pada hari kedua kemungkinan dipengaruhi oleh kesamaan karakteristik kedua ibu yang merupakan primipara, di mana pengalaman menyusui pertama kali dapat mempengaruhi kesiapan laktasi (Rahayu & Anisa, 2020). Pada hari ketiga, volume ASI yang dihasilkan oleh Ny. E sebelum diberikan pijat oksitosin sebesar 30 ml, dan setelah dilakukan intervensi meningkat menjadi 50 ml. Hasil yang sama juga diperoleh pada Ny. T, dengan peningkatan dari 30 ml menjadi 50 ml setelah dilakukan tindakan yang sama. Tidak terdapat perbedaan signifikan antara kedua responden pada hari ketiga, yang menunjukkan bahwa efek pijat oksitosin terhadap peningkatan volume ASI relatif konsisten.

ANALISIS EFEKTIVITAS PIJAT OKSITOSIN TERHADAP PRODUKSI ASI

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pijat oksitosin memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu postpartum. Sebelum dilakukan pijatan oksitosin, jumlah ASI yang dihasilkan masih tergolong rendah, namun setelah intervensi, terjadi peningkatan volume ASI secara bertahap setiap harinya. Hal ini sejalan dengan teori fisiologi laktasi yang menjelaskan bahwa pijat oksitosin dapat menstimulasi pengeluaran hormon oksitosin dari hipofisis posterior, yang berperan dalam kontraksi sel mioepitel di sekitar alveoli payudara sehingga memperlancar pengeluaran ASI (Prasetyono, 2009). Selain efek hormonal, pijat oksitosin juga memberikan efek relaksasi yang menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kenyamanan ibu, sehingga mendukung proses refleksi let-down (Utami, 2018). Faktor psikologis seperti ketenangan dan kenyamanan selama menyusui diketahui memiliki hubungan positif dengan peningkatan produksi ASI (Nurhidayah et al., 2021).

PERBANDINGAN DENGAN PENELITIAN SEBELUMNYA

Temuan dalam studi kasus ini mendukung hasil penelitian yang dilakukan oleh Dwi Fara dan Tyas Mayasari (2020) berjudul "*Pengaruh Pijat Oksitosin dalam Meningkatkan Laktasi pada Ibu Nifas*". Penelitian tersebut menunjukkan bahwa rata-rata volume ASI pada ibu nifas sebelum dilakukan pijat oksitosin sebesar 12,2 ml, dan meningkat menjadi 24,0 ml setelah dilakukan intervensi.

Hal ini menunjukkan bahwa pijat oksitosin secara signifikan meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pijat oksitosin merupakan salah satu metode nonfarmakologis yang efektif untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu postpartum. Pelaksanaan pijat oksitosin secara rutin, disertai dukungan psikologis dan edukasi laktasi yang tepat, dapat memberikan hasil optimal dalam meningkatkan keberhasilan menyusui.

4. KESIMPULAN

Pijat oksitosin terbukti memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan produksi air susu ibu (ASI) pada ibu postpartum. Melalui stimulasi hormon oksitosin yang memicu kontraksi sel mioepitel pada alveoli payudara, pijat ini membantu memperlancar refleksi pengeluaran ASI (let-down reflex). Selain itu, efek relaksasi yang dihasilkan turut menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kenyamanan ibu selama menyusui. Dengan demikian, pijat oksitosin dapat direkomendasikan sebagai intervensi nonfarmakologis yang sederhana, aman, dan efektif untuk mendukung keberhasilan laktasi pada ibu nifas.

DAFTAR PUSTAKA

- Bagaray, E. F., Langi, F. F. G., & Posangi, J. (2020). Determinan Pemberian Asi Eksklusif 24 Jam Terakhir Pada Bayi Umur 0 Sampai 6 Bulan Di Indonesia. *Kesmas*, 9(4).
- Dwi Fara, & Mayasari, T. (2020). *Pengaruh Pijat Oksitosin Dalam Meningkatkan Laktasi Pada Ibu Nifas*. *Jurnal Kesehatan Ibu Dan Anak*, 5(2), 112–118.
- Dwi Fara, Y., & Tyas Mayasari, A. (2020). *Wellness And Healthy Magazine*. Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Peningkatan Produksi Asi Ibu Postpartum. 2(2), 269. Retrieved From <https://Wellness.Journalpress.Id/Wellnes>
- Haryono R, Setianingsih S. *Manfaat Asi Eksklusif Untuk Buah Hati Anda*. Yogyakarta: Gosyen Publishing; 2020.
- Idawati Et Al. (2021) *Kegagalan Pemberian Asi Eksklusif*. Anggota Ikapi No.181/Jte/2019
- Kementrian Kesehatan Ri. (2020). *Buku Kesehatan Ibu Dan Anak*. Jakarta
- Kemenkes Ri. (2023). *Rahasia Anak Berkembang Optimal Dan Tidak Mudah Sakit : Beri Asi Eksklusif Dan Pola Asuh Tepat*. [Http://www.Depkes.Go.Id](http://www.depkes.go.id) 21 Januari 2024 (15.05).
- Nurhidayah, S., Rahmawati, D., & Putri, A. (2021). Hubungan Tingkat Stres Ibu Menyusui Dengan Produksi Asi Di Wilayah Puskesmas. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 12(1), 45–52.
- Prasetyono, D. S. (2009). *Buku Pintar Asi Eksklusif*. Yogyakarta: Diva Press.
- Rahayu, N., & Anisa, R. (2020). Pengaruh Karakteristik Ibu Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Primipara. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 9(3), 101–107.
- Rahayu, S. Dkk. (2022) „Teknik Massage Effleurage & Pijat Oksitosin“. Yogyakarta: Deepublish, Pp. 57–63.
- Trisnawati, Ni Kadek. 2023. *"Gambaran Asuhan Keperawatan Prosedur Perawatan Payudara Untuk Mengatasi Menyusui Tidak Efektif Pada Ibu Post Seksio Sesaria."* : 8–30
- Utami, R. (2018). *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas*. Jakarta: Salemba Medika.

Wulandari, E., & Rahayu, D. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Produksi Asi Pada Ibu Menyusui. *Jurnal Kesehatan Reproduksi Dan Laktasi*, 4(1), 55–63.

Zumrotun, A., Wigati, A., Andriani, D., Dan Nurul, F., 2018. Panduan Praktis Keberhasilan Menyusui. Pustaka Pelajar. Yogyakarta.