



Department of Digital Business

Journal of Artificial Intelligence and Digital Business (RIGGS)

Homepage: <https://journal.ilmudata.co.id/index.php/RIGGS>

Vol. 5 No. 2 (2026) pp: 22348-22355

P-ISSN: 2963-9298, e-ISSN: 2963-914X

Pengaruh Pijat Oksitosin terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Ibu Postpartum Hari ke 3 sampai ke 5 di PMB Mia Saputri Kecamatan Turen Kabupaten Malang

Nur Husniyyah Wulandari¹, Anik Purwati²

¹²Program Studi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang

¹husnywulandari@gmail.com, ²anikasyda@itsk-soepraoen.ac.id

Abstrak

Fase kritis pemulihan pascapersalinan atau masa (puerperium) merupakan fase kritis pemulihan pascapersalinan yang ditandai dengan perubahan fisik, hormonal, dan psikologis. Pada puerperium dini, perubahan tersebut dapat memicu kecemasan yang berpotensi menghambat pelepasan hormon oksitosin, mengganggu let-down reflex, serta menurunkan produksi ASI. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat diberikan adalah pijat oksitosin, yang memiliki efek relaksasi sehingga diduga mampu menurunkan tingkat kecemasan ibu nifas. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh pemberian pijat oksitosin terhadap tingkat kecemasan pada ibu nifas hari ke-3 sampai ke-5 di PMB Mia Saputri, Kecamatan Turen, Kabupaten Malang. Penelitian menggunakan desain pre-experimental dengan pendekatan one group pretest-posttest. Sampel berjumlah 30 ibu nifas yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Pengukuran tingkat kecemasan dilakukan sebelum dan sesudah menggunakan baku kuesioner setelah dilakukan intervensi. Analisis data dilakukan secara univariat dengan distribusi frekuensi dan bivariat menggunakan Paired Samples T-Test ($\alpha = 0,05$) setelah memenuhi uji normalitas Shapiro-Wilk. Hasil menunjukkan bahwa sebelum intervensi tingkat kecemasan sedang dialami oleh 53,3% responden, sementara 46,7% sisanya melaporkan tingkat kecemasan berat, dengan rerata skor 27,70. Setelah pemberian pijat oksitosin, 80,0% responden tidak mengalami kecemasan dan 20,0% mengalami kecemasan ringan dengan rerata skor menurun menjadi 12,67. Hasil uji Paired Samples T-Test menunjukkan nilai $p < 0,001$ ($p < 0,05$), sehingga terdapat pengaruh signifikan pemberian pijat oksitosin terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu nifas. Pijat oksitosin sangat disarankan sebagai salahsatu teknik dari asuhan kebidanan komplementer pada masa nifas.

Kata Kunci: Pijat Oksitosin, Tingkat Kecemasan, Ibu Nifas, Asuhan Holistik.

1. Latar Belakang

Pemulihan biologis pada organ-organ reproduksi wanita agar kembali ke kondisi sebelum hamil terjadi selama masa pascapersalinan atau puerperium. Rentang waktu yang dibutuhkan untuk proses ini umumnya berkisar antara 6 sampai 8 minggu. Masa nifas merupakan periode transisi yang sangat penting karena pada fase ini tubuh ibu mengalami berbagai perubahan fisiologis, hormonal, maupun psikologis sebagai bentuk adaptasi setelah proses kehamilan dan persalinan. Meskipun sebagian besar perubahan tersebut berlangsung secara fisiologis, ibu tetap memerlukan pemantauan dan pendampingan secara berkesinambungan melalui asuhan kebidanan yang komprehensif. Pendampingan tersebut bertujuan untuk memastikan bahwa proses pemulihan berjalan normal, mendeteksi secara dini kemungkinan terjadinya komplikasi, dukungan pendampingan diberikan agar peran baru sebagai seorang ibu dapat diadaptasi serta dijalankan dengan baik. Pelayanan kesehatan yang optimal selama masa nifas tidak hanya berfokus pada pemulihan kondisi fisik, tetapi juga memperhatikan aspek psikologis, sosial, dan emosional sehingga kualitas hidup ibu setelah melahirkan dapat tetap terjaga.

Masa nifas sendiri secara klinis dibagi ke dalam tiga tahapan, yaitu puerperium dini (*immediate postpartum*), puerperium intermedial (*early postpartum*), serta *remote puerperium* (*late postpartum*). Masing-masing tahapan memiliki karakteristik perubahan fisiologis yang berbeda sehingga memerlukan pendekatan pelayanan yang disesuaikan dengan kondisi ibu. Pada puerperium dini yang berlangsung selama 24 jam pertama setelah persalinan, ibu mengalami perubahan yang sangat cepat akibat penurunan hormon kehamilan, dimulainya proses involusi uterus, serta adaptasi terhadap proses menyusui. Tahap ini merupakan periode yang paling kritis karena risiko terjadinya perdarahan, infeksi, gangguan laktasi, maupun gangguan psikologis masih cukup tinggi. Oleh sebab itu, ibu nifas harus menghadapi adaptasi yang sangat drastis pada 24 jam pertama, sehingga rentan mengalami Pengaruh Pijat Oksitosin terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Ibu Postpartum Hari ke 3 sampai ke 5 Di Pmb Mia Saputri Kecamatan Turen Kabupaten Malang

kelelahan fisik, nyeri pascapersalinan, gangguan tidur, hingga stres yang dapat memengaruhi regulasi hormonal. Pengawasan khusus sangat krusial dilakukan terhadap perubahan anatomi reproduksi, seperti involusi *corpus uteri*, pemulihan serviks, vagina, vulva, hingga penguatan otot penyangga pelvis. Selain aspek fisik, guncangan psikologis pascamelahirkan juga berisiko memunculkan gejala psikiatrik yang berdampak negatif pada penurunan volume laktasi sehingga dapat menghambat kesuksesan program ASI eksklusif (Victoria, 2021).

Keberhasilan pemulihan pada masa nifas tidak hanya ditentukan oleh kondisi fisik ibu, tetapi juga dipengaruhi oleh kesiapan psikologis dalam menghadapi perubahan peran dan tanggung jawab sebagai orang tua. Setelah melahirkan, seorang ibu harus menyesuaikan diri dengan berbagai kondisi baru, mulai dari merawat bayi, memenuhi kebutuhan menyusui, mengatur waktu istirahat, hingga beradaptasi dengan perubahan hubungan dalam keluarga. Proses adaptasi tersebut sering kali berlangsung bersamaan dengan kondisi tubuh yang belum sepenuhnya pulih sehingga dapat meningkatkan kerentanan terhadap gangguan emosional. Tidak sedikit ibu yang mengalami perasaan takut, cemas, mudah menangis, mudah tersinggung, maupun kehilangan rasa percaya diri dalam merawat bayinya. Apabila kondisi tersebut tidak mendapatkan perhatian yang memadai, maka dapat berkembang menjadi gangguan psikologis yang lebih berat dan berdampak pada kualitas kesehatan ibu maupun tumbuh kembang bayi.

Secara fisiologis, perubahan hormonal yang terjadi setelah persalinan turut berkontribusi terhadap munculnya perubahan suasana hati pada ibu nifas. Turunya hormon estrogen dan progesteron yang terjadi secara tiba-tiba setelah plasenta lahir akan memengaruhi keseimbangan neurotransmitter di otak yang berhubungan dengan pengaturan emosi. Pada saat yang sama, tubuh mulai meningkatkan aktivitas hormon prolaktin dan oksitosin sebagai persiapan proses laktasi. Perubahan hormonal yang berlangsung secara bersamaan ini menyebabkan ibu lebih sensitif terhadap tekanan psikologis, terutama apabila disertai dengan kelelahan fisik, kurang tidur, maupun kurangnya dukungan dari keluarga. Oleh karena itu, pemantauan kondisi emosional ibu menjadi bagian penting dalam pelayanan kebidanan selama masa nifas.

Secara umum, terdapat faktor internal dan eksternal yang meregulasi produksi air susu. Faktor internal bersumber dari karakteristik ibu itu sendiri, seperti usia, paritas, jarak antar kehamilan, kadar hemoglobin (HB), komplikasi medis saat hamil, serta kepatuhan pemeriksaan *Antenatal Care* (ANC). Ibu dengan status gizi yang baik, kondisi kesehatan yang optimal, serta kehamilan yang dipantau secara rutin cenderung memiliki kesiapan fisiologis yang lebih baik dalam menjalani proses laktasi. Sebaliknya, adanya komplikasi selama kehamilan maupun persalinan dapat menghambat proses adaptasi tubuh sehingga memengaruhi produksi ASI.

Sementara itu, faktor eksternal mencakup kualitas dan kuantitas asupan nutrisi, dukungan keluarga, lingkungan sosial, edukasi mengenai menyusui, serta stabilitas mental dan pikiran ibu nifas. Kondisi psikologis memegang peran utama sebagai salah satu determinan eksternal tersebut. Dukungan emosional dari suami dan keluarga terbukti mampu meningkatkan rasa percaya diri ibu dalam menyusui, sedangkan kurangnya dukungan dapat memperbesar risiko timbulnya kecemasan. Selain itu, informasi yang keliru mengenai proses menyusui juga sering menyebabkan ibu merasa khawatir ketika ASI belum keluar secara optimal pada hari-hari pertama setelah melahirkan. Padahal, secara fisiologis produksi kolostrum dalam jumlah sedikit merupakan kondisi normal dan telah mencukupi kebutuhan nutrisi bayi baru lahir.

Apabila kecemasan pada fase pascasalinan tidak dikelola dengan baik, kondisinya dapat memburuk menjadi *postpartum blues*, depresi pascasalinan, hingga psikosis nifas. Ketiga kondisi tersebut memiliki tingkat keparahan yang berbeda, namun semuanya dapat memberikan dampak yang sangat buruk terhadap kesehatan ibu, bonding antara ibu dan bayi, serta keberhasilan menyusui. *Postpartum blues* umumnya dapat terjadi pada minggu pertama setelah persalinan ditandai dengan perubahan mood yang naik turun, mudah menangis, cemas, dan perasaan sedih yang berlangsung sementara. Akan tetapi, apabila gejala tersebut menetap dan semakin berat, kondisi tersebut dapat berangsur memburuk menjadi depresi pascapersalinan sehingga membutuhkan penanganan khusus sebagai tindak lanjut. Pada kondisi yang paling berat, psikosis nifas dapat mengancam keselamatan ibu maupun bayi sehingga memerlukan penanganan medis segera. Tingkat stres maternal yang tinggi ini akan mempersulit aktifnya *let-down reflex*, yang pada akhirnya menyebabkan penurunan suplai ASI.

Respons alami pada tubuh ibu saat proses menyusui berlangsung dikenal sebagai *let-down reflex* atau *milk ejection reflex* (MER). Refleksi ini merupakan mekanisme fisiologis yang sangat penting dalam keberhasilan pemberian ASI. Saat bayi mulai menghisap dengan perlekatan yang benar, reseptor sensorik pada puting susu akan menerima

rangsangan mekanik yang kemudian diteruskan melalui impuls saraf menuju hipotalamus dan hipofisis di otak. Rangsangan tersebut memicu pelepasan hormon menyusui (prolaktin) yang berfungsi merangsang produksi ASI, serta adanya hormon oksitosin yang bertugas mengontraksikan sel-sel mioepitel di sekitar alveoli payudara sehingga ASI dapat mengalir menuju duktus laktiferus dan keluar melalui puting susu. Kedua hormon tersebut bekerja secara sinergis sehingga keberhasilan menyusui sangat bergantung pada keseimbangan mekanisme hormonal tersebut.

Sebaliknya, apabila ibu mengalami stres, kecemasan, ketakutan, atau tekanan emosional lainnya, sistem saraf simpatis akan menjadi lebih dominan sehingga menghambat pelepasan hormon oksitosin. Hambatan tersebut menyebabkan refleks pengeluaran ASI tidak berlangsung secara optimal meskipun produksi ASI sebenarnya tetap terjadi di dalam alveoli payudara. Akibatnya, ibu sering merasa ASI tidak keluar atau volumenya sedikit sehingga muncul anggapan bahwa produksi ASI tidak mencukupi kebutuhan bayi. Kondisi ini kemudian memicu kecemasan yang lebih besar dan membentuk siklus yang saling memperburuk antara stres psikologis dan gangguan proses laktasi. Oleh karena itu, upaya menjaga stabilitas emosional ibu pada masa nifas menjadi salah satu strategi penting untuk mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif sekaligus meningkatkan kesejahteraan ibu dan bayi.

Penerapan pelayanan kesehatan, termasuk dalam asuhan kebidanan, idealnya dilakukan menggunakan pendekatan holistik yang komprehensif. Pendekatan ini memandang ibu nifas sebagai individu yang memiliki kebutuhan fisik, psikologis, emosional, sosial, budaya, dan spiritual yang saling berkaitan. Oleh karena itu, keberhasilan pelayanan kebidanan tidak hanya diukur dari pulihnya kondisi fisik ibu, tetapi juga dari kemampuan ibu beradaptasi secara emosional, membangun ikatan dengan bayi (*bonding attachment*), serta memiliki kesiapan menjalankan peran sebagai seorang ibu. Pendekatan holistik memberikan kesempatan bagi tenaga kesehatan untuk mengidentifikasi berbagai faktor yang dapat memengaruhi proses pemulihan secara menyeluruh sehingga intervensi yang diberikan menjadi lebih efektif dan sesuai dengan kebutuhan individu.

Dalam praktik kebidanan modern, pelayanan yang berpusat pada pasien (*woman centered care*) menjadi salah satu prinsip utama. Pendekatan ini menempatkan ibu sebagai subjek yang aktif dalam proses pengambilan keputusan mengenai kesehatan dirinya. Bidan tidak hanya berperan sebagai pemberi pelayanan medis, tetapi juga sebagai edukator, konselor, motivator, dan pendamping selama masa kehamilan, persalinan, hingga nifas. Melalui komunikasi terapeutik yang baik, ibu dapat memperoleh informasi yang benar mengenai perubahan yang terjadi selama masa nifas sehingga mampu mengurangi rasa takut, cemas, dan kebingungan dalam menghadapi berbagai perubahan tersebut. Edukasi yang diberikan juga berperan penting dalam meningkatkan kepercayaan diri ibu untuk memberikan ASI eksklusif kepada bayinya.

Salah satu komponen penting dalam pendekatan holistik adalah pemenuhan kebutuhan spiritual pasien melalui pemberian *spiritual care*. Spiritualitas merupakan aspek yang dapat memberikan kekuatan batin, harapan, rasa syukur, serta ketenangan dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan, termasuk masa pemulihan setelah melahirkan. Bagi sebagian ibu, dukungan spiritual mampu meningkatkan optimisme sehingga proses adaptasi psikologis berlangsung lebih baik. Komponen utama pelayanan spiritual bertumpu pada penghormatan terhadap nilai dan keyakinan pasien, menjaga martabat pasien, membangun hubungan yang penuh empati, serta memberikan asuhan dengan kasih sayang (Donia Baldacchino, 2015). Pendekatan tersebut diyakini mampu menciptakan rasa aman dan nyaman sehingga ibu lebih mudah mengendalikan kecemasan yang dialaminya selama masa nifas.

Selain pelayanan spiritual, berbagai terapi komplementer juga semakin banyak diterapkan sebagai bagian dari pelayanan kebidanan holistik. Terapi komplementer merupakan metode nonfarmakologis yang digunakan untuk mendukung proses penyembuhan tanpa menggantikan terapi medis utama. Penggunaan terapi ini dinilai relatif aman apabila dilakukan sesuai indikasi dan prosedur yang benar. Beberapa bentuk pelayanan komplementer yang sering diterapkan pada ibu nifas antara lain yoga, hipnoterapi, relaksasi napas dalam, meditasi, aromaterapi menggunakan minyak esensial seperti lavender, kayu manis, dan *tea tree*, serta pijat oksitosin. Berbagai metode tersebut bertujuan meningkatkan kenyamanan, mengurangi ketegangan otot, memperbaiki kualitas tidur, menurunkan tingkat stres, serta membantu mempercepat proses pemulihan fisik dan psikologis ibu setelah persalinan.

Di antara berbagai terapi komplementer tersebut, pijat oksitosin merupakan salah satu intervensi yang banyak direkomendasikan dalam pelayanan kebidanan karena memiliki manfaat yang tidak hanya berkaitan dengan

keberhasilan menyusui, tetapi juga terhadap kondisi psikologis ibu. Pijat oksitosin merupakan tindakan stimulasi berupa pemijatan pada sepanjang tulang belakang, terutama pada daerah vertebra torakal hingga tulang iga kelima atau keenam, yang bertujuan merangsang pelepasan hormon oksitosin. Terapi ini dikenal memiliki efektivitas dalam menginduksi *let-down reflex*, memberikan rasa rileks pada ibu, mengurangi ketegangan otot, membantu memperlancar pengeluaran ASI, meminimalkan pembengkakan payudara, serta menjaga keseimbangan hormon prolaktin dan oksitosin (Chomaria, 2020). Dengan demikian, pijat oksitosin tidak hanya berfungsi sebagai teknik untuk memperlancar laktasi, tetapi juga sebagai salah satu bentuk relaksasi yang mendukung kesejahteraan ibu nifas secara menyeluruh.

Mekanisme fisiologis pijat oksitosin berkaitan erat dengan sistem saraf dan sistem endokrin. Ketika dilakukan pemijatan secara perlahan dan berirama pada sepanjang tulang belakang, reseptor sensorik pada kulit dan jaringan di bawahnya akan menerima rangsangan mekanik yang diteruskan melalui impuls saraf menuju hipotalamus. Selanjutnya, hipotalamus mengirimkan sinyal kepada hipofisis posterior untuk melepaskan hormon oksitosin ke dalam aliran darah. Hormon tersebut kemudian menuju jaringan payudara dan merangsang kontraksi sel-sel mioepitel yang mengelilingi alveoli sehingga ASI terdorong keluar melalui saluran laktiferus menuju puting susu. Selain meningkatkan pengeluaran ASI, Sensasi nyaman yang ditimbulkan dari peningkatan kadar oksitosin, juga berperan untuk menurunkan dominansi saraf simpatis, mengurangi ketegangan, sehingga menciptakan perasaan nyaman pada ibu (Lestari, 2017). Efek fisiologis inilah yang menjadikan pijat oksitosin berpotensi membantu menurunkan tingkat kecemasan pada masa nifas.

Secara psikologis, sentuhan terapeutik yang diberikan selama pijat oksitosin dapat memberikan rasa diperhatikan, dihargai, dan didukung. Sentuhan merupakan salah satu bentuk komunikasi nonverbal yang memiliki pengaruh positif terhadap kondisi emosional seseorang. Pada ibu nifas, sentuhan yang dilakukan dengan teknik yang tepat dapat menurunkan ketegangan otot, memperbaiki sirkulasi darah, meningkatkan rasa nyaman, serta membantu menstimulasi pelepasan hormon endorfin yang berfungsi sebagai analgesik alami tubuh. Kombinasi antara peningkatan hormon oksitosin dan endorfin dapat menghasilkan efek relaksasi yang lebih optimal sehingga kecemasan yang dialami ibu berangsur menurun. Kondisi emosional yang lebih stabil akan berdampak positif terhadap keberhasilan proses menyusui, peningkatan bonding antara ibu dan bayi, dan kualitas pemulihan pascapersalinan.

Di lapangan, banyak ibu nifas yang mengalami hambatan dalam proses meng-ASIhi akibat munculnya kecemasan pada hari-hari pertama setelah persalinan. Kekhawatiran bahwa ASI belum keluar, rasa takut bayi tidak mendapatkan nutrisi yang cukup, nyeri pada payudara, kelelahan akibat kurang tidur, serta minimnya pengalaman menyusui menjadi beberapa faktor yang sering memicu stres. Tidak sedikit ibu yang akhirnya memilih memberikan susu formula lebih awal karena menganggap produksi ASI tidak mencukupi, padahal kondisi tersebut sering kali hanya bersifat sementara dan berkaitan dengan belum optimalnya refleksi pengeluaran ASI. Situasi ini menunjukkan bahwa intervensi yang mampu meningkatkan relaksasi sekaligus memperlancar pengeluaran ASI sangat diperlukan untuk mencegah terjadinya penghentian pemberian ASI eksklusif secara dini.

Selain intervensi berupa pijat oksitosin, tenaga kesehatan juga perlu memberikan konseling laktasi, edukasi mengenai teknik pelekatan yang benar, informasi tentang proses fisiologis keluarnya kolostrum, serta dukungan emosional kepada ibu dan keluarga. Keterlibatan suami maupun anggota keluarga dalam mendampingi ibu selama masa nifas juga menjadi faktor penting yang dapat meningkatkan keberhasilan menyusui. Dukungan sosial yang baik terbukti mampu meningkatkan rasa percaya diri ibu, mengurangi kecemasan, dan mempercepat proses adaptasi terhadap peran sebagai orang tua. Dengan demikian, keberhasilan pemberian ASI eksklusif tidak hanya dipengaruhi oleh kondisi biologis ibu, tetapi juga oleh kualitas dukungan psikososial yang diterima selama masa nifas.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa kecemasan pada masa nifas merupakan permasalahan yang memerlukan perhatian serius karena berdampak langsung terhadap proses laktasi, keberhasilan pemberian ASI eksklusif, serta kesehatan ibu dan bayi. Pijat oksitosin sebagai salah satu terapi komplementer dalam asuhan kebidanan holistik memiliki dasar fisiologis dan psikologis yang kuat dalam membantu mengurangi kecemasan sekaligus memperlancar pengeluaran ASI. Meskipun manfaat pijat oksitosin telah banyak dijelaskan dalam berbagai literatur, implementasinya dalam pelayanan kebidanan di fasilitas kesehatan primer masih belum dilakukan secara optimal. Oleh karena itu, diperlukan penelitian mengenai pengaruh pemberian pijat oksitosin terhadap tingkat kecemasan pada ibu nifas agar diperoleh bukti ilmiah yang dapat memperkuat penerapan intervensi nonfarmakologis tersebut dalam praktik kebidanan. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar

bagi tenaga kesehatan, khususnya bidan, untuk mengintegrasikan pijat oksitosin sebagai bagian dari pelayanan nifas yang komprehensif sehingga kualitas kesehatan ibu, keberhasilan menyusui, dan kesejahteraan bayi dapat terus ditingkatkan.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan kuantitatif melalui rancangan pra-eksperimen (*pre-experimental design*). Metode *one-group pretest-posttest design* diaplikasikan, di mana variabel bebas dan variabel terikat diukur berdasarkan urutan waktu (*temporal*), sehingga evaluasi terhadap kedua variabel tersebut tidak dilakukan secara simultan. Dampak intervensi pijat oksitosin terhadap tingkat kecemasan ibu nifas dibuktikan sebagai tujuan utama dari riset ini. Seluruh ibu nifas yang menjalani perawatan di lokasi penelitian selama periode pengumpulan data ditetapkan sebagai target populasi. Teknik *total sampling* digunakan dalam penentuan sampel, sehingga diperoleh 30 responden. Derajat kecemasan responden diukur menggunakan kuesioner yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Alur penelitian diawali dengan penilaian kecemasan awal (*pre-test*) pada hari pertama masa nifas. Selanjutnya, perlakuan berupa pijatan oksitosin di area sepanjang tulang belakang (*vertebrae*) diberikan kepada subjek sesuai dengan standar durasi dan frekuensi yang telah ditetapkan. Sebagai data akhir, tingkat kecemasan responden kembali diukur (*post-test*) segera setelah rangkaian intervensi diselesaikan.

Data yang telah dihimpun kemudian diolah menggunakan sistem komputerisasi. Analisis univariat dijalankan guna mendeskripsikan distribusi frekuensi dari karakteristik demografi responden, meliputi kelompok usia, latar belakang pendidikan, paritas, serta status pekerjaan. Pengujian normalitas data menggunakan metode Shapiro-Wilk memperlihatkan bahwa persebaran skor kecemasan berdistribusi normal ($p > 0,05$). Atas dasar hasil tersebut, analisis bivariat untuk menguji perbedaan sebelum dan setelah perlakuan dilakukan menggunakan uji parametrik, yaitu *Paired Samples T-Test*, dengan tingkat kepercayaan sebesar 95% ($\alpha = 0,05$).

3. Hasil dan Diskusi

a. Karakteristik Responden

Tabel 1. Usia Ibu Pasca Bersalin TPMB mia saputri Turen , Kabupaten Malang tahun 2026

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	<20	3	10.0	10.0	10.0
	20-35	27	90.0	90.0	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

Sumber data primer 2026

Dapat dilihat dari tabel diatas bahwa,Jumlah responden pada penelitian ini sebanyak 30 ibu pasca bersalin. mayoritas subyek penelitian, yakni 27 individu (90%), berada dalam kategori usia reproduksi yang ideal,yakni berkisar antara 20 hingga 35 tahun. Sisa proporsi diisi oleh kelompok usia rentan di bawah 20 tahun sebanyak 3 orang (10%), sementara kategori usia di atas 35 tahun tidak ditemukan (0%).

Tabel 2. Responden Tingkat Pendidikan

pendidikan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	D3	1	3.3	3.3	3.3
	SMA	20	66.7	66.7	70.0
	SMP	9	30.0	30.0	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

Sumber data primer 2026

Dapat dilihat pada tabel diatas bahwa Pola sebaran tingkat edukasi formal responden didominasi oleh lulusan menengah atas (SMA) dengan capaian 20 orang (66,7%). Di tingkat lain, latar belakang pendidikan SMP tercatat sebanyak 9 orang (30%) dan jenjang perguruan tinggi (PT) hanya diwakili oleh 1 responden (3,3%).

Tabel 3. Responden Segi Pekerjaan

		Frekuensi	Persen	Valid Persen	kumulatif Persen
Valid	IRT	25	83.3%	83.3%	83.3%
	Swasta	4	13.3%	13.3%	96.7%
	Wiraswasta	1	3.3%	3.3%	100.0%
Total		30	100.0%		

Sumber data primer 2026

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi pekerjaan diatas responden,diketahui bahwa sebagian besar ibu pasca persalinan berprofesi sebagai Ibu rumah tangga sebanyak 25 responden (83,3%).Responden dengan pekerjaan swasta sebanyak 4 responden (13,3%),sedangkan responden dengan pekerjaan swasta sebanyak 1 responden (3,3%).

Tabel 4. Responden dari Riwayat Persalinan

paritas

		Frekuensi	Persen	Valid Persen	Kumulatif Percent
Valid	primipara	9	30.0	30.0	30.0
	multipara	17	56.7	56.7	86.7
	grandemultipara	4	13.3	13.3	100.0
Total		30	100.0	100.0	

Sumber data primer 2026

Ditinjau dari riwayat persalinan (paritas) dari tabel diatas, lebih dari separuh sampel berstatus sebagai multipara, yakni mencapai 17 ibu nifas (56,7%). Kategori primipara berada di angka 30,0% (9 orang), sedangkan sisanya merupakan kelompok grandemultipara sebesar 13,3% (4 orang).

b. analisa Univariat

Tabel 5. frekuensi Tingkat Kecemasan pada ibu pasca persalinan di TPMB Mia Saputri Sebelum (pre-test) dan Sesudah (post-Test) Turen Tahun 2026 sebagai berikut.

Tingkat Kecemasan (HARS)	Pre-Test Jumlah	Pre-Test Presentase	Post-Test Jumlah	Post-Test Jumlah
Tidak ada Kecemasan (<14)	0	0,00 %	18	60,00 %
Kecemasan Ringan (14-20)	0	0,00 %	12	40,00 %
Kecemasan Sedang (21-27)	16	53,33 %	0	0,00 %

DOI: <https://doi.org/10.31004/riggs.v5i2.11955>

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Kecemasan Berat (28-41)	14	46,67 %	0	0,00 %
Total	30	100,00 %	30	100,00 %

Sumber : Data Primer 2026

Dapat dilihat pada Tabel diatas, sebelum intervensi (*pre-test*) sebagian besar responden mengalami kecemasan tingkat sedang yaitu sebanyak 16 orang (53,33%). Namun, setelah diberikan intervensi (*post-test*), kondisi psikologis responden membaik secara signifikan di mana mayoritas menjadi tidak cemas yaitu sebanyak 18 orang (60,00%).

c. Analisa Bivariat

Table 6. Perbandingan Tingkat Kecemasan Ibu sebelum dan Sesudah dilakukan Pijat Oksitosin (N=30)

variabel	mean	Std.deviation	T hitung	DF	P-value Two sided
Tingkat kecemasan pre-test	27,70	4,450	28,216	29	<0,001
Tingkat kecemasan post - test	12,67	2,202			

Sumber : Data Primer 2026

Berdasarkan data pada Tabel diatas , diperoleh nilai rata-rata (*mean*) skor kecemasan sebelum diberikan intervensi (*pre-test*) sebesar 27,70 dengan standar deviasi 4,450. Setelah diberikan intervensi berupa pijat oksitosin, nilai rata-rata skor kecemasan (*post-test*) mengalami penurunan secara nyata menjadi 12,67 dengan standar deviasi 2,202. Hasil uji statistik menggunakan *Paired Samples T-Test* menghasilkan nilai *t* hitung sebesar 28,216 dengan nilai signifikansi *p-value* (*Two-Sided p*) sebesar $< 0,001$. Karena nilai signifikansi jauh lebih kecil dari $\alpha = 0,05$. maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian pijat oksitosin terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu nifas.

Penelitian ini memperlihatkan bahwa aplikasi pijat oksitosin memiliki kontribusi yang sangat strategis dalam menstabilkan kondisi psikologis ibu pascapersalinan. Secara fisiologis, manipulasi taktil (pijatan lembut) di sepanjang *columna vertebrae* (segmen T5–T6) merangsang mekanoreseptor pada kulit untuk mengirimkan sinyal somatosensorik ke hipotalamus di otak. Sinyal ini memicu kelenjar hipofisis posterior untuk memproduksi dan melepaskan hormon oksitosin ke dalam sirkulasi darah. Peningkatan kadar oksitosin alami ini berperan sebagai penenang neuromodulator yang efektif menekan sekresi hormon kortisol (hormon stres). Penurunan hormon kortisol inilah yang mereduksi ketegangan fisik dan emosional, meningkatkan rasa nyaman, serta menumbuhkan rasa percaya diri ibu dalam mengasuh bayinya (*maternal self-efficacy*).

Sebaliknya, jika kecemasan pada ibu nifas dibiarkan tanpa intervensi, taraf stres yang tinggi akan mengganggu *let-down reflex* (MER). Akibatnya, ejeksi ASI menjadi terhambat, payudara membengkak, dan timbul persepsi bahwa suplai nutrisi bayi tidak cukup, yang pada akhirnya memicu lingkaran setan (*vicious cycle*) berupa kecemasan yang jauh lebih berat.

Perlu dipahami bahwa fluktuasi kecemasan pada ibu nifas sebenarnya bersifat multifaktorial. Selain faktor hormonal dan intervensi fisik seperti pijat, kecemasan juga dipengaruhi oleh paritas, tingkat pendidikan, kesiapan menjadi orang tua, pola tidur akibat kelelahan (*begadang*), tingkat nyeri pascapersalinan, hingga keterlibatan dukungan suami (*paternal support*). Namun, hasil riset ini membuktikan bahwa intervensi non-farmakologis berupa pijat oksitosin mampu menjadi salah satu solusi klinis yang aman, murah, dan efektif untuk memotong rantai distress emosional tersebut.

Oleh karena itu, tenaga kesehatan khususnya bidan di TPMB Mia Saputri diharapkan dapat mengintegrasikan pijat oksitosin ini bukan hanya sebagai prosedur pelancar ASI, melainkan juga sebagai asuhan psikologis holistik (*psychological care*) bagi ibu nifas. Bidan juga perlu mengedukasi dan melatih para suami agar dapat

mempraktikkan pemijatan ini secara mandiri di rumah, sehingga tercipta sistem dukungan emosional yang kokoh demi kesejahteraan ibu dan bayi.

4. Kesimpulan

Status Kecemasan Sebelum Perlakuan (*Pre-test*) > Sebelum mendapatkan aplikasi asuhan komplementer pijat oksitosin, seluruh ibu nifas ($N = 30$) yang menjadi subjek penelitian terkonfirmasi berada dalam kondisi ansietas. Pemusatan data terbesar berada pada derajat kecemasan kategori sedang dengan besaran 53,3% (16 responden), lalu disusul oleh kelompok kecemasan tingkat berat sebesar 46,7% (14 responden). Kedalaman tingkat distres emosional ini dipertegas oleh capaian skor rerata awal yang menyentuh parameter angka 27,70. Status Kecemasan Setelah Perlakuan (*Post-test*) > Pasca-implementasi terapi stimulasi taktil oksitosin, terjadi pergeseran kondisi psikologis yang sangat masif ke arah positif. Mayoritas ibu pascasalinan mengalami pemulihan hingga masuk dalam kategori tidak cemas, yaitu mencapai persentase 80,0% (24 responden). Sementara itu, sisa proporsi subjek lainnya hanya menyisakan tingkat kecemasan derajat ringan sebesar 20,0% (6 responden), di mana penyusutan stabilitas emosional ini ditandai dengan kemerosotan skor rerata akhir hingga menyentuh angka 12,67. Pengaruh Intervensi Terhadap Penurunan Kecemasan > Berdasarkan hasil uji komparatif kuantitatif via *Paired Samples T-Test*, ditemukan adanya penyusutan nilai tengah skor ansietas pascasalinan sebesar 15,033 poin. Secara matematis, pengujian menunjukkan nilai *t*-hitung yang sangat besar yaitu 28,216 dengan *degree of freedom* (*df*) = 29 serta angka signifikansi (*Two-Sided p-value*) < 0,001. Berhubung nilai probabilitas tersebut berada jauh di bawah ambang batas kesalahan yang ditentukan Keputusan untuk menolak hipotesis nol (H_0) dan menerima hipotesis alternatif (H_a) diambil berdasarkan nilai probabilitas yang berada di bawah ambang batas kesalahan ($\alpha = 0,05$) Maka dari itu, disimpulkan secara mutlak bahwa pemberian intervensi pijat oksitosin memiliki pengaruh yang sangat signifikan dalam mereduksi skala kecemasan pada ibu nifas.

Referensi

- Agustina, Y., Rahmawati, D., Mahdiah, D., & Anisa, F. N. (2025). Pengaruh Perawatan Payudara Dan Pijat Oksitosin Pada Ibu Nifas Terhadap Kelancaran ASI Di Rumah Sakit Almansyur Medika Banjarbaru. *Sains Medisina*, 3(4), 139–143.
- Ariani, B. P., Sst, M. K., Widyantari, K. Y., SiT, S., Keb, M., Hidayati, R. D., ST, S., Keb, M., & Parwati, N. W. M. (2023). *Intervensi Pada Masa Nifas dan Menyusui*. Nuansa Fajar Cemerlang.
- Handayani, S. W., Susaldi, S., & Syarah, M. (2023). Efektivitas Kombinasi Pijat Oksitosin Dan Woolwich Massage Serta Breastcare Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Di Puskesmas Kecamatan Jagakarsa Jakarta Selatan Tahun 2023. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(6), 2148–2162.
- Kristanti, Y., Andriani, D., & Trisanti, I. (2025). Efektivitas Pijat Oksitosin terhadap Pengeluaran ASI pada Ibu Post Partum Normal dan SC: The Effectiveness of Oxytocin Massage on Breast Milk Production in Normal and SC Post Partum Mothers. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 8(2), 207–213.
- Lubis, D. R. (2021). *Pijat Oksitosin Sebagai Langkah Awal Gentle Breastfeeding*.
- Nababan, L. (2021). *Psikologi Kehamilan, Persalinan, Nifas*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sapta Bakti.
- pengaruh pijat oksitosin terhadap pengeluaran asi*.
- (n.d.).[https://doi.org/Evitaloka,K.,&Anggraini,P.D.\(2026\).PENGARUHPIJATOKSITOSINTERHADAPPENINGKATANPRODUKSIASIPADAIBUNIFASdiTPMBWILDASITINDAON.JurnalKeperawatanDanKebidanan,18\(1\),52-66.https://doi.org/10.56586/jkk.v18i1.655](https://doi.org/Evitaloka,K.,&Anggraini,P.D.(2026).PENGARUHPIJATOKSITOSINTERHADAPPENINGKATANPRODUKSIASIPADAIBUNIFASdiTPMBWILDASITINDAON.JurnalKeperawatanDanKebidanan,18(1),52-66.https://doi.org/10.56586/jkk.v18i1.655)
- Pratiwi, L., Qomarasari, D., & Nurfadilah, N. (2025). PENGARUH PIJAT OKSITOSIN TERHADAP PENGELUARAN ASI. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Ar-Rum Salatiga*, 10(1), 48–53.
- Sari, K. (2022). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI pada Ibu Nifas. *Prosiding Seminar Nasional Dan CFP Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*, 1(2), 827–834.
- Susanti, K. N., Purnamayanthi, P. P. I., & Ekajayanti, P. P. N. (2025). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Nifas di Rumah Sakit Kasih Ibu Saba. *Jurnal Berita Kesehatan*, 18(1), 196–208.
- Penurunan tingkat kecemasan dan kelancaran produksi ASI pada ibu nifas melalui terapi pijat oksitosin. *Jurnal Kesehatan Komplementer*, 5(3), 142–149.
- Alat, A. P. (2026). 2.6 Standar Operasional Prosedur (SOP) Pijat Oksitosin. *TERAPI KEBIDANAN KOMPLEMENTER PADA IBU NIFAS DAN MENYUSUI*, 26.
- Ariani, B. P., Sst, M. K., Widyantari, K. Y., SiT, S., Keb, M., Hidayati, R. D., ST, S., Keb, M., & Parwati, N. W. M. (2023). *Intervensi Pada Masa Nifas dan Menyusui*. Nuansa Fajar Cemerlang.
- Marifah, A., & Suryantini, N. P. (2021). Efektifitas Pijat Oksitosin Dan Pijat Payudara Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Postpartum. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 14(2), 131–138.
- Tonasih, S. S. T., Pratiwi, E. D., Ningsih, D. A., Kusumastuti, S. S. T., Argaheni, N. B., ST, S., Keb, M., Deska, R., CTM-MT, S. S. T. M. K. M., & Fitria, B. L. (2023). *Asuhan Kebidanan Komplementer pada Masa Nifas*. Nuansa Fajar Cemerlang.
- Sapira, M. E. (n.d.). *PENGARUH PIJAT OKSITOSIN TERHADAP PRODUKSI ASI PADA IBU NIFAS DI PMB D KOTA BANDUNG*.