



Department of Digital Business

Journal of Artificial Intelligence and Digital Business (RIGGS)

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

Vol. 4 No. 4 (2026) pp: 11829-11837

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

Pengaruh Pijat Oksitosin dan Endorfin terhadap Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Postpartum di Wilayah Kerja Puskesmas Pemurus dalam Kota Banjarmasin

Isni Maulida Rahmi, Hafisah, Fitria Jannatul Laili, Zakiah

Program Studi Kebidanan, Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan, Banjarbaru, Indonesia.

isnimaulidaa@gmail.com*, hapisah476@gmail.com, fitria.jlaili@gmail.com, z4kiahsyah@gmail.com

Abstrak

Salah satu penyebab kegagalan pemberian ASI eksklusif pada bayi adalah tidak optimalnya pengeluaran dan produksi ASI pada ibu postpartum. Proses menyusui dipengaruhi oleh hormon prolaktin yang berperan dalam produksi ASI serta hormon oksitosin yang berperan dalam refleksi pengeluaran ASI. Selain itu, hormon endorfin juga memiliki peran penting dalam meningkatkan rasa tenang, memperbaiki kualitas tidur, mengurangi rasa nyeri, serta menurunkan tingkat stres pada ibu. Kondisi tersebut secara tidak langsung dapat meningkatkan pelepasan hormon oksitosin dan prolaktin sehingga mempermudah proses pengeluaran dan produksi ASI. Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk merangsang hormon tersebut adalah melalui pijat oksitosin dan pijat endorfin. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pijat oksitosin dan pijat endorfin terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu postpartum di wilayah kerja Puskesmas Pemurus Dalam Kota Banjarmasin. Metode penelitian yang digunakan adalah analisis kuantitatif dengan desain pretest dan posttest. Analisis data dilakukan menggunakan uji Paired Sample T-Test untuk mengetahui perbedaan produksi ASI sebelum dan sesudah intervensi. Uji normalitas data dilakukan menggunakan uji Shapiro-Wilk apabila data tidak berdistribusi normal. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata produksi ASI sebelum dan sesudah dilakukan pijat oksitosin dan endorfin adalah 55,33, yang menunjukkan adanya peningkatan produksi ASI. Hasil uji statistik menunjukkan nilai p value sebesar 0,001 ($<0,005$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pijat oksitosin dan pijat endorfin terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu postpartum.

Kata kunci: Pijat Oksitosin, Endorfin, Produksi ASI

1. Latar Belakang

Masa postpartum dimulai setelah keluarnya plasenta dan berakhir ketika organ reproduksi ibu kembali ke kondisi seperti sebelum kehamilan, dengan durasi sekitar enam minggu atau 42 hari. Selama periode pemulihan ini, ibu mengalami berbagai perubahan fisik yang bersifat fisiologis, yang pada awal masa postpartum sering menimbulkan rasa tidak nyaman. Perubahan tersebut melibatkan hampir seluruh sistem tubuh, termasuk terjadinya peningkatan produksi Air Susu Ibu (ASI) sebagai bagian dari proses adaptasi tubuh setelah persalinan (Kementerian Kesehatan RI, 2023).

Air Susu Ibu (ASI) merupakan sumber nutrisi yang paling ideal untuk bayi baru lahir dan satu-satunya asupan yang dibutuhkan bayi pada awal masa kehidupannya. Meskipun demikian, tidak semua ibu mampu memberikan ASI secara eksklusif kepada bayinya. ASI eksklusif didefinisikan sebagai pemberian ASI sejak bayi dilahirkan hingga usia enam bulan tanpa tambahan makanan atau minuman lain, kecuali obat dan vitamin tertentu (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui sangat penting untuk menjamin terpenuhinya kebutuhan gizi bayi serta melindungi bayi dari risiko infeksi dan berbagai penyakit. ASI memiliki beragam manfaat, antara lain sebagai sumber nutrisi lengkap, hormon, antibodi, sistem kekebalan tubuh, faktor pertumbuhan, serta memiliki sifat antiinflamasi dan antialergi. Namun, pada kenyataannya masih terdapat ibu yang mengalami hambatan dalam memberikan ASI kepada bayinya (Nurainun & Susilowati, 2021).

Berdasarkan data dari World Health Organization (WHO) tahun 2021, cakupan ASI eksklusif di tingkat global mencapai sekitar 44%, masih di bawah target WHO sebesar 50%. Sementara itu, menurut Badan Pusat Statistik (BPS) Indonesia, cakupan ASI eksklusif di Indonesia pada tahun 2021 sebesar 71,58%, meningkat menjadi 72,04%

Pengaruh Pijat Oksitosin dan Endorfin terhadap Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Postpartum di Wilayah Kerja Puskesmas Pemurus dalam Kota Banjarmasin

pada tahun 2022, dan mencapai 73,97% pada tahun 2023. Meskipun terdapat peningkatan, capaian ini masih belum memenuhi target nasional yang ditetapkan oleh Kementerian Kesehatan RI, yaitu sebesar 80% (Badan Pusat Statistik, 2024). Berdasarkan data profil dinas Kesehatan kota Banjarmasin jumlah bayi baru lahir mendapat Inisiasi menyusui Dini (IMD) Tahun 2024 sebesar 67,3% (6511) menurun dibandingkan tahun sebelumnya sedangkan bayi usia < 6 bulan yang mendapat ASI Eksklusif Tahun 2024 adalah 64,9 % (4728) menurun dibandingkan tahun sebelumnya.

Berdasarkan studi pendahuluan dari 28 Puskesmas sekota Banjarmasin, Puskesmas Pemurus dalam diperingkat 27, sedangkan sekecamatan Banjarmasin Selatan menduduki 7 terendah bayi yang mendapatkan ASI Eksklusif tahun 2024 dengan capaian 29,7 %. Berdasarkan wawancara yang sudah dilakukan pada 10 orang ibu post partum primipara, 3 orang belum mendapatkan informasi yang lengkap dari tenaga kesehatan tentang ASI, 4 orang mengatakan tidak mengetahui posisi menyusui dengan benar dan mengeluh ASI yang dihasilkan sedikit sehingga memberikan susu formula, 2 orang telah memberikan ASI eksklusif pada anaknya.

Proses menyusui melibatkan hormon prolaktin yang berperan dalam proses produksi ASI dan hormon oksitosin yang berperan dalam pemancaran ASI. Selain hormon, terdapat reflek penting yang mendukung proses menyusui yaitu reflek prolaktin dan reflek let-down. Pada saat bayi menyusu, terdapat syaraf pada payudara yang akan terangsang. Rangsangan tersebut akan dibawa oleh serabut aferen ke hipotalamus dan akan menstimulasi hipofisis anterior untuk mengeluarkan hormon prolaktin. Hormon ini akan merangsang kelenjar alveoli untuk memproduksi ASI. Hal ini dinamakan dengan reflek prolaktin. Jumlah hormon prolaktin yang dihasilkan dan jumlah produksi ASI dipengaruhi oleh rangsangan isapan bayi yang terdiri dari frekuensi, intensitas, serta lama bayi saat menyusui. Pada saat yang bersamaan, ketika bayi menyusu maka kelenjar hipofisis akan mengeluarkan hormon oksitosin ke dalam aliran darah. Hormon ini akan merangsang otot polos yang terdapat di sekitar payudara (alveoli dan duktus) dan akan berkontraksi sehingga akan memeras ASI yang sudah terproduksi. Proses ini disebut dengan reflek let-down (Murdiningsih, 2020).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kegagalan ibu dalam memberikan ASI eksklusif dipengaruhi oleh beragam faktor. Faktor tersebut antara lain kurangnya dukungan dari suami maupun keluarga, status ibu sebagai pekerja, pola istirahat yang tidak adekuat, kurangnya kontak antara ibu dan bayi, serta pengaruh lingkungan sosial yang cenderung permisif terhadap penggunaan susu formula atau penghentian menyusui. Selain itu, pemberian makanan pendamping ASI (MPASI) secara dini, rendahnya pengetahuan ibu mengenai teknik menyusui yang benar, kondisi psikologis ibu, adanya masalah pada payudara, kurangnya rasa percaya diri dalam menyusui, berat badan bayi yang rendah, kondisi malnutrisi pada ibu, serta penggunaan kontrasepsi hormonal juga menjadi faktor yang berkontribusi terhadap kegagalan ASI eksklusif (Juanita, 2016). Upaya untuk meningkatkan kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui dapat dilakukan melalui berbagai metode, baik secara farmakologis maupun nonfarmakologis. Pendekatan farmakologis dilakukan dengan mengonsumsi obat pelancar ASI, sedangkan pendekatan nonfarmakologis meliputi pemanfaatan bahan tradisional seperti rebusan daun katuk dan kunyit yang diambil sarinya sebagai jamu, konsumsi olahan kedelai, perawatan payudara (breast care), pijat payudara, pijat endorfin, serta pijat oksitosin (Yuventhia, 2018).

Pijat oksitosin merupakan teknik pemijatan yang dilakukan sepanjang tulang belakang (vertebrae) hingga mencapai tulang iga kelima dan keenam, dengan tujuan menstimulasi pelepasan hormon prolaktin dan oksitosin pada ibu setelah persalinan. Stimulasi hormon oksitosin melalui pijatan ini berperan dalam menciptakan rasa nyaman dan tenang pada ibu, sehingga membantu pengeluaran ASI (Batubara & Dewi, 2019). Selain itu, pijat oksitosin bertujuan untuk mengaktifkan sistem saraf parasimpatis agar dapat menghantarkan impuls ke bagian posterior otak yang berfungsi merangsang sekresi oksitosin, sehingga aliran ASI menjadi lebih lancar. Pemberian pijat ini juga memberikan efek relaksasi, memperbaiki aliran saraf, serta mendukung kelancaran saluran ASI pada kedua payudara ibu (Aryani, 2019).

Pemberian pijat oksitosin terbukti mampu meningkatkan rasa nyaman dan ketenangan pada ibu, memperbaiki kualitas tidur, mengurangi nyeri, serta menurunkan tingkat stres. Kondisi tersebut berperan dalam meningkatkan sekresi hormon oksitosin dan prolaktin yang memudahkan proses produksi serta pengeluaran ASI (Lestari et al., 2021). Dengan demikian, pijat oksitosin dapat diartikan sebagai teknik pemijatan pada sepanjang tulang belakang ibu yang bertujuan untuk menstimulasi hormon oksitosin sehingga ibu berada dalam keadaan rileks, tenang, dan bebas dari stres, yang pada akhirnya mendukung kelancaran ASI. Selain itu, pijat oksitosin menjadi alternatif intervensi yang efektif karena dapat dilakukan secara mandiri di rumah, tidak memerlukan biaya besar, serta tidak membutuhkan waktu yang lama.

Penelitian yang dilakukan oleh Marantika et al. (2023) di TPMB R Kota Bekasi melibatkan 10 ibu postpartum dan menunjukkan bahwa sebesar 70% responden mengalami gangguan kelancaran produksi ASI. Setelah diberikan intervensi pijat oksitosin, hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kelancaran produksi ASI sebelum dan sesudah perlakuan. Rata-rata skor kelancaran produksi ASI setelah intervensi mengalami peningkatan, yang mengindikasikan bahwa pijat oksitosin efektif dalam memperlancar produksi ASI.

Berdasarkan temuan tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Pengaruh Pijat Oksitosin dan Pijat Endorfin terhadap Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Postpartum di Wilayah Kerja Puskesmas Pemurus Dalam Kota Banjarmasin.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimental dengan pendekatan one group pretest–posttest, yaitu suatu rancangan penelitian yang dilakukan pada satu kelompok tanpa kelompok kontrol. Pada desain ini, produksi ASI diukur pada kelompok yang sama sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) diberikan intervensi berupa pijat oksitosin dan pijat endorfin, sehingga dapat diketahui perubahan produksi ASI setelah perlakuan diberikan.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu postpartum yang berada di wilayah kerja Puskesmas Pemurus Dalam Kota Banjarmasin pada periode penelitian. Sampel penelitian berjumlah 30 ibu postpartum, yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan sampel berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Kriteria inklusi meliputi ibu postpartum yang berada pada masa nifas awal, bersedia menjadi responden, serta tidak memiliki kondisi medis yang menghambat proses menyusui. Kriteria eksklusi meliputi ibu postpartum dengan komplikasi berat, gangguan payudara tertentu, atau sedang mengonsumsi obat-obatan yang memengaruhi produksi ASI.

Instrumen penelitian yang digunakan berupa lembar observasi dan checklist yang disusun berdasarkan standar operasional prosedur (SOP) pijat oksitosin dan pijat endorfin. Instrumen ini digunakan untuk menilai produksi ASI sebelum dan sesudah intervensi. Pengumpulan data dilakukan melalui beberapa tahap, yaitu pengukuran awal produksi ASI (pretest), pelaksanaan pijat oksitosin dan pijat endorfin selama ± 30 menit satu kali sehari selama tiga hari berturut-turut, kemudian dilakukan pengukuran ulang produksi ASI (posttest).

Analisis data meliputi analisis univariat untuk menggambarkan karakteristik responden dan distribusi produksi ASI, serta analisis bivariat menggunakan uji Paired Sample T-Test untuk mengetahui perbedaan produksi ASI sebelum dan sesudah intervensi pijat oksitosin dan pijat endorfin. Tingkat signifikansi ditetapkan pada nilai $p < 0,05$.

3. Hasil dan Diskusi

3.1 Hasil

A. Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Paritas Ibu Post Partum yang Diberikan Pijat Oksitosin dan Endorphin

No	Paritas	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Primipara	12	40,0
2	Multipara	18	60,0
Jumlah		30	100

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel diatas maka dapat dilihat bahwa sebagian besar ibu adalah ibu yang sebelumnya memiliki pengalaman dalam memberikan ASI yaitu sebanyak 18 orang atau sebesar 60%.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur Ibu Post Partum yang Diberikan Pijat Oksitosin dan Endorphin

No	Kelompok Umur	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	< 25 tahun	7	23,3
2	25–30 tahun	14	46,7
3	> 30 tahun	9	30,0
Jumlah		30	100

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel tersebut menunjukkan umur ibu berada pada kategori umur aman dan masih produktif dalam proses menyusui yaitu sebanyak 14 orang atau sebesar 46,7%.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pendidikan Terakhir Ibu Post Partum yang Diberikan Pijat Oksitosin dan Endorphin

No	Pendidikan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Pendidikan Dasar (SD+SMP)	10	33,4
2	SMA	8	26,7
3	Perguruan Tinggi	12	40,0
Jumlah		30	100

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan tingkat pendidikan ibu lebih banyak pada tingkatan perguruan tinggi yaitu sebanyak 12 orang atau sebesar 40%.

B. Jumlah Pengeluaran ASI Sebelum dan Sesudah diberikan Pijat Oksitosin dan Endorphin

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Jumlah Pengeluaran ASI Sebelum dan Sesudah diberikan Pijat Oksitosin dan Endorphin

Jumlah ASI	Hasil Pengeluaran ASI			
	Sebelum		Setelah	
	f	%	f	%
30-60 ml	23	76,7	0	0
61-90 ml	7	23,3	8	26,6
91-120 ml	0	0	17	56,6
121-150 ml	0	0	5	16,6
Total	30	100	30	100

Sumber: Data Primer, 2025

Jumlah pengeluaran ASI sebelum diberikan intervensi menunjukkan bahwa paling besar yaitu 76,7% dengan rentang pengeluaran ASI sebanyak 30-60 ml sedangkan setelah diberikan terjadi peningkatan yang signifikan yaitu mencapai 56,6% pada rentang pengeluaran sejumlah 91-120 ml.

C. Rata-rata Pengeluaran ASI sebelum dan Setelah diberikan Pijat Oksitosin dan Endorphin pada Ibu Post Partum

Tabel 5. Rata-rata Pengeluaran ASI sebelum dan Setelah diberikan Pijat Oksitosin dan Endorphin pada Ibu Post Partum

Pengeluaran ASI	Mean	SD	Mean Sebelum dan Setelah
Sebelum	50,67	14,78	55,33
Setelah	106	16,16	

Sumber: Data Primer, 2025.

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa terdapat selisih rata-rata pengeluaran ASI sebelum dan setelah diberikan pijat oksitosin dan Endorphine yang artinya, setelah dilakukan pijat oksitosin, rata-rata produksi ASI meningkat sebesar $\pm 55,33$ ml per ibu postpartum.

D. Pengaruh Pijat Oksitosin dan Endorphin Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Post Partum

Tabel 6. Pengaruh Pijat Oksitosin dan Endorphin Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Post Partum

Produksi ASI	N	Sig. (2-tailed)	Keterangan
Sebelum-Sesudah	30	0,001	Sig. ($p < 0,05$)

Sumber: Data Primer, 2025.

Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji T tidak berpasangan pada tabel diatas menunjukkan hubungan variabel sebelum dan sesudah diberikan nilai signifikansi (Sig.) 0,001 ($< 0,05$), karena nilai probabilitas

$< 0,05$ maka dapat dikatakan ada perbedaan jumlah ASI yang keluar setelah dilakukan intervensi, sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang bermakna antara produksi ASI sebelum dan sesudah dilakukan pijat oksitosin dan endorfin.

3.2 Pembahasan

A. Karakteristik Ibu yang Mendapatkan Pijat Oksitosin dan Endorfin Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Postpartum

Produksi ASI pada ibu postpartum merupakan proses fisiologis yang kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik faktor internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi karakteristik maternal seperti usia, paritas, tingkat pendidikan, kondisi psikologis, serta status kesehatan ibu. Sementara itu, faktor eksternal mencakup dukungan keluarga, lingkungan sosial, praktik perawatan kesehatan, dan intervensi nonfarmakologis yang diberikan selama masa nifas. Oleh karena itu, analisis karakteristik ibu yang mendapatkan pijat oksitosin dan endorfin menjadi penting untuk memahami bagaimana faktor-faktor tersebut berkontribusi terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu postpartum.

Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar responden dalam penelitian ini adalah ibu dengan status multipara, yaitu sebanyak 18 orang (60%). Paritas atau jumlah persalinan yang pernah dialami ibu merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi keberhasilan laktasi. Ibu multipara umumnya memiliki pengalaman menyusui sebelumnya sehingga lebih memahami teknik menyusui yang benar, termasuk posisi dan pelekatan bayi. Selain itu, secara fisiologis, jaringan payudara dan kelenjar susu pada ibu multipara telah mengalami proses adaptasi dari kehamilan dan laktasi sebelumnya, sehingga respons terhadap stimulasi hormon prolaktin dan oksitosin cenderung lebih cepat dan efektif.

Pada ibu multipara, refleks oksitosin yang berperan dalam pengeluaran ASI (let-down reflex) biasanya lebih mudah terpicu dibandingkan ibu primipara. Hal ini disebabkan oleh jalur neuroendokrin yang telah terbentuk dengan baik akibat pengalaman menyusui sebelumnya. Sebaliknya, ibu primipara sering kali membutuhkan waktu adaptasi yang lebih lama dalam proses laktasi, baik secara fisik maupun psikologis. Kurangnya pengalaman menyusui, kecemasan, serta ketidakpastian dalam merawat bayi dapat memengaruhi pelepasan hormon oksitosin sehingga berdampak pada keterlambatan atau rendahnya produksi ASI.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Khazanah dkk. (2017) yang menunjukkan bahwa ibu primipara memiliki risiko lebih tinggi mengalami keterlambatan onset laktasi dibandingkan ibu multipara, dengan nilai $p = 0,024$ dan $RR = 7,277$. Temuan tersebut memperkuat asumsi bahwa paritas memiliki hubungan yang signifikan dengan kelancaran produksi ASI. Dalam konteks penelitian ini, ibu multipara menunjukkan respons yang lebih baik terhadap stimulasi pijat oksitosin dan endorfin, yang ditandai dengan peningkatan produksi ASI setelah intervensi diberikan.

Namun demikian, perlu diperhatikan bahwa paritas yang sangat tinggi, seperti pada ibu grandemultipara, juga dapat menimbulkan dampak negatif terhadap produksi ASI. Kelelahan fisik akibat kehamilan dan persalinan yang berulang, serta kemungkinan penurunan elastisitas jaringan payudara, dapat menghambat proses laktasi. Oleh karena itu, paritas yang optimal, disertai dengan kondisi kesehatan ibu yang baik, menjadi faktor pendukung keberhasilan menyusui.

Selain paritas, usia ibu juga merupakan karakteristik penting yang dapat memengaruhi produksi ASI. Berdasarkan Tabel 2, sebagian besar responden berada pada kategori usia aman dan produktif untuk menyusui, yaitu sebanyak 14 orang (46,7%). Usia ibu berkaitan erat dengan kesiapan fisiologis dan psikologis dalam menjalani masa nifas dan menyusui. Ibu yang berada pada usia reproduktif ideal, umumnya antara 20–35 tahun, memiliki keseimbangan hormonal yang lebih stabil serta kondisi fisik yang lebih optimal dalam mendukung proses laktasi.

Secara fisiologis, ibu pada usia reproduktif ideal memiliki respons hormonal yang lebih baik terhadap rangsangan hisapan bayi maupun stimulasi tambahan seperti pijat oksitosin dan endorfin. Hormon prolaktin dan oksitosin dapat dilepaskan secara optimal, sehingga proses produksi dan pengeluaran ASI berjalan lebih lancar. Selain itu, dari aspek psikologis, ibu pada rentang usia tersebut cenderung lebih siap secara mental dalam menghadapi peran sebagai ibu, sehingga tingkat stres dan kecemasan dapat diminimalkan.

Sebaliknya, ibu yang terlalu muda atau ibu dengan usia lebih tua mungkin menghadapi berbagai hambatan dalam proses menyusui. Ibu usia muda sering kali belum memiliki kesiapan mental dan pengalaman yang cukup, sedangkan ibu usia lanjut dapat mengalami penurunan fungsi fisiologis atau masalah kesehatan tertentu yang memengaruhi produksi ASI. Penelitian yang dilakukan oleh Auerbach dan Guss (1995) menunjukkan bahwa produksi ASI dan keberhasilan menyusui berkaitan dengan usia ibu serta kondisi sosial dan pekerjaan. Penelitian tersebut juga menegaskan bahwa usia yang matang secara fisiologis dan psikologis mendukung proses laktasi yang optimal.

Selain usia dan paritas, tingkat pendidikan ibu juga berperan penting dalam keberhasilan menyusui. Berdasarkan Tabel 3, sebagian besar responden memiliki tingkat pendidikan perguruan tinggi, yaitu sebanyak 12 orang (40%). Tingkat pendidikan yang lebih tinggi biasanya berhubungan dengan pengetahuan yang lebih baik mengenai kesehatan ibu dan anak, termasuk pemahaman tentang manfaat ASI, teknik menyusui yang benar, serta cara mengatasi masalah laktasi.

Ibu dengan pendidikan tinggi cenderung lebih mudah menerima informasi kesehatan, mengikuti anjuran tenaga kesehatan, serta memiliki kesadaran yang lebih tinggi mengenai pentingnya inisiasi menyusui dini dan pemberian ASI eksklusif. Pengetahuan tersebut dapat meningkatkan rasa percaya diri ibu dalam menyusui, sehingga mengurangi kecemasan dan stres yang dapat menghambat pelepasan hormon oksitosin. Kondisi psikologis yang positif akan mendukung refleksi pengeluaran ASI dan meningkatkan produksi ASI secara keseluruhan.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Sari dkk. (2022) yang menunjukkan bahwa ibu dengan tingkat pendidikan tinggi memiliki peluang 2,3 kali lebih besar mengalami pengeluaran ASI yang lancar dibandingkan ibu dengan pendidikan rendah. Temuan tersebut menunjukkan adanya hubungan positif antara tingkat pendidikan ibu dan kelancaran produksi ASI. Oleh karena itu, peningkatan edukasi dan konseling laktasi perlu diberikan secara merata, terutama kepada ibu dengan tingkat pendidikan rendah, agar memiliki pemahaman yang sama dalam mendukung keberhasilan menyusui.

Berdasarkan Tabel 4, terdapat perbedaan rata-rata produksi ASI sebelum dan sesudah diberikan pijat oksitosin dan endorfin. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah dilakukan intervensi pijat, rata-rata produksi ASI meningkat sebesar $\pm 55,33$ ml pada ibu postpartum. Peningkatan ini menunjukkan bahwa pijat oksitosin dan endorfin memberikan efek yang signifikan terhadap produksi ASI. Pijat oksitosin berperan dalam merangsang pelepasan hormon oksitosin yang membantu refleksi pengeluaran ASI, sedangkan pijat endorfin membantu meningkatkan rasa nyaman, menurunkan stres, dan memperbaiki kondisi psikologis ibu.

Intervensi pijat yang dilakukan sebanyak tiga kali selama kurang lebih satu minggu terbukti mampu meningkatkan produksi ASI secara signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan nonfarmakologis seperti pijat oksitosin dan endorfin dapat menjadi alternatif yang efektif, aman, dan mudah diterapkan dalam pelayanan kebidanan untuk mendukung keberhasilan menyusui pada ibu postpartum. Dengan mempertimbangkan karakteristik ibu, intervensi ini dapat dioptimalkan untuk meningkatkan cakupan ASI eksklusif dan kesehatan ibu serta bayi.

B. Pengaruh Pijat Oksitosin dan Endorfin Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Post Partum

Data yang diperoleh dari hasil Analisa dengan uji statistic Uji T dengan melihat diperoleh nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$) yang menunjukkan adanya pengaruh pijat oksitoxin dan endorphine terhadap peningkatan produksi ASI yang dilakukan pada ibu postpartum.

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan produksi ASI yang signifikan setelah dilakukan pijat oksitosin dan endorphine. Sebelum dilakukan intervensi, rata-rata produksi ASI terbanyak adalah rentang 30-60 ml sebanyak 23 orang dengan presentase 76,7%, mengalami peningkatan menjadi 91-10 ml sebanyak 17 orang atau sebesar 56,6 % setelah perlakuan. Peningkatan ini sesuai konsep teori bahwa pijat oksitosin merangsang pelepasan hormon oksitosin dari hipofisis posterior, yang berfungsi untuk membuat kontraksi sel-sel mioepitel di alveoli payudara sehingga ASI lebih mudah dikeluarkan. Pijat endorfin juga meningkatkan relaksasi dan mengurangi stres ibu, dimana endorfin menurunkan kadar hormon adrenalin yang dapat menghambat refleksi let-down ASI. Penelitian ini sejalan dengan Astuti (2020) yang menemukan bahwa pijat oksitosin meningkatkan produksi ASI secara signifikan ($p < 0,05$), serta penelitian Sari & Rahayu (2021) yang melaporkan kombinasi pijat oksitosin dan endorfin lebih efektif dibandingkan salah satu metode saja.

Pijat endorfin merupakan teknik pijat yang menitikberatkan pada stimulasi titik-titik refleks dan jaringan lunak untuk merangsang pelepasan endorfin (endogenous opioids) serta menurunkan aktivasi simpatis. Mekanisme kerja pijat endorfin dalam meningkatkan produksi ASI melibatkan dua jalur utama, yaitu peningkatan relaksasi dan penurunan stres serta stimulasi refleks hormon laktasi. Endorfin berfungsi sebagai neuromodulator yang meningkatkan rasa nyaman dan relaksasi. Penurunan Tingkat stress yang dapat mengurangi sekresi katekolamin (seperti adrenalin) yang bersifat antagonis terhadap refleks let-down sehingga pengeluaran ASI menjadi lebih lancar. Selain itu, pijat endorfin juga dapat menstimulasi pelepasan oksitosin dan prolaktin melalui mekanisme neuro-humoral, yang memperkuat refleks pengeluaran dan produksi ASI.

Beberapa penelitian terbaru menunjukkan bahwa pijat endorfin mampu meningkatkan produksi ASI secara bermakna. Penelitian oleh Agustia (2025) menunjukkan adanya peningkatan rata-rata volume ASI sebesar 60% setelah intervensi pijat endorfin hal ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Witari (2024) melaporkan hasil serupa, bahwa pijat endorfin meningkatkan kelancaran refleks let-down dan menurunkan keluhan payudara bengkak. Penelitian lain yang dilakukan oleh Nurhasanah dan Rahmawati (2024) juga menemukan peningkatan signifikan pada kelompok perlakuan dibandingkan kelompok kontrol ($p < 0,05$). Sementara itu, Argaheni (2021) menegaskan bahwa pijat endorfin merupakan terapi komplementer non-farmakologis yang aman dan efektif dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu postpartum.

Penelitian ini sejalan dengan temuan Silviani et al. (2023), yang melaporkan bahwa dari 16 responden, kelancaran ASI setelah diberikan pijat oksitosin menunjukkan 1 orang kurang lancar (6,2%), 3 orang cukup lancar (18,8%), dan 12 orang lancar (75,0%). Rata-rata skor kelancaran ASI setelah intervensi sebesar 8,38 dengan standar deviasi 1,544, menunjukkan efektivitas pijat oksitosin dalam meningkatkan kelancaran ASI. Temuan serupa juga diperoleh oleh Nurindah Sari et al. (2023), di mana rerata volume ASI yang diproduksi responden setelah pijat oksitosin sebesar 86,59 cc/ml, dengan volume terendah 60 cc/ml dan tertinggi 100 cc/ml. Hasil ini mengindikasikan adanya peningkatan produksi ASI setelah dilakukan intervensi pijat oksitosin.

Menurut Lestari et al. (2021), produksi ASI dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain asupan makanan ibu, kondisi psikologis, penggunaan kontrasepsi, faktor fisiologis, perawatan payudara, pola istirahat, serta kekuatan dan frekuensi isapan bayi. Untuk meningkatkan kelancaran produksi ASI, beberapa upaya yang dapat dilakukan meliputi membiasakan bayi menyusu sesering mungkin, menyusui setiap dua jam sekali, membangunkan bayi yang sedang tidur untuk menyusu, menyusui secara bergantian pada payudara kanan dan kiri, cukup istirahat untuk mencegah kelelahan, melakukan pijat oksitosin, meningkatkan asupan makanan yang mengandung protein, karbohidrat, lemak, vitamin, dan mineral, serta memperbanyak konsumsi air putih minimal 12–16 gelas per hari (Mufdlilah et al., 2019).

Pijat endorfin memengaruhi kelancaran ASI karena termasuk intervensi nonfarmakologis yang bertujuan mengurangi ketidaknyamanan dan membantu pasien merasa lebih rileks. Relaksasi yang terjadi dapat menurunkan kadar epinefrin dan norepinefrin dalam darah, sehingga ketegangan otot akibat kelelahan dapat berkurang. Temuan ini sejalan dengan penelitian Magfirah & Idwar (2021), yang menunjukkan bahwa Pijat Endorfin berpengaruh terhadap pengeluaran ASI pada ibu postpartum. Selain dilakukan oleh tenaga kesehatan, pijat endorfin juga dapat diberikan oleh suami maupun keluarga, selain membantu kelancaran ASI, juga dapat mengurangi kecemasan pada ibu nifas (Maharani et al., 2022).

Peneliti menyimpulkan bahwa Endorphin Massage dapat memfasilitasi pengeluaran ASI melalui sentuhan ringan yang merangsang ujung-ujung saraf di kulit, sehingga memicu pelepasan hormon endorfin dan oksitosin. Hormon-hormon ini berperan penting dalam proses pengeluaran ASI, sekaligus memberikan rasa nyaman dan relaksasi pada ibu. Mengingat endorfin merupakan hormon alami yang diproduksi tubuh, pijatan ini juga berfungsi sebagai analgesik alami yang efektif.

Secara praktis berdasarkan hasil penelitian ini asumsi peneliti berdasarkan hasil analisis yang dilakukan menunjukkan pijat oksitosin dan pijat endorfin dapat diterapkan oleh bidan atau tenaga kesehatan sebagai bagian dari asuhan kebidanan untuk membantu ibu dengan keluhan ASI kurang lancar atau untuk memperlancar produksi ASI. Kombinasi pijat oksitosin dan endorfin juga dapat memberikan efek lebih optimal terhadap peningkatan produksi ASI dibandingkan hanya salah satu metode saja. Dengan demikian, pijat oksitosin dan endorfin dapat direkomendasikan sebagai terapi komplementer non-farmakologis yang aman, mudah, dan efektif dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu postpartum.

4. Kesimpulan

Hasil penelitian mengenai pengaruh pijat oksitosin dan endorfin terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu postpartum di Wilayah Kerja Puskesmas Pemurus Dalam Kota Banjarmasin Tahun 2025 menunjukkan bahwa sebelum dilakukan pijat oksitosin dan endorfin, sebagian besar produksi ASI ibu berada pada rentang 30–60 ml, yaitu sebesar 76,7%. Setelah diberikan intervensi pijat oksitosin dan endorfin, terjadi peningkatan produksi ASI yang berada pada rentang 91–120 ml dengan rata-rata peningkatan sebesar 56,66% atau setara dengan peningkatan rata-rata sebanyak 55,33 ml. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai signifikansi $p = 0,001$ ($p < 0,05$) dengan tingkat kepercayaan 95%, yang menandakan adanya perbedaan yang signifikan antara produksi ASI sebelum dan sesudah dilakukan pijat oksitosin dan endorfin. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pijat oksitosin dan endorfin berpengaruh signifikan terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu postpartum, sehingga dapat direkomendasikan sebagai terapi komplementer non-farmakologis yang aman, mudah diterapkan, dan efektif untuk mendukung keberhasilan menyusui.

Referensi

1. Agustia N. Effect of endorphan massage on breast milk production in postpartum mothers. *Midwifery Journal*. 2025;12(2):45–52.
2. Aminah & Siti, N. (2022). Pengaruh Pemberian Obat Pelancar ASI Dan Pijat Oksitosin Terhadap Kelancaran ASI Ibu Post Partum di RSU Islam Klaten. Skripsi thesis. Universitas Muhammadiyah Klaten.
3. Anggraini, F., Erika, & Ade Dilaruri. (2022). Efektifitas Pijat Oketani dan Pijat Oksitosin dalam Meningkatkan Produksi Air Susu Ibu (ASI). *Jurnal Vokasi Keperawatan (JVK)*, 5(2), 93–104. <https://doi.org/10.33369/jvk.v5i2.24144>
4. Apreliasari, H., & Risnawati. (2020). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Peningkatan Produksi ASI. *JIKA*, 5, 48–52.
5. Argaheni NB. The effect of endorphan massage on milk production in postpartum mothers at Puskesmas Jetis. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan*. 2021;7(2):120–126.
6. Amiyanti, A., & Angraeni, D. (2020). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Post Partum Di Rumah Sakit Khusus Daerah Ibu dan Anak Siti Fatimah Makassar. *Jurnal Mitrasehat*, 10(1), 1–11. <https://doi.org/10.51171/jms.v10i1.129>
7. Arofah, S., & Nurlaela, E. (2024). Penerapan Pijat Oksitosin Untuk Meningkatkan Produksi ASI dan Melancarkan Proses Involusi Uteri Pada Ibu Post Partum di Ruang Nifas RSI PKU Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan. *Jurnal Kesehatan Unggul Gemilang*, 8(1), 7–15.
8. Aryani, Yeni, Zuchrah Hasan, and Pratiwi Atikasari. 2019. “Perbedaan Pijat Woolwich Dan Pijat Oksitosin Terhadap Kelancaran Asi Pada Ibu Nifas Hari Ke 1 – 3 Di Praktik Mandiri Bidan Dince Safrina Kota Pekanbaru.” *Jurnal Ibu Dan Anak* 7 (1): 10–16. <http://jurnal.pkr.ac.id/index.php/JIA/article/view/220>.
9. Auerbach, K. G., & Guss, E. 2025. Maternal employment and breastfeeding: A study of 567 women’s experiences. *JAMA Pediatrics*, 149(10), 1049-1053.
10. Auerbach, K. G., & Guss, E. 2024. Determinants of breastfeeding initiation and cessation among employed mothers: A prospective cohort study. (2016). *BMC Pregnancy and Childbirth*, 16, 259. <https://doi.org/10.1186/s12884-016-0965> BioMed Central
11. Auerbach, K. G., 2019. Effect of maternal occupation on breastfeeding among females in Al-Hassa, southeastern region of KSA. *International Breastfeeding Journal*, 14, 24. <https://doi.org/10.1186/s13006-019-0207-2> PMC
12. Asih, Y. (2020). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Pengeluaran Dan Produksi Asi Pada Ibu Nifas. *Jurnal Keperawatan*, 5(2), 61–70. <https://doi.org/10.52221/jurkes.v5i2.37>.
13. Atik, & Hamidah, S. (2024). Pengaruh Pijat Oksitosin Dan Perawatan Payudara Terhadap Pengeluaran ASI Pada Ibu Nifas Di Ruang Bersalin. *IJMT : Jurnal Kebidanan*, 3(2), 70–76.
14. Astuti, S., Rahmiati, L. (2015). *Asuhan Kebidanan Nifas & Menyusui*. Jakarta : Penerbit Erlangga.
15. Astutik, R. Y. (2017). *Payudara Dan Laktasi*. Jakarta : Penerbit Salemba Medika.
16. Batubara, N. S., & Dewi, S. S. (2019). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu Post Partum. 7(4), 117–120.
17. Dewi, I. M., Basuki, P. P., & Wulandari, A. (2022). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Post Partum. *Jurnal Keperawatan*, 14(1), 53–60. <https://doi.org/10.53713/htechj.v1i1.3.62>
18. Dyah Ayu Wulandari, Dewi Mayangsari, & Sawitry. (2019). Pengaruh Pijat Oksitosin dan Pijat Endorphan terhadap Kelancaran Produksi Asi. *Jurnal Kebidanan*, XI(2), 105–201.
19. Erwhani, I., Sufiana, Hidayah, & Ariyanti, S. (2022). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Pekerja Di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Raya Dalam Kabupaten Kubu Raya. *Jurnal Indragiri Penelitian Multidisiplin*, 2(1), 10–16. <https://doi.org/10.58707/jipm.v2i1.81>
20. Febriyanti, H., Rohani, S., Puspita, L., & Besmaya, B. M. (2024). The Effect Of Oxytocin Massage On Breast Milk Production In Postpartum Women In The Area Of Wonosobo Health Center Tanggamus District Year 2023. *Wellness And Healthy Magazine*, 6(February), 124–137.
21. Hidayah, A., & Dian Anggraini, R. (2023). Pengaruh Pijat Oksitosin terhadap Produksi ASI pada Ibu Nifas di BPM Noranita Kurniawati. *Journal of Education Research*, 4(1), 234–239. <https://doi.org/10.37985/je.v4i1.154>
22. Istiarika. (2022). Pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi asi pada ibu nifas di wilayah kerja puskesmas penurunan kota bengkulu oleh. *Journal of Economic Perspectives*.
23. Khasanah, I., Sampurna, M. T. A., Ningrum, A. G., Setyowati, D., Mahiroh, H. (2023). Analysis of relation between parity and exclusive breastfeeding in Indonesia based on Indonesia Demographic and Health Surveys 2017. *STRADA : Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 11(2). <https://doi.org/10.30994/sjik.v11i2.897>
24. Kundaryanti, R., Rizkiyanti, E., & Siauta, J. A. (2023). Perbandingan Nyeri Persalinan Pada Ibu Yang Mendapatkan Pijat Oksitosin Dengan Pijat Endorphan. *Jurnal Menara Medika*, 6(1), 45–54. <https://doi.org/10.31869/mm.v6i1.4695>
25. Lenteraperawat S. Lactation and oxytocin massage study: effect on milk volume and maternal comfort. *Jurnal Lenteraperawat*. 2025;11(1):27–34.
26. Lubis, D. R., & Angraeni, L. (2021). *Pijat Oksitosin sebagai Langkah Awal Gentle Breastfeeding*. CV. Pustaka Learning Center.

27. Magdalena, M., Auliya, D., Usraleli, U., Melly, M., & Idayanti, I. (2020). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Sidomulyo Rawat Jalan Pekanbaru. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(2), 344. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v20i2.939>
28. Nurhasanah N, Rahmawati S. The impact of endorphin massage on the efficiency of lactation in postpartum mothers. *Medisci Journal*. 2024;14(3):85–92.
29. Piesesha, F., Purnomo, W., & Irawan, R. (n.d.). Maternal parity and onset of lactation on postpartum mothers. *HEANOTI*, 2(2). <https://doi.org/10.33846/hn.v2i2.131> heanoti.com
30. Sari, A.K., Fitriani, R., An, K. dan Husada, N., 2022. Hubungan Usia Ibu Menyusui Dengan Pemberian ASI Eksklusif. 2(4), hal.2020–2023.
31. Witari NND. Penerapan pijat endorphin terhadap produksi ASI pada ibu postpartum di RSUD Klungkung. *Global Journal of Public Health*. 2024;9(1):60–68.