Assyifa Jurnal Ilmu Kesehatan
Periode Terbit : Maret, Juli dan November
ISSN 3031-0407
forind
Publisher : Penerbit FORIND Jl. Raya Tlogomas V No. 24 Tlogomas, Malang Indonesia 65144

LITERATURE REVIEW: MENINGKATKAN PRODUKSI ASI MELALUI PIJAT OKSITOSIN PADA IBU POSTPARTUM

Literature Review: Increasing Breast Milk Production Through Oxytocin Massage in Postpartum Mothers

Ni Luh Gede Suarnithi[1]*
Ni Komang Yuni Rahyani[2]

*[1]Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Denpasar, Denpasar, Bali

*email: luhdesuarnithi@gmail.com

Kata Kunci:
Produksi ASI
Pijat oksitosin
Postpartum

Keywords:
Breast Milk Production
Oxytocin Massage
Postpartum

Abstrak

Produksi ASI yang tidak optimal pada masa *postpartum* masih menjadi salah satu hambatan utama dalam keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Berbagai intervensi non farmakologis telah dikembangkan untuk mengatasi masalah ini, salah satunya adalah pijat oksitosin yang diyakini dapat merangsang pelepasan hormon oksitosin dan memperlancar pengeluaran ASI. Namun, temuan mengenai efektivitasnya masih beragam sehingga diperlukan sintesis bukti ilmiah yang komprehensif. Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk menelaah dan mensintesis bukti ilmiah mengenai efektivitas pijat oksitosin dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu *postpartum*. Penelitian ini menggunakan metode literature review dengan Proses seleksi artikel dalam penelitian ini mengikuti pedoman PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*), yang terdiri atas empat tahap, yaitu identifikasi (*identification*), penyaringan (*screening*), penilaian kelayakan (*eligibility*), dan inklusi (*included*). Artikel diperoleh melalui pencarian pada database Google Scholar menggunakan kombinasi kata kunci Produksi ASI, Pijat Oksitosin, Postpartum. Selanjutnya dilakukan penghapusan artikel duplikat, penyaringan berdasarkan judul dan abstrak, serta penilaian kelayakan melalui pembacaan teks lengkap. Artikel yang memenuhi kriteria inklusi kemudian dinilai kualitas metodologinya menggunakan *Joanna Briggs Institute* (JBI) *Critical Appraisal Checklist*. Artikel yang lolos penilaian kualitas dimasukkan ke dalam sintesis akhir untuk dianalisis meningkatkan produksi asi melalui pijat oksitosin pada ibu postpartum. Berdasarkan hasil *literature review*, dapat disimpulkan bahwa pijat oksitosin merupakan intervensi komplementer yang aman dan praktis untuk membantu meningkatkan produksi ASI pada ibu *postpartum*.

Abstract

Suboptimal breast milk production during the postpartum period remains a major barrier to successful exclusive breastfeeding. Various non-pharmacological interventions have been developed to address this issue; one such intervention is oxytocin massage, which is believed to stimulate the release of the hormone oxytocin and facilitate breast milk flow. However, findings regarding its effectiveness vary, necessitating a comprehensive synthesis of scientific evidence. Objective: This study aims to review and synthesize scientific evidence regarding the effectiveness of oxytocin massage in increasing breast milk production among postpartum mothers. This study employed a literature review method, with the article selection process following the PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) guidelines. This process comprised four stages: identification, screening, eligibility assessment, and inclusion. Articles were obtained by searching the Google Scholar database using a combination of keywords: "breast milk production," "oxytocin massage," and "postpartum." Subsequently, duplicate articles were removed, screening was conducted based on titles and abstracts, and eligibility was assessed through full-text review. Articles meeting the inclusion criteria were then evaluated for methodological quality using the Joanna Briggs Institute (JBI) Critical Appraisal Checklist. Articles that passed the quality assessment were included in the final synthesis to analyze the impact of oxytocin massage on increasing breast milk production in postpartum mothers. Based on the literature review results, it can be concluded that oxytocin massage is a safe and practical complementary intervention for helping to increase breast milk production in postpartum mothers.

© year The Authors. Published by **Penerbit Forind**. This is Open Access article under the CC-BY-SA License (http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/). http://assyifa.forindpress.com/index.php/assyifa/index

Submitted: 02-06-2026 *Accepted: 18-09-2026* *Published: 20-11-2026*

PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) merupakan sumber nutrisi terbaik bagi bayi karena mengandung komponen imunologis, enzim, hormon, dan zat gizi yang lengkap untuk mendukung pertumbuhan serta perkembangan optimal. Pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan terbukti menurunkan risiko infeksi, malnutrisi, dan kematian bayi. Meskipun demikian, cakupan ASI eksklusif di Indonesia masih belum mencapai target nasional pada tahun 2025 sebesar 80%, namun secara nasional angka capaiannya berkisar di angka 55-61% (Ernawati et al., 2024).

Rendahnya produksi ASI pada periode awal *postpartum* merupakan salah satu hambatan utama dalam keberhasilan pemberian ASI. Ibu menghentikan pemberian ASI lebih dini karena merasa produksi ASI tidak mencukupi kebutuhan bayi. Penelitian Sunengsih & Yolanda (2023) menunjukkan bahwa persepsi ASI tidak cukup sering menjadi alasan ibu beralih ke susu formula pada hari-hari pertama setelah persalinan.

Produksi ASI dipengaruhi oleh mekanisme hormonal, terutama hormon prolaktin dan oksitosin. Hormon oksitosin berperan dalam refleks pengeluaran ASI (*let-down reflex*), sedangkan kondisi psikologis seperti stres, nyeri, dan kelelahan dapat menghambat pelepasan hormon tersebut. Kurangnya stimulasi oksitosin pada masa nifas berkontribusi terhadap tidak lancarnya produksi ASI pada ibu *postpartum*. Memperlancar produksi ASI diperlukan berbagai intervensi untuk meningkatkan produksi ASI dan keberhasilan menyusui (Agustia & Camelia, 2024).

Upaya untuk meningkatkan produksi ASI dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis maupun non-farmakologis. Namun, intervensi non-farmakologis lebih banyak direkomendasikan karena relatif aman, mudah dilakukan, dan minim efek samping. Salah satu metode yang banyak digunakan dalam praktik kebidanan adalah pijat oksitosin, yaitu teknik pemijatan sepanjang tulang belakang hingga *costae* kelima–keenam untuk merangsang pelepasan hormon oksitosin (Putri, 2023).

Beberapa penelitian terbaru melaporkan bahwa pijat oksitosin mampu meningkatkan kelancaran produksi ASI pada ibu *postpartum*. Studi quasi-eksperimental menunjukkan adanya peningkatan produksi ASI setelah pemberian pijat oksitosin dibandingkan sebelum intervensi. Selain itu, pijat oksitosin juga memberikan efek relaksasi yang membantu meningkatkan kenyamanan ibu selama menyusui (Fitriyah & Masruroh, 2024). Studi penelitian *non-equivalent control group* menunjukkan korelasi positif yang sangat signifikan antara pijat oksitosin dengan kelancaran produksi ASI (Sarmaini et al., 2026). Studi terbaru melaporkan bahwa penerapan pijat oksitosin pada ibu *post*-SC dapat membantu meningkatkan indikator kecukupan ASI dan frekuensi menyusu bayi (Pramesti & Lindayani, 2025).

Meskipun sebagian besar penelitian menunjukkan hasil positif, desain penelitian yang digunakan masih bervariasi, mulai dari studi, metode, ukuran sampel, dan indikator pengukuran produksi ASI menyebabkan tingkat kekuatan bukti menjadi belum konsisten. Hal ini menunjukkan perlunya sintesis *evidence* yang lebih komprehensif melalui studi literatur. Selain itu, pada kondisi tertentu seperti ibu *postpartum sectio caesarea*, hambatan produksi ASI cenderung lebih tinggi akibat keterlambatan mobilisasi dan gangguan stimulasi hormonal.

Berdasarkan uraian tersebut, diperlukan kajian literatur yang sistematis untuk menilai efektivitas pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu *postpartum*.

Studi literatur ini diharapkan dapat memberikan dasar *evidence-based* bagi tenaga kesehatan, khususnya bidan, dalam mengimplementasikan intervensi pijat oksitosin guna mendukung keberhasilan pemberian ASI.

METODE PENELITIAN

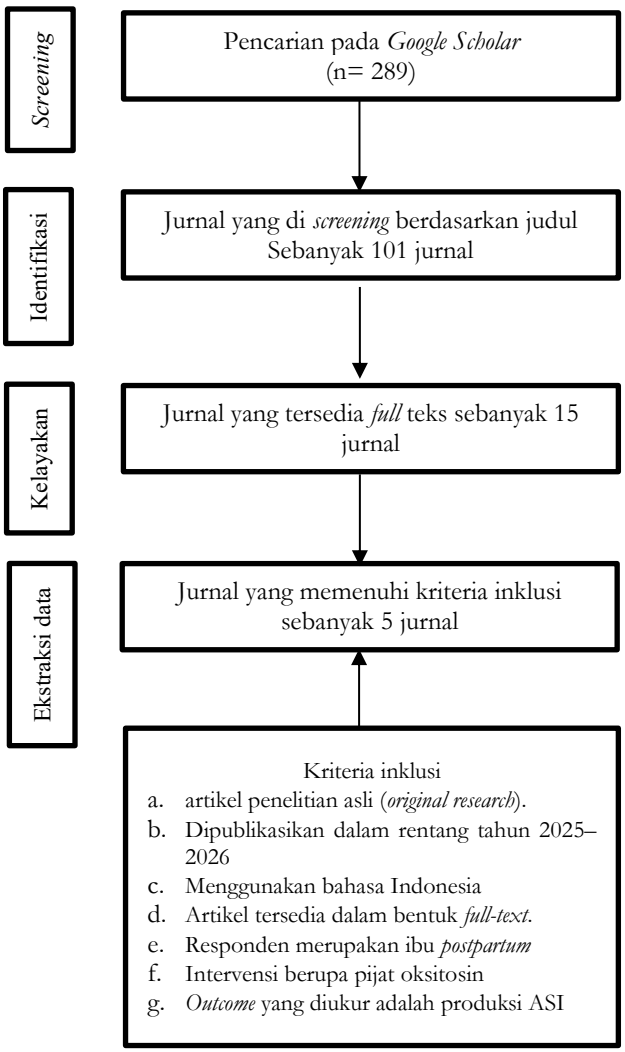
Penelitian ini menggunakan metode *literature review* dengan Proses seleksi artikel dalam penelitian ini mengikuti pedoman PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*), yang terdiri atas empat tahap, yaitu identifikasi (*identification*), penyaringan (*screening*), penilaian kelayakan (*eligibility*), dan inklusi (*included*). Artikel diperoleh melalui pencarian pada *database Google Scholar* menggunakan kombinasi kata kunci Produksi ASI, Pijat Oksitosin, Postpartum. Selanjutnya dilakukan penghapusan artikel duplikat, penyaringan berdasarkan judul dan abstrak, serta penilaian kelayakan melalui pembacaan teks lengkap. Artikel yang memenuhi kriteria inklusi kemudian dinilai kualitas metodologinya menggunakan *Joanna Briggs Institute* (JBI) *Critical Appraisal Checklist*. Artikel yang lolos penilaian kualitas dimasukkan ke dalam sintesis akhir untuk dianalisis meningkatkan produksi asi melalui pijat oksitosin pada ibu *postpartum*. Jurnal yang digunakan pada penelitian ini adalah jurnal yang dipublikasikan dalam 2 tahun terakhir, yaitu pada tahun 2025 s.d 2026 yang diakses dalam bentuk *full text* dengan menggunakan format pdf.

Adapun populasi dan sampel pada penelitian ini adalah jurnal nasional yang berkaitan dengan topik "Meningkatkan Produksi ASI Melalui Pijat Oksitosin Pada Ibu *Postpartum*" yang telah memenuhi kriteria seleksi studi. Variabel independen dalam penelitian ini adalah Pijat Oksitosin. Sedangkan variabel terikat (dependen) dalam penelitian ini adalah Produksi ASI.

Berdasarkan hasil pencarian literatur melalui publikasi di *database* dan menggunakan kata kunci yang sudah disesuaikan dengan MeSH. Hasil pencarian yang akan didapatkan nantinya akan di skrining melalui judul dan abstrak. Kemudian diseleksi berdasarkan variabel, selanjutnya akan disesuaikan dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang nantinya akan di *review* secara penuh. Sehingga didapatkan artikel yang dapat digunakan dalam *literature review*.

HASIL

Hasil pencarian literatur dalam penelitian yang membahas tentang Meningkatkan Produksi ASI Melalui Pijat Oksitosin Pada Ibu *Postpartum* didapatkan dari beberapa *database Google Scholar* sebanyak 289 artikel. Selanjutnya artikel di skrining melalui judul sebanyak 101 dan jurnal full teks sebanyak 15 artikel, kemudian artikel tersebut di skrining kembali berdasarkan variabel independen dan simpulan (PICO) dan didapatkan 5 artikel. Lalu jumlah artikel yang didapatkan akan di *review* secara penuh dan di skrining kembali sesuai dengan kriteria inklusi, sehingga didapatkan. Jurnal penelitian yang sesuai dengan kriteria inklusi kemudian dikumpulkan dan dibuat ringkasan artikel meliputi nama peneliti, tahun terbit, volume, judul, metode dan hasil penelitian serta *database*. Berdasarkan 5 artikel yang didapat, disajikan dalam tabel sebagai berikut:



Tabel 1. Artikel yang didapat

No	Nama	Judul	Metode (Desain, Sampel, Variabel, Instrumen, Analisis)	Hasil Penelitian
1	(Delita et al., 2026)	Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi Asi Pada Ibu *Post Partum*	D : *quasi experiment* S : *purposive sampling* V : Pijat Oksitosin dan Produksi Asi I : gelas ukur A : uji *Wilcoxon*	Terdapat pengaruh signifikan pijat oksitosin terhadap peningkatan produksi ASI.
2	(Sipayung, 2026)	Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu *Post Partum* Di Rsia Murni Teguh Rosiva Medan	D : *Quasi Experiment* S : total sampling V : Pijat Oksitosin dan Produksi Asi I : gelas ukur A : uji *Paired Sample T-Test.*	Terdapat perbedaan produksi ASI pada ibu *postpartum* sebelum dan setelah dilakukan pijat oksitosin
3	(Safitri et al., 2026)	Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Totoli Kabupaten Majene	D : *quasi* eksperimen S : *purposive sampling* V : Pijat Oksitosin dan Produksi Asi I : produksi ASI yang diukur berdasarkan peningkatan berat badan bayi sebelum dan sesudah menyusu	Pijat oksitosin terbukti efektif dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas.

			A : uji *Wilcoxon*	
4	(Sarmaini et al., 2026)	Pengaruh Pijat Oksitosin Pada Ibu Nifas Untuk Meningkatkan Produksi Asi Di Uptd Puskesmas Simpang Kiri	D : *non-equivalent control group* S : *consecutive sampling* V : Pijat Oksitosin dan Produksi Asi I : gelas ukur A : uji *Mann-Whitney*	Korelasi positif yang sangat signifikan antara pijat oksitosin dengan kelancaran produksi ASI
5	(Evitaloka & Anggraini, 2026)	Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Nifas Di TPMB Wilda Sitindaon	D : pra- eksperimen *one group pretest-posttest* S : *purposive sampling* V : Pijat Oksitosin dan Produksi Asi I : kuesioner produksi ASIA : Uji *Wilcoxon*	Ada Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Nifas Di TPMB Wilda Sitindaon

Berdasarkan dari hasil pencarian literatur, ditemukan 5 artikel yang telah di *review* secara penuh. Artikel tersebut terdiri dari 5 jurnal nasional. Ke 5 artikel tersebut dipublikasikan dalam jangka waktu 2 tahun terakhir yakni pada tahun 2025-2026. Hasil *review* dari ke 5 jurnal tersebut menunjukkan bahwa masing-masing jurnal menggunakan metode penelitian yang berbeda beda, berikut beberapa metode yang digunakan dalam artikel yang di *review* antara lain 3 artikel menggunakan *quasi experiment* dan 1 artikel menggunakan *non-equivalent control group* serta 1 artikel menggunakan pra-eksperimen *one group pretest-posttest*. Sampel yang digunakan pada 5 artikel keseluruhan menggunakan sampel ibu *postpartum* dengan jumlah sampel dan uji analisis serta alat ukur yang berbeda juga.

PEMBAHASAN

Hasil studi literatur dari 5 artikel yang telah di *review*, didapatkan hasil semua artikel menunjukkan terdapat perbedaan produksi ASI pada ibu *postpartum* sebelum dan setelah dilakukan pijat oksitosin. Secara fisiologis, pijat oksitosin bekerja dengan merangsang sistem saraf *parasimpatis* yang kemudian memicu hipotalamus dan hipofisis posterior untuk melepaskan hormon oksitosin. Hormon ini berperan dalam refleks *let-down*, yaitu proses pengeluaran ASI dari *alveoli* menuju duktus *laktiferus* hingga keluar melalui puting susu. Selain itu, rasa nyaman, rileks, dan tenang yang dirasakan ibu setelah pemijatan juga berkontribusi terhadap kelancaran produksi ASI, karena kondisi psikologis yang baik akan mendukung pelepasan hormon oksitosin secara optimal (Lestari et al., 2024).

Menurut Safitri et al., (2026), pijat oksitosin terbukti memiliki pengaruh terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas melalui mekanisme hormonal, fisiologis, dan psikologis. Secara fisiologis, pijat yang dilakukan pada sepanjang tulang belakang hingga tulang rusuk kelima-keenam akan merangsang sensor saraf sensorik pada area tersebut. Rangsangan diteruskan ke hipotalamus, yang kemudian merangsang hipofisis posterior untuk mengeluarkan hormon oksitosin ke dalam aliran darah. Oksitosin yang dilepaskan akan bekerja pada sel *mioepitel* yang mengelilingi alveolus payudara sehingga terjadi kontraksi sel yang mendorong ASI keluar ke duktus dan selanjutnya akan ke puting, proses ini dikenal dengan istilah *let-down* refleks. Mekanisme tersebut berimplikasi pada peningkatan produksi ASI, pijat oksitosin secara tidak langsung meningkatkan produksi ASI.

Hasil telaah terhadap sepuluh artikel penelitian menunjukkan perbedaan dalam durasi pemijatan serta waktu pelaksanaannya pada masa nifas. Waktu pelaksanaan pijat oksitosin pada ibu nifas tidak sama,

yaitu penelitian Delita et al., (2026), pijat oksitosin diberikan pada ibu *postpartum* hari ke-2 sampai ke-3, sementara penelitian Safitri et al., (2026), menunjukkan pijat oksitosin diberikan pada ibu nifas hari ke-3 sampai dengan 1 bulan. Hasil telaah juga didapatkan durasi pemijatan berbeda dimana penelitian (Evitaloka & Anggraini, 2026) pemijatan diberikan selama tiga hari berturut-turut dengan durasi 10–15 menit setiap sesi, sementara itu penelitian Sarmaini et al., (2026) pijat oksitosin dua kali sehari selama lima hari berturut-turut.

Pijat oksitosin merupakan metode yang menggunakan Teknik *massage* atau pijatan yang diberikan secara lembut di area punggung, tepatnya di mulai dari tulang rusuk ke 5-6 hingga *scapula*. Hormon *prolactin* dan *oksitoin* akan terstimulasi, ketika dilakukan pemijatan di area tersebut, sehingga dampaknya akan terjadi peningkatan produksi dan pengeluaran ASI (Putri, 2023). Hormon *prolactin* berfungsi meningkatkan produksi ASI dan oksitosin berperan dalam proses pengeluaran ASI. Mekanisme kerja oksitosin adalah memicu kontraksi ritmik pada sel-sel *mioepitel* di kelenjar payudara. Kontraksi tersebut menyebabkan ASI terdorong keluar dari *alveoli* menuju saluran susu (duktus). Dorongan ASI yang terjadi secara terus-menerus menyebabkan alirannya bergerak ke ampula dan akhirnya keluar melalui *putting* yang disebut dengan *refleks let down* (Raharjo et al., 2026).

Refleks let-down dapat mengalami hambatan apabila ibu berada dalam kondisi psikologis yang tidak stabil, seperti merasa cemas terhadap bayinya, mengalami stres, gelisah, kurang percaya diri, takut, atau memiliki tingkat kecemasan yang tinggi (Ningsih, Rosmiyati, & Isnaini, 2023). Keadaan psikologis mengaktifkan merangsang HPA (hipotalamus-hipofisis-adrenal), yang kemudian memicu korteks adrenal untuk melepaskan hormon *kortisol.* Jika terjadi peningkatan kadar hormon *kortisol* maka sekresi hormon *prolactin* dan oksitosin menjadi terhambat, sehingga produksi dan pengeluaran ASI tidak optimal (Putri, 2023). Setalah dilakukan pemijatan di area punggung, ibu nifas cenderung merasa lebih rileks, nyaman dan tenang, serta mengurangi tingkat kecemasan. Ketika kondisi psikologis yang lebih stabil, *refleks let-down* dapat meningkat karena sekresi hormon dapat ditekan (Sunengsih & Yolanda, 2023).

Berdasarkan keseluruhan penjabaran di atas, peneliti mengasumsikan bahwa terbukti terjadi peningkatan produksi ASI setelah dilakukan pemijatan oksitosin pada ibu nifas. Peningkatan produksi ASI tersebut terjadi melalui mekanisme fisiologis, dimana pijat oksitosin mampu memicu peningkatan sekresi prolaktin dan oksitosin. Selain itu, Efek relaksasi juga dirasakan oleh ibu yang berkontribusi pada penurunan tingkat *stress*, sehingga refleks *let-down* dapat meningkat. Meskipun terdapat variasi dalam desain penelitian, waktu pelaksanaan, dan durasi intervensi, Dengan demikian, pijat oksitosin dinilai layak digunakan sebagai salah satu alternatif yang aman dalam mendukung keberhasilan menyusui pada periode nifas.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil *literature review*, dapat disimpulkan bahwa pijat oksitosin merupakan intervensi komplementer yang aman dan praktis untuk membantu meningkatkan produksi ASI pada ibu *postpartum*.

REFERENSI

Agustia, N., & Camelia, R. (2024). Effect of lactation massage and oxytocin massage on milk

production in postpartum women. *Lentera*.

Delita, H., Aruan, L. Y., Tarigan, E. F., & Hutahaean, N. (2026). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi Asi Pada Ibu. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Kebidanan Nusantara*, *3*(1), 83–89.

Ernawati, D., Ani, M., & Muyassaroh, Y. (2024). The Effect of Combination of Breast Massage and Oxytocin Massage on Breast Milk Production in Primiparous Postpartum Mothers. *JOMISBAR*.

Evitaloka, K., & Anggraini, P. D. (2026). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Nifas Di Tpmb Wilda Sitindaon. *Jurnal Keperawatan Dan Kebidanan*, *18*, 52–66.

Fitriyah, & Masruroh. (2024). Pijat Oksitosin sebagai Upaya Meningkatkan Produksi ASI. *Prosiding Seminar Nasional Dan Call for Paper Kebidanan*, *3*(2), 1481–1487.

Lestari, P. D., Safitri, R., & Maimunah, S. (2024). Pengaruh pijat oksitosin terhadap pengeluaran asi pada ibu nifas di klinik cas medika kota tangerang selatan tahun 2024. *JIDAN Jurnal Ilmiah Bidan*, *8*.

Pramesti, N. D., & Lindayani, E. (2025). The Application Of Oxytocin Massage To Increase Breast Milk Production In Postpartum Mothers With Sectio Caesarea : Case Report. *Jurnal Ners*, *9*(93), 5224–5228.

Putri, N. F. (2023). Analisis Program Pemberian Asi Ekslusif Di Wilayah Kerja Puskesmas Sidomulyo Kota Pekanbaru. *Jurnal Kesehatan Ibu Dan Anak*, *1*(4), 39–50.

Raharjo, R., Wahyudi, G., Nursanti, D. P., & Hakim, M. (2026). Kajian Sistematis: Pijat Oksitosin Sebagai Faktor Yang Mempengaruhi Produksi Asi. *Jurnal Medicare*, *5*, 69–79. https://doi.org/10.62354/jurnalmedicare.v5i1.316

Safitri, S. N., Anita, N., & Raehan. (2026). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Totoli Kabupaten Majene. *Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)*, *9*, 326–334.

Sarmaini, Kudadiri, M., Amra, R. N., & Angriani, R. (2026). Pengaruh Pijat Oksitosin Pada Ibu Nifas Untuk Meningkatkan Produksi Asi Di Uptd Puskesmas Simpang Kiri. *Forum Ilmiah Kesehatan (FORIKES)*, *7*.

Sipayung, R. N. (2026). Pengaruh pijat oksitosin terhadap peningkatan produksi asi pada ibu post partum di rsia murni teguh rosiva medan. *Indonesian Trust Nursing Journal*, *4*(1), 31–41.

Sunengsih, & Yolanda, S. D. (2023). Ibu Postpartum Di Klinik Pratama Nining Pelawati Lubuk Pakam *Jurnal Kebidanan Kestra (JKK), 6*(1). https://doi.org/10.35451/jkk.v6i1.1879