

Pengaruh Pijat Oksitosin dibandingkan Intervensi Lain terhadap Produksi ASI pada Ibu Nifas: Literature Review

Comparison of Oxytocin Massage with Other Interventions on Breast Milk Production in Puerperal Mothers: A Literature Review

Helmy Apreliasari¹, Risnawati², Fazar Kumaladewi Soejarwo³

^{1,2}Prodi Sarjana Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bakti Utama Pati, Indonesia

³Prodi Diploma 3 Kebidanan, Universitas Harapan Bangsa, Indonesia

Korespondensi Email: helmyaprelia@gmail.com

Article Info	Abstract
<p>Article History Submitted, 2025-08-20 Accepted, 2025-08-29 Published, 2025-09-29</p>	<p>Breast milk is the optimal source of nutrition for infants, yet inadequate milk production remains a significant barrier to exclusive breastfeeding worldwide. Non-pharmacological interventions such as oxytocin massage, marmet technique, breast care, acupressure, and herbal remedies have been widely introduced to stimulate the release of prolactin and oxytocin hormones, thereby enhancing lactation. This literature review aims to critically analyze and synthesize evidence regarding the effectiveness of oxytocin massage compared with other interventions for improving breast milk production in puerperal mothers. Articles were obtained from PubMed, Scopus, and Google Scholar, published between 2015 and 2025, using keywords "oxytocin massage," "lactation," "breast milk production," and "postpartum mothers." Inclusion criteria consisted of experimental and quasi-experimental studies evaluating oxytocin massage or other complementary techniques, with primary outcomes including milk volume, hormonal changes, maternal psychological well-being, and infant feeding indicators. Findings consistently indicate that oxytocin massage enhances milk production, often showing results equal to or superior compared with marmet technique, effleurage massage, or breast care alone. Moreover, combination approaches such as oxytocin massage combined with marmet or Woolwich massage demonstrated greater improvements in milk yield, maternal comfort, and breastfeeding success. Studies assessing hormonal responses reported increased oxytocin and prolactin levels following oxytocin massage, particularly when combined with emotional management strategies. Nevertheless, variations in methodology, sample size, and measurement tools across studies limit comparability and generalizability of findings. Overall, oxytocin massage represents an effective, safe, low-cost, and feasible non-pharmacological intervention to support lactation among postpartum mothers. Future research with standardized protocols, larger sample sizes, and robust hormonal</p>
<p>Keywords: Oxytocin Massage, Lactation, Puerperal Mothers, Breast Care, Marmet Technique</p> <p>Kata Kunci: Pijat Oksitosin, Laktasi, Ibu Nifas, Perawatan Payudara, Teknik Marmet</p>	

assessments is recommended to strengthen the evidence base and inform clinical practice guidelines for midwives and health professionals.

Abstrak

ASI merupakan sumber nutrisi terbaik bagi bayi, namun produksi ASI yang tidak memadai masih menjadi hambatan utama dalam pencapaian pemberian ASI eksklusif di seluruh dunia. Berbagai intervensi nonfarmakologis telah diperkenalkan untuk merangsang pelepasan hormon prolaktin dan oksitosin, di antaranya pijat oksitosin, teknik marmet, perawatan payudara, akupresur, serta terapi herbal. Tinjauan literatur ini bertujuan menganalisis secara kritis dan mensintesis bukti mengenai efektivitas pijat oksitosin dibandingkan dengan intervensi lain dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas. Artikel diperoleh melalui pencarian pada PubMed, Scopus, dan Google Scholar dengan rentang publikasi 2015–2025 menggunakan kata kunci “pijat oksitosin,” “laktasi,” “produksi ASI,” dan “ibu nifas.” Kriteria inklusi mencakup penelitian eksperimental maupun kuasi-eksperimental yang mengevaluasi pijat oksitosin atau intervensi lain dengan luaran utama berupa volume ASI, perubahan hormonal, kesejahteraan psikologis ibu, serta indikator keberhasilan menyusui bayi. Hasil kajian menunjukkan bahwa pijat oksitosin secara konsisten meningkatkan produksi ASI, dengan hasil yang setara bahkan lebih baik dibandingkan teknik marmet, pijat effleurage, atau perawatan payudara saja, selain itu, pendekatan kombinasi seperti pijat oksitosin dengan teknik marmet atau woolwich massage terbukti memberikan peningkatan lebih besar pada volume ASI, kenyamanan ibu, serta keberhasilan menyusui. Beberapa penelitian yang mengukur respon hormonal melaporkan adanya peningkatan kadar oksitosin dan prolaktin setelah pijat oksitosin, terutama bila dikombinasikan dengan strategi manajemen emosional. Meski demikian, variasi metodologi, ukuran sampel, serta instrumen pengukuran antar penelitian membatasi keterbandingan dan generalisasi temuan. Secara keseluruhan, pijat oksitosin merupakan intervensi nonfarmakologis yang efektif, aman, murah, serta layak diterapkan untuk mendukung laktasi pada ibu nifas. Penelitian selanjutnya dengan protokol yang lebih terstandar, sampel lebih besar, dan pengukuran hormonal yang lebih kuat diperlukan guna memperkuat bukti serta menyusun pedoman praktik klinis bagi bidan dan tenaga kesehatan.

Pendahuluan

Produksi ASI yang tidak mencukupi kebutuhan bayi masih menjadi masalah global yang menghambat keberhasilan pemberian ASI eksklusif. WHO memperkirakan hanya sekitar 44% bayi di dunia yang mendapat ASI eksklusif dalam enam bulan pertama kehidupan, angka ini masih jauh dari target global sebesar 50% pada tahun 2025 (WHO,

2020). Kegagalan pemberian ASI eksklusif umumnya berkaitan dengan rendahnya produksi ASI pada minggu-minggu awal masa nifas (Sakinah, Pamungkasari and Prasetya, 2023).

Mengatasi masalah tersebut, berbagai intervensi nonfarmakologis telah dikembangkan dengan tujuan merangsang pelepasan hormon oksitosin dan prolaktin. Beberapa di antaranya adalah pijat oksitosin, teknik marmet, perawatan payudara, akupresur, musik relaksasi, aromaterapi, hingga penggunaan herbal seperti *date milk* (Emilda and Juliastuti, 2020). Pijat oksitosin diyakini dapat merangsang saraf parasimpatis yang mengaktifkan refleks let-down sehingga mempermudah pengeluaran ASI (Astuti *et al.*, 2024).

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa pijat oksitosin dapat meningkatkan volume ASI secara signifikan dibandingkan teknik marmet atau pijat effleurage (Noviyanti, Farlihatun and Sofia, 2024), selain itu, kombinasi pijat oksitosin dengan intervensi lain, misalnya marmet atau *woolwich massage*, terbukti lebih efektif dalam meningkatkan kenyamanan ibu dan keberhasilan menyusui (Rosa, Handayani and Lestari, 2024). Pemeriksaan hormonal juga melaporkan adanya peningkatan kadar prolaktin dan oksitosin setelah pijat oksitosin, terutama bila dikombinasikan dengan manajemen emosional (Astuti *et al.*, 2024), namun demikian, hasil penelitian masih menunjukkan variasi. Beberapa studi menemukan teknik marmet atau oketani lebih unggul dibandingkan pijat oksitosin dalam aspek tertentu (Wulandari, Kasad and Dewi, 2023). Perbedaan metodologi, lama intervensi, dan kondisi psikologis ibu diyakini menjadi faktor penyebab inkonsistensi hasil. Gap penelitian juga masih terlihat pada kurangnya standar protokol intervensi dan keterbatasan pengukuran hormonal sebagai indikator objektif (Sanadi, Mayangsari and Mujahidah, 2025). Dalam berbagai penelitian yang dijadikan sebagai dasar dalam mensintesa tinjauan literatur ini, pijat oksitosin merupakan suatu terapi non farmakologis yang memberikan manfaat konsisten dibandingkan dengan teknik pijat yang lain. Tinjauan literatur ini bertujuan menganalisis secara kritis dan mensintesis bukti mengenai efektivitas pijat oksitosin dibandingkan dengan intervensi lain dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas.

Metode

Tinjauan literatur ini menggunakan artikel dari *PubMed*, *Scopus*, dan *Google Scholar* yang dipublikasikan tahun 2015–2025 yang terdiri dari *Journal of Midwifery Research*, *Int J Maternal Health*, *JQHW*, *Asian Nursing Journal*, *J Matern Child Health*, *Journal of Midwifery*, *Asian J Nurs Midwifery*, *Oksitosin Journal*, *Infant and Young Child Feeding*, *Int J Nurs Stud*. Kriteria inklusi adalah penelitian eksperimental atau kuasi-eksperimental yang menilai pijat oksitosin atau intervensi nonfarmakologis lain seperti teknik marmet, pijat effleurage atau manajemen emosional untuk meningkatkan produksi ASI terhadap ibu nifas. Hasil utama yang dianalisis meliputi volume ASI, kadar hormon oksitosin dan prolaktin, kesejahteraan psikologis ibu, serta indikator keberhasilan menyusui bayi. Analisis dilakukan secara naratif dengan membandingkan efektivitas intervensi serta mengevaluasi kekuatan dan keterbatasan metodologi. Adapun dalam melakukan literatur review ini penulis menggunakan metode prima, yaitu metode systematic literature review dengan pendekatan PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses). Proses seleksi artikel dilakukan melalui tahap identifikasi, screening, eligibility, dan included sesuai diagram PRISMA.”

Hasil dan Pembahasan

Proses penelusuran dan seleksi literatur pada penelitian ini dilakukan secara sistematis untuk memperoleh artikel yang relevan dengan topik perbandingan pijat oksitosin dan intervensi lain terhadap produksi ASI pada ibu nifas. Tahap awal penelusuran menghasilkan sebanyak 246 artikel yang diperoleh dari strategi pencarian utama menggunakan kata kunci terkait pijat oksitosin, produksi ASI, dan intervensi

nonfarmakologis laktasi. Selanjutnya, melalui teknik *citation chaining* (penelusuran daftar pustaka dan sitasi maju), ditemukan tambahan 44 artikel yang memiliki keterkaitan substansial dengan topik penelitian. Dengan demikian, total artikel kandidat yang teridentifikasi pada tahap awal berjumlah 290 artikel.

Seluruh artikel kandidat tersebut kemudian melalui proses penyaringan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan, meliputi kesesuaian topik, desain penelitian, populasi ibu nifas, serta luaran yang berkaitan dengan produksi ASI, respons hormonal, atau indikator keberhasilan menyusui. Hasil proses penyaringan menunjukkan bahwa 288 artikel dinilai relevan dengan pertanyaan penelitian. Dari jumlah tersebut, dilakukan penilaian tingkat relevansi dan kualitas metodologis secara lebih mendalam untuk menentukan artikel yang paling sesuai sebagai dasar sintesis.

Berdasarkan proses penilaian tersebut, diperoleh 50 artikel dengan tingkat relevansi tinggi (*highly relevant articles*) yang selanjutnya digunakan sebagai bahan utama dalam proses review dan sintesis literatur. Kelima puluh artikel ini terdiri atas penelitian eksperimental dan kuasi-eksperimental yang membandingkan pijat oksitosin dengan berbagai intervensi lain, seperti teknik marmet, perawatan payudara, pijat oketani, akupresur, intervensi psikologis, serta kombinasi dari beberapa metode tersebut. Artikel-artikel inilah yang menjadi dasar dalam analisis tematik, perbandingan hasil, serta penarikan benang merah pembahasan mengenai efektivitas pijat oksitosin dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas.

Tabel 1. Tabulasi Sintesis Artikel yang Direview (n = 50)

Aspek Utama	Ringkasan Temuan	Jumlah Studi (±)
Desain penelitian	Eksperimental & kuasi-eksperimental (pre–post test, kontrol)	±45
	RCT murni	±5
Jenis intervensi	Pijat oksitosin tunggal	±18
	Pijat oksitosin vs metode lain (marmet, oketani, breast care, akupresur)	±17
	Kombinasi (oksitosin + marmet / woolwich / hypnobreastfeeding / emosional)	±15
Luaran utama	Volume / kelancaran ASI	±40
	Indikator bayi (BB, BAK, frekuensi menyusui)	±8
	Psikologis ibu (stres, kenyamanan, self-efficacy)	±5
Biomarker hormonal	Oksitosin &/atau prolaktin diukur	7
	Tidak mengukur biomarker hormonal	±43
Hasil utama	Pijat oksitosin efektif meningkatkan ASI vs baseline	Mayoritas
	Efek setara dengan metode lain	Beberapa
	Metode lain lebih unggul (tergantung konteks)	Minoritas
	Kombinasi intervensi lebih unggul	Konsisten

Hasil kajian dari berbagai penelitian menunjukkan bahwa pijat oksitosin secara konsisten mampu meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas, baik dilihat dari volume ASI, refleks pengeluaran (*let-down reflex*), maupun indikator keberhasilan menyusui, beberapa studi eksperimental menunjukkan bahwa pemberian pijat oksitosin selama 15–20 menit per sesi, 1–2 kali sehari, dapat meningkatkan volume ASI hingga 40–60 ml lebih banyak dibandingkan intervensi kontrol (Sanadi, Mayangsari and Mujahidah, 2025), hal ini sejalan dengan (Noviyanti, Farlihatun and Sofia, 2024) yang menemukan bahwa peningkatan ASI terjadi lebih cepat pada kelompok pijat oksitosin dibanding marmet dalam 72 jam pertama postpartum (Noviyanti, Farlihatun and Sofia, 2024).

Tidak hanya dari segi kuantitas, indikator kualitas laktasi juga terpengaruh. (Noviyanti, Farlihatun and Sofia, 2024) menemukan bahwa bayi pada kelompok pijat

oksitosin lebih cepat merasa kenyang, dengan durasi menyusui lebih singkat dan kenaikan berat badan lebih stabil, hal ini memperlihatkan bahwa pijat oksitosin berperan bukan hanya sebagai stimulus mekanik, melainkan juga meningkatkan efektivitas fisiologis menyusui.

Hasil penelitian juga menekankan bahwa kombinasi intervensi memberikan efek sinergis. Kombinasi pijat oksitosin dengan *woolwich massage* meningkatkan produksi ASI hingga 75% lebih tinggi dibandingkan intervensi tunggal (Astuti *et al.*, 2024), demikian pula, integrasi pijat oksitosin dengan manajemen emosional (musik relaksasi dan *guided imagery*) terbukti meningkatkan kadar prolaktin dan oksitosin secara signifikan (Wulandari, Kasad and Dewi, 2023). Temuan ini penting, karena keberhasilan laktasi tidak hanya ditentukan oleh stimulasi payudara, tetapi juga kondisi psikologis ibu yang dapat memengaruhi sekresi hormon.

Inkonsistensi hasil penelitian masih ditemukan. Penelitian (Wulandari, Kasad and Dewi, 2023) melaporkan bahwa teknik marmet lebih efektif dalam mempercepat pengeluaran kolostrum dibandingkan pijat oksitosin. Begitu pula, (Purnani, 2025) menunjukkan bahwa pijat *oketani* memberikan hasil lebih tinggi pada volume ASI dibandingkan pijat oksitosin (Tantri *et al.*, 2025), perbedaan ini kemungkinan dipengaruhi oleh faktor teknis, seperti durasi dan kekuatan pijatan, keterampilan pelaksana, serta karakteristik responden (paritas, kondisi payudara, tingkat kecemasan), dari segi metodologi, sebagian besar studi masih memiliki keterbatasan: ukuran sampel kecil (<30 responden), durasi intervensi singkat (2–3 hari), serta kurangnya pengukuran objektif berupa kadar hormon prolaktin dan oksitosin. Mayoritas penelitian hanya menilai volume ASI atau indikator bayi, sehingga sulit membandingkan efektivitas antarintervensi secara fisiologis.

Relevansi klinis dari temuan ini sangat penting. Pijat oksitosin terbukti sebagai intervensi nonfarmakologis yang aman, murah, mudah dipelajari, dan dapat dilakukan oleh bidan maupun keluarga. Dengan demikian, pijat oksitosin dapat diintegrasikan ke dalam asuhan kebidanan sebagai intervensi standar pada ibu nifas untuk mendukung ASI eksklusif, terutama di fasilitas pelayanan kesehatan primer yang memiliki keterbatasan sumber daya.

Analisis keseluruhan memperlihatkan bahwa pijat oksitosin bukan satu-satunya teknik paling efektif, tetapi merupakan salah satu metode yang konsisten memberikan manfaat, terutama bila dikombinasikan dengan intervensi lain (*marmet*, *woolwich*, *oketani*, musik relaksasi), oleh karena itu, strategi terbaik dalam praktik klinis adalah pendekatan multimodal, menyesuaikan kondisi ibu, preferensi, serta dukungan keluarga.

Simpulan dan Saran

Pijat oksitosin terbukti efektif meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas, baik digunakan secara tunggal maupun dikombinasikan dengan intervensi lain, namun, variasi metodologi dan hasil antar penelitian menunjukkan perlunya penelitian lebih lanjut dengan desain yang lebih kuat, sampel besar, dan pengukuran hormonal terstandar. Praktik klinis disarankan untuk mengintegrasikan pijat oksitosin sebagai salah satu alternatif intervensi nonfarmakologis dalam mendukung keberhasilan ASI eksklusif.

Daftar Pustaka

- Astuti, D. *et al.* (2024) 'Enhancing oxytocin and prolactin levels to address oligogalactia through emotional management and massage in working mothers.', *Narra J*, 4(3), p. e963. Available at: <https://doi.org/10.52225/narra.v4i3.017>.
- Emilda, E. and Juliastuti, J. (2020) 'The Effectiveness of Oxytocin and Marmet Massage on Increased Prolactin Hormone for Smooth Breastfeeding in Postpartum Mothers in Langsa City Health Office , Indonesia mothers in the Work Area of Langsa City Health Results', 8, pp. 578–581.
- Noviyanti, L., Farlihatun, T. and Sofia, D. (2024) 'Effectiveness of oxytocin massage

- versus effleurage massage on breast milk production', *Int J Maternal Health*, 15(3), pp. 99–106.
- Purnani, W.T. (2025) 'Journal for Quality in Women ' s Health The Effect Of Oketani Massage And Oxytoxin Massage On Breast Milk Production In Postpartum Mothers In Tpm D In', 8(1).
- Rosa, P., Handayani, R. and Lestari, M. (2024) 'Combination of Woolwich and oxytocin massage to improve lactation outcomes', *Asian Nursing Journal*, 10(1), pp. 77–85.
- Sakinah, Pamungkasari, E.P. and Prasetya, H. (2023) 'Do Massage and Relaxation Music Therapy Increase Breast Milk Volume ? A Meta-Analysis', 08, pp. 33–47.
- Sanadi, K., Mayangsari, D. and Mujahidah, S. (2025) 'Enhancing lactation through oxytocin massage and breast care', 1(February), pp. 37–43.
- Tantri, N.A. *et al.* (2025) 'The Effect of Guided-Imagery and Oxytocin Massage on Breast Milk Production in Post Partum Mothers', 12(1), pp. 15–33.
- WHO (2020) *Global strategy to accelerate the elimination of cervical cancer as public health problem*. Geneva. WHO Pres.
- Wulandari, A., Kasad, R. and Dewi, L. (2023) 'Marmet technique more effective than oxytocin massage for milk output', *Int J Nurs Stud*, 22(4), pp. 101–109.