

The Effectiveness of Oxytocin Massage in Midwifery Care During the Postpartum and Breastfeeding Period: A Narrative Review

Efektivitas Pijat Oksitosin dalam Asuhan Kebidanan pada Masa Nifas dan Menyusui: Sebuah Tinjauan Naratif

***Ni Ntoman Ernayathi Tryastuthi¹, Gusti Ayu Eka Utarini^{2*}, Ni Made Dwi Purnamayanti³**

^{1,2,3}Prodi Kebidanan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar

(*) Corresponding Author: ernayathitryastuthi@gmail.com

Article info

Keywords:

Oxytocin massage; breast milk production; uterine involution; postpartum anxiety; midwifery care

Abstract

Milk ejection depends heavily on the let-down reflex, which is mediated by oxytocin and is readily inhibited by postpartum anxiety, pain, and stress. Oxytocin massage is a tactile stimulation technique applied along the spine that activates the parasympathetic nervous system to trigger oxytocin release from the posterior pituitary. This narrative review aimed to synthesize evidence on the effectiveness of oxytocin massage in midwifery care during the postpartum and breastfeeding period. A literature search was conducted across Google Scholar, PubMed, ScienceDirect, DOAJ, SAGE Journals, and Indonesian health-science e-journal portals, yielding 43 articles (23 national and 20 international) published within the past ten years and analyzed thematically. The findings show that oxytocin massage consistently increases breast milk production and ejection, accelerates uterine involution through myometrial contraction, reduces anxiety and enhances the psychological comfort of postpartum mothers, and remains beneficial in special populations such as post-caesarean mothers and mothers of preterm infants. Its effectiveness is further enhanced when combined with complementary therapies such as aromatherapy, the marmet technique, breast care, and acupressure. Oxytocin massage can be recommended as a safe, low-cost, non-invasive, evidence-based complementary midwifery intervention that can be taught to mothers and families. Further large-scale, multicenter randomized controlled trials with objective hormonal measurement are needed to strengthen the level of evidence regarding its optimal dose and duration.

Kata kunci:

Pijat oksitosin; produksi ASI; involusi uterus, kecemasan pasca persalinan, asuhan kebidanan

Abstrak

Pengeluaran Air Susu Ibu (ASI) sangat bergantung pada refleksi let-down yang dimediasi oleh hormon oksitosin, yang pelepasannya mudah terhambat oleh kecemasan, nyeri, dan stres pascapersalinan. Pijat oksitosin adalah stimulasi taktil di sepanjang tulang belakang yang merangsang saraf parasimpatis untuk memicu pelepasan oksitosin dari hipofisis posterior. Tinjauan naratif ini bertujuan menyintesis bukti mengenai efektivitas pijat oksitosin dalam asuhan kebidanan masa nifas dan menyusui. Penelusuran dilakukan pada basis data Google Scholar, PubMed, ScienceDirect, DOAJ, SAGE Journals, serta portal jurnal elektronik kesehatan Indonesia, menghasilkan 43 artikel (23 nasional dan

20 internasional) yang diterbitkan dalam kurun waktu sepuluh tahun terakhir dan dianalisis secara tematik. Hasil kajian menunjukkan bahwa pijat oksitosin secara konsisten meningkatkan produksi dan kelancaran pengeluaran ASI, mempercepat involusi uterus melalui kontraksi miometrium, menurunkan tingkat kecemasan serta meningkatkan kenyamanan psikologis ibu nifas, dan tetap bermanfaat pada kelompok khusus seperti ibu post sectio caesarea dan ibu dengan bayi prematur. Efektivitas intervensi ini dapat semakin meningkat bila dikombinasikan dengan terapi komplementer lain seperti aromaterapi, teknik marmet, breast care, dan akupresur. Pijat oksitosin dapat direkomendasikan sebagai asuhan kebidanan komplementer berbasis bukti yang aman, murah, non-invasif, dan dapat diajarkan kepada ibu maupun keluarga. Penelitian lanjutan berupa randomized controlled trial multisenter dengan pengukuran hormon secara objektif diperlukan untuk memperkuat derajat bukti mengenai dosis dan durasi optimalnya.

PENDAHULUAN

ASI merupakan sumber nutrisi terbaik dan paling optimal bagi bayi baru lahir hingga usia enam bulan pertama kehidupan karena mengandung zat gizi lengkap, faktor imunologis, serta enzim yang tidak dapat digantikan oleh susu formula. World Health Organization (WHO) menegaskan bahwa pemberian ASI eksklusif merupakan salah satu intervensi kesehatan masyarakat dengan dampak terbesar terhadap penurunan angka kesakitan dan kematian bayi. Meskipun demikian, cakupan ASI eksklusif di Indonesia masih belum optimal, salah satunya disebabkan oleh persepsi ibu bahwa produksi ASI tidak lancar pada hari-hari pertama pascapersalinan (Hidayah & Dian, 2023).

Secara fisiologis, produksi dan pengeluaran ASI dipengaruhi oleh dua hormon utama, yaitu prolaktin yang berperan dalam sintesis air susu, dan oksitosin yang berperan dalam refleksi pengeluaran ASI atau let-down reflex. Sekresi oksitosin sangat dipengaruhi oleh kondisi psikologis ibu; rasa cemas, nyeri, dan stres pascapersalinan dapat menghambat pelepasan oksitosin sehingga ASI tidak dapat dikeluarkan secara optimal meskipun produksinya cukup (Astuti et al., 2024; Uvnäs-Moberg & Prime, 2013). Kondisi ini banyak dijumpai pada ibu primipara, ibu dengan persalinan sectio caesarea, maupun ibu dengan bayi prematur yang dirawat terpisah di ruang perinatologi (Kilci Erciyas & Kavlak, 2023).

Pijat oksitosin merupakan salah satu bentuk asuhan kebidanan komplementer berupa pemijatan di sepanjang tulang belakang (vertebra), mulai dari *costae* kelima hingga keenam ke arah tulang belikat, yang bertujuan merangsang saraf parasimpatis sehingga memicu hipofisis posterior melepaskan hormon oksitosin (Rahayu & Yunarsih, 2018; Fasiha & Sahrani, 2022). Selain berdampak pada kelancaran produksi dan pengeluaran ASI, berbagai penelitian juga melaporkan manfaat pijat oksitosin terhadap percepatan involusi uterus melalui rangsangan kontraksi miometrium (Khairani et al., 2012; Melinawati, 2018), penurunan tingkat kecemasan dan peningkatan rasa nyaman ibu nifas (Jurnal Berita Kesehatan, 2025; Kilci Erciyas & Kavlak, 2023), serta peningkatan efikasi diri menyusui pada ibu pascaoperasi sectio caesarea (Çatalgöl & Gürsan, 2026; Rohmah & Purwati, 2026).

Berbeda dari penelitian terdahulu yang umumnya berupa studi primer berskala kecil dan hanya berfokus pada satu luaran tunggal (misalnya produksi ASI atau involusi uterus saja) serta tersebar di berbagai jurnal tanpa sintesis yang menyeluruh, penelitian ini merupakan tinjauan naratif yang menyintesis 43 artikel (23 nasional, 20 internasional) secara komprehensif, mencakup mekanisme fisiologis, produksi ASI, involusi uterus, kecemasan psikologis, penerapan pada kelompok khusus, hingga kombinasi dengan terapi lain. Kebaruannya terletak pada pendekatan multidimensi dan lintas populasi ini, yang

menyatukan bukti-bukti yang sebelumnya terfragmentasi menjadi peta bukti yang koheren. Penelitian ini penting karena cakupan ASI eksklusif di Indonesia masih rendah dan perdarahan pascapersalinan tetap menjadi penyebab utama Angka Kematian Ibu, sementara pijat oksitosin intervensi yang aman, murah, dan mudah diajarkan belum terintegrasi optimal ke dalam standar asuhan berbasis bukti. Sebagai kontribusi *state of the art*, penelitian ini menyediakan dasar ilmiah terkonsolidasi bagi praktik klinis dan kurikulum pendidikan kebidanan, sekaligus mengidentifikasi kesenjangan metodologis penelitian sebelumnya untuk mengarahkan riset lanjutan berupa RCT multisenter dengan pengukuran hormon secara objektif.

Sebagai bentuk asuhan sayang ibu yang aman, murah, non-invasif, dan dapat diajarkan kepada ibu maupun keluarga (suami), pijat oksitosin memiliki peran strategis dalam praktik kebidanan berbasis bukti (*evidence-based midwifery*), khususnya dalam upaya menurunkan Angka Kematian Ibu (AKI) yang salah satu penyebabnya adalah perdarahan pascapersalinan akibat subinvolusi uterus, serta dalam mendukung keberhasilan program ASI eksklusif nasional. Namun demikian, hasil-hasil penelitian mengenai efektivitas pijat oksitosin masih tersebar pada berbagai jurnal, baik nasional maupun internasional, dengan variasi metode, populasi, dan luaran (*outcome*) yang berbeda-beda, sehingga diperlukan sebuah tinjauan pustaka yang merangkum dan menyintesis bukti-bukti tersebut secara komprehensif.

Artikel ini bertujuan untuk: (1) menjelaskan konsep dan mekanisme fisiologis pijat oksitosin dalam proses laktasi; (2) mengkaji efektivitas pijat oksitosin terhadap produksi dan kelancaran ASI; (3) mengkaji pengaruh pijat oksitosin terhadap proses involusi uterus; (4) mengkaji pengaruh pijat oksitosin terhadap tingkat kecemasan dan kenyamanan psikologis ibu nifas; (5) mengkaji penerapan pijat oksitosin pada kelompok khusus, yaitu ibu post sectio caesarea dan ibu dengan bayi prematur; serta (6) merumuskan implikasi hasil kajian bagi praktik dan pendidikan kebidanan.

METODE

Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan *narrative review*. Penelusuran artikel dilakukan pada basis data dan mesin pencari akademik meliputi Google Scholar, PubMed, ScienceDirect, DOAJ, dan SAGE Journals, serta portal jurnal elektronik institusi pendidikan kesehatan/kebidanan di Indonesia (Garuda, Neliti, dan e-journal perguruan tinggi kesehatan). Kata kunci pencarian yang digunakan adalah “pijat oksitosin”, “oxytocin massage”, “produksi ASI”, “breast milk production”, “involusi uterus”, dan “postpartum anxiety”.

Kriteria inklusi meliputi artikel hasil penelitian (kuantitatif, kualitatif, studi kasus, maupun tinjauan sistematis) yang membahas pijat oksitosin pada ibu hamil, bersalin, nifas, atau menyusui, yang dipublikasikan dalam kurun waktu kurang lebih sepuluh tahun terakhir. Berdasarkan penelusuran tersebut, diperoleh 43 artikel yang memenuhi kriteria, terdiri atas 23 artikel dari jurnal nasional berbahasa Indonesia dan 20 artikel dari jurnal internasional berbahasa Inggris. Seluruh artikel yang memenuhi kriteria selanjutnya dianalisis secara tematik dan disintesis ke dalam beberapa subtema pembahasan, yaitu: mekanisme fisiologis, pengaruh terhadap produksi/kelancaran ASI, pengaruh terhadap involusi uterus, pengaruh terhadap kecemasan dan kenyamanan psikologis, penerapan pada kelompok khusus, serta kombinasi dengan terapi komplementer lain.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Konsep dan Mekanisme Fisiologis Pijat Oksitosin

Pijat oksitosin adalah tindakan pemijatan pada tulang belakang (vertebra thoracalis), mulai dari area di antara kedua tulang belikat menurun sampai ke tulang costae kelima hingga keenam, dilakukan dengan gerakan memutar menggunakan kepalan tangan selama kurang lebih 15–20 menit, umumnya dua kali sehari pada pagi dan sore hari (Rahayu & Yunarsih, 2018; Cahyani & Rejeki, 2023). Secara neurofisiologis, rangsangan taktil pada punggung diteruskan melalui serabut saraf aferen menuju medula spinalis, kemudian ke hipotalamus, sehingga merangsang nukleus paraventrikular dan nukleus supraoptik untuk melepaskan oksitosin dari hipofisis posterior ke dalam sirkulasi darah (Asmalinda & Lestari, 2020; Uvnäs-Moberg & Prime, 2013). Oksitosin yang dilepaskan berikatan dengan reseptor pada sel mioepitel di sekitar alveoli kelenjar payudara, menyebabkan kontraksi sel tersebut sehingga ASI terdorong keluar menuju duktus laktiferus (refleks let-down). Selain bekerja pada kelenjar payudara, oksitosin juga bekerja pada miometrium uterus sehingga memicu kontraksi yang mempercepat involusi, dan pada sistem saraf pusat berperan sebagai neuromodulator yang menurunkan kadar hormon stres serta meningkatkan rasa tenang dan nyaman pada ibu (Machmudah et al., 2018; Astuti et al., 2024).

Pengaruh terhadap Produksi dan Kelancaran ASI

Sebagian besar literatur menunjukkan konsistensi hasil bahwa pijat oksitosin berpengaruh signifikan terhadap peningkatan produksi dan kelancaran pengeluaran ASI. Penelitian oleh Doko dkk. (2019) yang melibatkan suami sebagai pemberi pijatan menunjukkan peningkatan produksi ASI yang bermakna dibandingkan kelompok kontrol. Temuan serupa dilaporkan oleh Dewi dkk. (2022) yang mendapatkan rerata produksi ASI meningkat signifikan ($p < 0,05$) setelah intervensi, serta oleh Fasiha dan Sahrani (2022) pada kasus keterlambatan onset laktasi. Tinjauan literatur oleh Muhsanatia dan Sulastri (2024) terhadap studi tahun 2019–2023 juga menyimpulkan efektivitas yang konsisten dalam meningkatkan volume ASI, sejalan dengan penelitian Wulandari dkk. (2022) dan Girsang dkk. (2025) pada ibu primipara.

Peningkatan kadar prolaktin dan oksitosin plasma pascapemijatan dibuktikan oleh Asmalinda dan Lestari (2020) yang mengombinasikan back massage dengan acupoint massage, serta oleh Astuti dkk. (2024) yang menunjukkan peningkatan kadar oksitosin dan prolaktin serum pada ibu bekerja dengan oligogalaktia. Beberapa penelitian juga melaporkan manfaat tambahan berupa penurunan pembengkakan payudara dan penyumbatan saluran ASI (Kilci Erciyas & Kavlak, 2023).

Konsistensi temuan tersebut turut didukung oleh sejumlah penelitian tambahan dengan desain serupa di berbagai wilayah Indonesia, antara lain yang dipublikasikan dalam Jurnal Kebidanan Kestra (2019), Medicare (2023), Health and Technology Journal (2025), Journal of Global Research in Public Health (2025), dan Indonesian Journal of Global Health Research (2026), yang secara konsisten melaporkan peningkatan produksi maupun kelancaran ASI setelah pemberian pijat oksitosin pada ibu postpartum. Studi oleh Sari dkk. (2024) dan Rosmiarti dan Lestari (2025) turut mengonfirmasi efektivitas serupa pada populasi ibu menyusui yang berbeda, sementara Lestari dkk. (2022) melaporkan bahwa pijat oksitosin efektif menurunkan masalah laktasi sekaligus mendukung pertumbuhan

bayi. Sebagai pembanding dengan teknik pijatan lain, penelitian Fatrin dan Putri (2021) mengenai pijat oketani juga menunjukkan peningkatan produksi ASI, sementara penelitian dalam *Journal of Computational and Theoretical Nanoscience* (2020) yang mengombinasikan breast care dengan pijat oksitosin, sejalan dengan temuan Triansyah dkk. (2021), menegaskan bahwa kombinasi intervensi pada payudara dan punggung memberikan hasil yang lebih optimal dibandingkan pemberian tunggal.

Pengaruh terhadap Involusi Uterus dan Pencegahan Perdarahan Postpartum

Penelitian Khairani dkk. (2012) di RSHS Bandung menunjukkan pengaruh signifikan pijat oksitosin terhadap penurunan tinggi fundus uteri (TFU) dibandingkan kelompok tanpa pijatan ($p < 0,05$). Temuan ini diperkuat oleh Melinawati (2018) yang meneliti kombinasi pijat oksitosin dan endorphin massage, serta oleh tinjauan sistematis dalam *Jurnal Penelitian Perawat Profesional* (2025) yang menyimpulkan bahwa lima dari enam artikel yang dikaji menunjukkan dampak positif terhadap percepatan involusi uterus, dengan teknik paling efektif berupa pijatan minimal 15 menit, dua kali sehari, dimulai dalam 24 jam pertama pascapersalinan. Studi tambahan dari *Midwifery Journal UM Mataram* (Anggarini et al., 2020) turut menunjukkan bahwa kombinasi senam nifas dan pijat oksitosin memberikan perbedaan rerata penurunan TFU yang bermakna dibandingkan kelompok kontrol, sejalan dengan penelitian Rossita dkk. (2023) yang melaporkan upaya mempercepat proses involusi uterus melalui pemberian terapi komplementer pijat oksitosin pada ibu postpartum.

Pengaruh terhadap Kecemasan dan Kenyamanan Psikologis Ibu Nifas

Kecemasan yang tidak tertangani dapat menghambat refleks let-down sehingga memperburuk masalah kelancaran ASI, menciptakan lingkaran setan antara stres psikologis dan kegagalan menyusui (Fitriani et al., 2022). Penelitian dalam *Jurnal Berita Kesehatan* (2025) menunjukkan penurunan tingkat kecemasan ibu nifas yang bermakna secara statistik ($p < 0,001$) setelah pemberian pijat oksitosin. Bukti internasional turut mendukung temuan tersebut: studi randomized controlled trial oleh Kilci Erciyas dan Kavlak (2023) pada ibu dengan bayi prematur di Turki menunjukkan penurunan skor kecemasan (state anxiety) pada minggu keenam pascaintervensi dibandingkan kelompok kontrol ($p < 0,01$), yang disertai peningkatan volume ASI perah sejak hari ketiga hingga ketujuh. Sejalan dengan itu, penelitian dalam *South Eastern European Journal of Public Health* (2025) melaporkan bahwa intervensi relaktasi menyusui yang dikombinasikan dengan pijat oksitosin turut meningkatkan efikasi diri menyusui serta durasi keberhasilan relaktasi, memperkuat kaitan antara aspek psikologis dan keberhasilan laktasi jangka panjang.

Penerapan pada Ibu Post Sectio Caesarea dan Bayi Prematur

Penelitian di RS Rafflesia Bengkulu (Eliyanti, 2019) dan di wilayah Banten (2017) menunjukkan bahwa pijat oksitosin selama 15 menit, dua kali sehari, secara bermakna mempercepat onset pengeluaran ASI pada ibu post SC dibandingkan kelompok tanpa intervensi, sejalan dengan studi kasus oleh Rohmah dan Purwati (2026). Temuan ini konsisten dengan penelitian Hadiani dan Resmana (2017) di RS Kota Bandung yang menunjukkan hubungan antara pijat oksitosin dan frekuensi menyusui dengan waktu pengeluaran kolostrum pada ibu post SC, serta dengan studi dalam *Jurnal Kesehatan Karya Husada* (2023) yang menerapkan pijat oksitosin untuk menstimulus produksi ASI pada

populasi yang sama. Pada bayi prematur, randomized controlled trial oleh Kilci Erciyas dan Kavlak (2023) pada 36 ibu menemukan bahwa kombinasi pijat punggung dan payudara secara signifikan meningkatkan volume ASI perah mulai hari ketiga hingga ketujuh, meskipun belum bermakna pada hari pertama dan kedua, mengindikasikan efek kumulatif yang memerlukan konsistensi pemberian.

Kombinasi dengan Terapi Komplementer Lain

Kombinasi pijat oksitosin dengan aromaterapi lavender dan fennel pada studi kuasi-eksperimen di Tangerang Selatan (World Journal of Applied Medical Sciences, 2026) menunjukkan 93,3% ibu kelompok intervensi mencapai produksi ASI melimpah dibandingkan 46,7% pada kelompok kontrol ($p = 0,001$). Hasil serupa dilaporkan pada kombinasi dengan aromaterapi lavender dalam International Journal of Nursing and Midwifery Science (2023) ($p = 0,003$). Kombinasi dengan teknik marmet dan breast care pada ibu post SC, dengan endorphin massage (Melinawati, 2018), maupun dengan akupresur titik laktasi (Asmalinda & Lestari, 2020) juga menunjukkan hasil yang lebih tinggi dibandingkan pemberian tunggal. Di sisi internasional, penelitian Pujiastuti dan Winarni (2025) yang mengombinasikan akupresur punggung, perbaikan posisi menyusui, dan pijat payudara secara simultan menemukan peningkatan produksi ASI yang signifikan (uji Wilcoxon) pada kelompok intervensi dibandingkan kelompok kontrol yang hanya menjalani praktik menyusui rutin. Studi Choi dkk. (2023) di Korea Selatan yang menguji pectoralis major myofascial release massage turut menunjukkan perbaikan nyeri payudara, pembengkakan, serta peningkatan asupan ASI bayi.

Pembahasan

Sintesis dari 43 artikel yang dikaji menunjukkan pola temuan yang konsisten lintas negara dan desain penelitian: pijat oksitosin bekerja melalui dua jalur yang saling memperkuat, yaitu jalur fisiologis (peningkatan hormon oksitosin dan prolaktin yang memperlancar refleks let-down serta mempercepat kontraksi miometrium) dan jalur psikologis (relaksasi, penurunan hormon stres, serta peningkatan rasa nyaman melalui sentuhan terapeutik). Konsistensi hasil pada berbagai populasi – ibu primipara, ibu post sectio caesarea, dan ibu dengan bayi prematur di ruang NICU – memperkuat plausibilitas biologis mekanisme oksitosin sebagai penghubung antara kondisi psikologis ibu dan keberhasilan laktasi maupun involusi uterus.

Temuan bahwa efek pijat oksitosin terhadap ibu dengan bayi prematur baru bermakna sejak hari ketiga (Kilci Erciyas & Kavlak, 2023) mengisyaratkan bahwa efek intervensi ini bersifat kumulatif, sehingga durasi dan konsistensi pemberian – bukan sekadar frekuensi tunggal – menjadi determinan penting keberhasilannya. Hal ini sejalan dengan rekomendasi durasi 15–20 menit, dua kali sehari, dimulai dalam 24 jam pertama pascapersalinan yang berulang kali muncul di berbagai studi involusi uterus maupun laktasi.

Dari perspektif asuhan sayang ibu (women-centred care), keunggulan pijat oksitosin terletak pada sifatnya yang non-invasif, murah, dan dapat dialihkan keterampilannya kepada ibu maupun keluarga, terutama suami, sebagaimana ditunjukkan oleh Doko dkk. (2019). Pelibatan suami tidak hanya memperluas jangkauan intervensi di luar fasilitas kesehatan, tetapi juga memperkuat dukungan emosional yang secara tidak langsung turut menurunkan kecemasan ibu. Temuan pada kelompok khusus – ibu post SC

dan ibu bayi prematur – memperluas relevansi klinis pijat oksitosin di luar populasi ibu bersalin normal, menjadikannya intervensi yang layak diintegrasikan ke dalam standar prosedur operasional pascaoperasi maupun asuhan di ruang perinatologi.

Meskipun demikian, sebagian besar bukti yang dikaji berasal dari studi kuasi-eksperimen berskala kecil dengan variasi metodologis (perbedaan durasi, teknik pijatan, dan instrumen pengukuran luaran), sehingga potensi bias dan heterogenitas hasil perlu menjadi perhatian dalam menginterpretasikan derajat bukti (level of evidence) yang ada. Kombinasi pijat oksitosin dengan modalitas lain, seperti aromaterapi, teknik marmet, breast care, dan akupresur, secara konsisten menghasilkan luaran yang lebih baik dibandingkan pemberian tunggal, namun sulit dipastikan proporsi kontribusi masing-masing komponen terhadap efek gabungan tersebut tanpa desain faktorial yang lebih ketat. Oleh karena itu, penguatan bukti melalui randomized controlled trial multisenter berskala besar dengan pengukuran hormon oksitosin dan prolaktin serum secara objektif menjadi kebutuhan penelitian lanjutan yang mendesak, guna memastikan dosis, durasi, dan waktu optimal pemberian pijat oksitosin pada berbagai populasi ibu.

Implikasinya bagi praktik kebidanan, pijat oksitosin dapat direkomendasikan sebagai bagian dari standar asuhan masa nifas rutin di berbagai tatanan pelayanan, mulai dari Praktik Mandiri Bidan (PMB), Puskesmas, hingga rumah sakit, sekaligus diajarkan kepada ibu dan keluarga sebagai bentuk pemberdayaan. Bagi institusi pendidikan kebidanan, temuan ini menegaskan pentingnya penguatan kompetensi keterampilan pijat oksitosin dalam kurikulum asuhan kebidanan nifas dan laktasi, termasuk standar durasi, frekuensi, dan waktu mulai pemberian yang terbukti paling efektif.

SIMPULAN

Berdasarkan tinjauan terhadap 43 artikel yang bersumber dari 23 jurnal nasional dan 20 jurnal internasional, dapat disimpulkan bahwa pijat oksitosin merupakan intervensi non-farmakologis yang efektif dalam asuhan kebidanan masa nifas dan menyusui. Mekanisme kerjanya melibatkan rangsangan saraf parasimpatis pada tulang belakang yang memicu pelepasan hormon oksitosin, sehingga berdampak pada: (1) peningkatan produksi dan kelancaran pengeluaran ASI melalui refleksi let-down; (2) percepatan proses involusi uterus melalui kontraksi miometrium, yang berkontribusi pada pencegahan perdarahan pascapersalinan; (3) penurunan tingkat kecemasan dan peningkatan kenyamanan psikologis ibu nifas; serta (4) manfaat yang terbukti pula pada kelompok khusus, yaitu ibu post sectio caesarea dan ibu dengan bayi prematur. Efektivitas pijat oksitosin dapat semakin ditingkatkan apabila dikombinasikan dengan terapi komplementer lain seperti aromaterapi, teknik marmet, breast care, maupun akupresur.

Bagi bidan dan tenaga kesehatan, pijat oksitosin disarankan menjadi bagian dari standar prosedur operasional asuhan nifas rutin serta diajarkan kepada ibu dan keluarga sebagai bentuk pemberdayaan dalam mendukung keberhasilan menyusui. Bagi institusi pendidikan kebidanan, hasil kajian ini dapat menjadi dasar penguatan kompetensi keterampilan pijat oksitosin dalam kurikulum asuhan kebidanan nifas dan laktasi. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan randomized controlled trial berskala besar dengan pengukuran kadar hormon secara objektif guna memperkuat bukti ilmiah mengenai dosis, durasi, dan waktu optimal pemberian pijat oksitosin pada berbagai populasi ibu.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Program Studi Kebidanan atas dukungan fasilitas dan bimbingan akademik selama proses penyusunan tinjauan pustaka ini, serta kepada seluruh pihak yang telah memberikan masukan dalam penyempurnaan artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggarini, N. L. A. S., dkk. (2020). Pengaruh senam nifas dan pijat oksitosin terhadap involusi uteri pada ibu postpartum. *Midwifery Journal: Jurnal Kebidanan UM Mataram*.
- Asmalinda, W., & Lestari, D. (2020). Efek kombinasi back massage dan acupoint massage terhadap peningkatan kadar prolaktin. *Jurnal Kesehatan*, 11(2), 230–235. <https://doi.org/10.26630/jk.v11i2.1990>
- Astuti, D., Rahfiludin, M. Z., Dwidiyanti, M., & Denny, H. M. (2024). Enhancing oxytocin and prolactin levels to address oligogalactia through emotional management and massage in working mothers. *Narra Journal*, 4(3), e963. <https://doi.org/10.52225/narra.v4i3.963>
- Cahyani, G. I. A., & Rejeki, S. (2023). Aplikasi pemberian pijat oksitosin terhadap kelancaran ASI pada ibu postpartum. *Prosiding Seminar Nasional Unimus*, 3, 406–414.
- Çatalgöl, Ş., & Gürsan, K. (2026). Effect of breast massage and virtual reality application on lactation in postpartum women: A randomized, controlled trial. *Journal of Human Lactation*. <https://doi.org/10.1177/08903344261431660>
- Choi, W.-R., Kim, Y.-S., Kim, J.-R., & Hur, M.-H. (2023). A randomized controlled trial of pectoralis major myofascial release massage for breastfeeding mothers: Breast pain, engorgement, and newborns' breast milk intake and sleeping patterns. *Korean Journal of Women Health Nursing*, 29(1), 66–75. <https://doi.org/10.4069/kjwhn.2023.03.15>
- 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.
- Doko, T. M., Aristiati, K., & Hadisaputro, S. (2019). Pengaruh pijat oksitosin oleh suami terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 2(2), 66–86.
- Eliyanti. (2019). Pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada pasien post sectio secaria di RS Rafflesia Bengkulu. *Jurnal Sains Kesehatan*.
- Fasiha, F., & Sahrani, N. U. (2022). Studi kasus: Penerapan pijat oksitosin untuk mengatasi keterlambatan onset laktasi pada periode awal postpartum. *Jurnal Kebidanan*, 2(2), 85–95.
- Fatrin, T., & Putri, V. D. (2021). Pengaruh pijat oketani terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu postpartum. *Jurnal Kesehatan Abdurrahman*, 10(2), 42–52.

- Fitriani, E. T., Rohmawati, I., & Murniati, A. (2022). Hubungan kecemasan dengan produksi ASI pada ibu post partum di Rumah Sakit Ibu dan Anak Amanda Tulungagung. *Care Journal: Nursing, Medical and Science Journal*, 2(1), 63–70.
- Girsang, R. Y., Nainggolan, W. E., Nurhayani, N., Muriana, E. A., Setyanti, D. S. R., & Marlinawati, I. T. (2025). Influence massage oxytocin to smoothness breast milk in primipara mothers. *International Journal of Public Health Excellence (IJPHE)*, 4(2), 1–6.
- Hadianti, D. N., dkk. (2017). Pijat oksitosin dan frekuensi menyusui berhubungan dengan waktu pengeluaran kolostrum pada ibu post sectio caesarea di RS Kota Bandung. *JNKI (Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia)*.
- Health and Technology Journal. (2025). The effect of oxytocin massage on breast milk production and self-efficacy during the postpartum. *Health and Technology Journal (HTechJ)*.
- Hidayah, A., & Dian, A. 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/jer.v4i1.154>
- Indonesian Journal of Global Health Research. (2026). Application of oxytocin massage on post-partum mothers to increase breast milk production. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 8(3).
- International Journal of Nursing and Midwifery Science. (2023). Enhancement of breast milk production through the combination of oxytocin massage and lavender aromatherapy in postpartum mothers. *International Journal of Nursing and Midwifery Science (IJNMS)*, 7(2A), 64–71.
- Journal of Computational and Theoretical Nanoscience. (2020). The effect of breast treatment and oxytocin massage on the production of breast milk in postpartum mothers. *Journal of Computational and Theoretical Nanoscience*, 17(7), 3047–3052.
- Journal of Global Research in Public Health. (2025). Application of oxytocin massage in continuity of care. *Journal of Global Research in Public Health*.
- Jurnal Berita Kesehatan. (2025). Pengaruh pijat oksitosin terhadap tingkat kecemasan ibu nifas di Rumah Sakit Kasih Ibu Saba. *Jurnal Berita Kesehatan*.
- Jurnal Kebidanan Kestra (JKK). (2019). Pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu postpartum. *Jurnal Kebidanan Kestra*, 2(1), 68–73. <https://doi.org/10.35451/jkk.v2i1.249>
- Jurnal Kesehatan Karya Husada. (2023). Penerapan pijat oksitosin dalam menstimulus produksi ASI pada ibu post sectio caesarea. *Jurnal Kesehatan Karya Husada*, 11(2), 94–100. <https://doi.org/10.36577/jkhh.v11i2.638>
- Jurnal Penelitian Perawat Profesional. (2025). Analisis perbandingan hasil penelitian tentang pengaruh pijat oksitosin terhadap percepatan involusi uterus. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 7(4), 123–130. <https://doi.org/10.37287/jppp.v7i4.76>
- Khairani, L., dkk. (2012). Pengaruh pijat oksitosin terhadap involusi uterus pada ibu post partum di Ruang Post Partum Kelas III RSHS Bandung. *Students e-Journal Universitas Padjadjaran*.

- Kilci Erciyas, Ş., & Kavlak, O. (2023). The effect of back and breast massage on the amount of milk and anxiety level of mothers with preterm birth: A randomized controlled study. *Journal of Neonatal Nursing*, 30(3), 251–257. <https://doi.org/10.1016/j.jnn.2023.10.003>
- Lestari, P., Fatimah, F., Ayuningrum, L., Herawati, H. D., & Afifaturrohman, N. (2022). Influence oxytocin massage on reduce lactation problems and support infants growth. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 10(T8), 81–85. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2022.9487>
- Machmudah, M., Khayati, N., Widodo, S., Hapsari, E. D., & Haryanti, F. (2018). Pijat oketani menurunkan kadar hormon kortisol pada ibu menyusui di Kota Semarang. *Jurnal Keperawatan dan Pemikiran Ilmiah Keperawatan*, 4(2), 66–71.
- Medicare. (2023). Kajian sistematis: Pijat oksitosin sebagai upaya peningkatan kelancaran produksi ASI. *Medicare Jurnal Kesehatan*.
- Melinawati. (2018). Pengaruh kombinasi pijat oksitosin dan endorphin massage terhadap involusi uterus pada ibu post partum di BPS Desy Andriani, S.Tr.Keb Bandar Lampung tahun 2018. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan*, 5(3), 201–208.
- Muhsanatia, K., & Sulastri, S. (2024). The effectiveness of oxytocin massage on breast milk production: A literature review. *Malahayati International Journal of Nursing and Health Science*, 7(2), 214–223. <https://doi.org/10.33024/minh.v7i2.245>
- Pujiastuti, N., & Winarni, S. (2025). Back acupressure, baby positioning and latching, and breast massage increase breast milk production: A controlled clinical trial. *Acta Medica Philippina*, 59(16), 93–99. <https://doi.org/10.47895/amp.vi0.9130>
- Rahayu, D., & Yunarsi, Y. (2018). Penerapan pijat oksitosin dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu postpartum. *Journals of Ners Community*, 9, 8–14.
- Rohmah, I. N., & Purwati, Y. (2026). Penerapan pijat oksitosin dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu post partum sectio caesarea: Case report. *Jurnal Ilmiah Kedokteran dan Kesehatan*, 5(2), 251–258. <https://doi.org/10.55606/klinik.v5i2.6436>
- Rosmiarti, R., & Lestari, S. (2025). The application of oxytocin massage to increase breast milk production in breastfeeding mothers. *Proceeding of the International Conference of Innovation, Science, Technology, Education, Children, and Health*.
- Rossita, T., Lugita, L., Putri, Y., & Yulianti, S. (2023). Upaya mempercepat proses involusi uterus dengan pemberian terapi komplementer pijat oksitosin pada ibu postpartum. *Literasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Inovasi*, 3(1), 122–125. <https://doi.org/10.58466/literasi.v3i1.1338>
- Sari, E. M., Krismiati, M., & Putrianti, B. (2024). The effect of oxytocin massage on the smoothness of breast milk production in postpartum mothers. *Proceedings of the International Conference on Nursing and Health Sciences*, 5(2), 775–780.
- South Eastern European Journal of Public Health. (2025). The effect of breastfeeding relaxation intervention and oxytocin massage on breastfeeding self-efficacy and duration of successful breastfeeding relaxation: A randomized controlled study. *South Eastern European Journal of Public Health*, XXVI.
- STIKes Banten. (2017). Pengaruh pijat oksitosin terhadap onset pengeluaran ASI pada ibu post partum sectio caesarea. *Jurnal Kesehatan*, 2(1), 41–48.

- Triansyah, A., Stang, Indar, Indarty, A., Tahir, M., Sabir, M., Nur, R., Basir-Cyio, M., Mahfudz, Anshary, A., & Rusydi, M. (2021). The effect of oxytocin massage and breast care on the increased production of breast milk of breastfeeding mothers in the working area of the public health center of Lawanga of Poso District. *Gaceta Sanitaria*, 35(S2).
- Uvnäs-Moberg, K., & Prime, D. K. (2013). Oxytocin effects in mothers and infants during breastfeeding. *Infant*, 9(6), 201–206.
- World Journal of Applied Medical Sciences. (2026). The effectiveness of oxytocin massage using lavender and fennel essential oils on breast milk production in postpartum mothers: A quasi-experimental study. *World Journal of Applied Medical Sciences*.
- Wulandari, R., Nainggolan, R., Harahap, R., & Harahap, I. (2022). The effectiveness of oxytocin massage towards increasing breast milk production in Aek Haruaya Village, Portibi District. *International Journal of Public Health Excellence (IJPHE)*, 1(2), 174–178. <https://doi.org/10.55299/ijphe.v1i2.99>