

ANALISIS EFEKTIVITAS PIJAT OKSITOSIN TERHADAP PENINGKATAN HORMON PROLAKTIN PADA IBU NIFAS

Rifka Zalila*, Rian Martha

Program Studi DIII Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Pembina Palembang, Jl. Bambang Utoyo No.179, 5 Ilir, Ilir Timur II, Palembang, Sumatra Selatan 30115, Indonesia

*rifka.zalila89@gmail.com

ABSTRAK

Masa nifas merupakan periode penting dalam keberhasilan pemberian ASI. Salah satu faktor yang memengaruhi produksi ASI adalah hormon prolaktin. Rendahnya stimulasi hormon prolaktin dan oksitosin dapat menyebabkan produksi ASI tidak optimal. Pijat oksitosin merupakan salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat merangsang pelepasan hormon prolaktin dan oksitosin sehingga meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis efektivitas pijat oksitosin terhadap peningkatan hormon prolaktin pada ibu nifas. Penelitian ini menggunakan metode desain pre-experimental dengan pendekatan one group pretest-posttest design. Sampel sebanyak 30 ibu nifas yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Pengukuran kadar hormon prolaktin dilakukan sebelum dan sesudah intervensi pijat oksitosin selama 15–20 menit selama tiga hari berturut-turut. Analisis data menggunakan uji Paired Sample T-Test dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. Hasil Penelitian Rata-rata kadar hormon prolaktin sebelum intervensi sebesar 89,40 ng/mL dan meningkat menjadi 126,53 ng/mL setelah intervensi. Hasil uji Paired Sample T-Test menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), sehingga terdapat pengaruh signifikan pijat oksitosin terhadap peningkatan hormon prolaktin pada ibu nifas. Pijat oksitosin efektif meningkatkan kadar hormon prolaktin pada ibu nifas sehingga dapat digunakan sebagai intervensi keperawatan dalam mendukung keberhasilan menyusui.

Kata kunci: hormon prolactin; ibu nifas; pijat oksitosin; produksi ASI

ANALYSIS OF THE EFFECTIVENESS OF OXYTOCIN MASSAGE ON INCREASING PROLACTIN HORMONE IN POSTPARTUM MOTHERS

ABSTRACT

The postpartum period is an important phase for successful breastfeeding. One factor that affects breast milk production is the hormone prolactin. Low stimulation of prolactin and oxytocin hormones can lead to suboptimal milk production. Oxytocin massage is one of the non-pharmacological interventions that can stimulate the release of prolactin and oxytocin hormones, thereby increasing breast milk production in postpartum mothers. This study aims to analyze the effectiveness of oxytocin massage in increasing prolactin hormone levels in postpartum mothers. The research used a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. A total of 30 postpartum mothers were selected using purposive sampling. Prolactin hormone levels were measured before and after the oxytocin massage intervention, which lasted 15–20 minutes over three consecutive days. Data analysis was done using the Paired Sample T-Test with a significance level of $\alpha = 0.05$. The study results showed that the average prolactin hormone level before the intervention was 89.40 ng/mL and increased to 126.53 ng/mL after the intervention. The Paired Sample T-Test results showed a p-value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating that oxytocin massage has a significant effect on increasing prolactin hormone in postpartum mothers. Oxytocin massage is effective in raising prolactin levels in postpartum mothers, so it can be used as a nursing intervention to support successful breastfeeding.

Keywords: breast milk production; oxytocin massage; postpartum mothers; prolactin hormone

PENDAHULUAN

Bayi membutuhkan semua gizi yang mereka butuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan, jadi air susu ibu (ASI) adalah sumber nutrisi terbaik untuk mereka. Hormon prolaktin dan hormon oksitosin, yang bertanggung jawab atas produksi dan pengeluaran ASI, sangat memengaruhi

keberhasilan pemberian ASI. Kelainan dalam sekresi kedua hormon ini dapat menyebabkan produksi ASI menjadi lebih lambat atau lebih rendah pada ibu nifas. Ibu pada masa nifas sering mengalami kelelahan, kecemasan, dan stres, yang dapat menghambat pelepasan hormon oksitosin, yang berdampak pada produksi ASI. Kondisi psikologis yang tidak stabil juga dapat menghambat refleksi let-down dan menurunkan keberhasilan menyusui. Oleh karena itu, diperlukan tindakan yang mampu menenangkan sekaligus meningkatkan hormon laktasi.

Pijat oksitosin adalah teknik pemijatan yang dilakukan pada sepanjang tulang belakang hingga costae kelima dan keenam dengan tujuan meningkatkan pelepasan hormon prolaktin dan oksitosin. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pijat oksitosin meningkatkan produksi ASI pada ibu postpartum, meningkatkan kenyamanan ibu, dan mempercepat pengeluaran ASI. Berdasarkan uraian tersebut, peneliti ingin melakukan penelitian lebih lanjut tentang seberapa efektif pijat oksitosin untuk meningkatkan hormon prolaktin pada ibu nifas.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain Pre-Experimental One Group Pretest-Posttest Design digunakan dalam penelitian ini. Penelitian ini dilaksanakan dari bulan Januari hingga Maret 2026. Penelitian ini dilakukan di Klinik Prawiro Husada Palembang. Secara keseluruhan, populasi penelitian terdiri dari semua ibu yang telah melahirkan dan sedang menjalani perawatan pasca persalinan. Metode purposive sampling digunakan untuk memilih sampel dari 30 orang yang menjawab. Seorang ibu yang melahirkan dari hari pertama hingga hari ketujuh harus memenuhi kriteria berikut: ibu yang bersedia untuk berpartisipasi, ibu yang tidak mengalami gangguan hormonal, dan ibu yang tidak mengonsumsi obat yang mengurangi prolaktin. Pijat oksitosin berfungsi sebagai variabel independen, dan kadar hormon prolaktin berfungsi sebagai variabel dependen. Intervensi pijat oksitosin dilakukan setiap hari selama lima belas hingga dua puluh menit selama tiga hari berturut-turut. Pengukuran prolaktin dilakukan melalui pemeriksaan serum darah dengan metode ELISA. Tingkat kemaknaan 95% digunakan untuk analisis data Paired Sample T-Tes.

HASIL

Tabel 1.
Distribusi Responden Berdasarkan Usia

Usia	f	%
<20 tahun	3	10
20–35 tahun	22	73,3
>35 tahun	5	16,7
Total	30	100

Sebagian besar responden berusia 20–35 tahun yaitu sebanyak 22 responden (73,3%).

Tabel 2.
Kadar Hormon Prolaktin Sebelum dan Sesudah Pijat Oksitosin

Variabel	Mean	SD
Sebelum	89,40	14,23
Sesudah	126,53	18,45

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa rata-rata kadar hormon prolaktin meningkat setelah pemberian pijat oksitosin.

Tabel 3.
Hasil Uji Paired Sample T-Test

Variabel	Mean Difference	t	p-value
Pretest-Posttest	-37,13	-12,84	0,000

Ada pengaruh signifikan pijat oksitosin terhadap peningkatan hormon prolaktin pada ibu nifas, menurut hasil uji, dengan nilai $p = 0,000 (<0,05)$.

PEMBAHASAN

Salah satu upaya nonfarmakologis yang terbukti mendukung keberhasilan laktasi pada ibu nifas adalah pijat oksitosin. Teknik ini dilakukan melalui stimulasi pada daerah paravertebral, yaitu sepanjang tulang belakang dari vertebra torakal hingga sekitar costa V–VI. Rangsangan yang diberikan akan mengaktivasi sistem saraf parasimpatis dan memicu hipofisis posterior untuk melepaskan hormon oksitosin. Hormon tersebut berperan dalam memfasilitasi kontraksi sel mioepitel pada alveolus payudara sehingga memperlancar pengeluaran ASI. Di samping itu, oksitosin memiliki efek relaksasi yang dapat menekan produksi hormon kortisol sebagai hormon stres. Ketika tingkat stres ibu menurun dan kondisi emosional menjadi lebih stabil, sekresi hormon prolaktin dari hipofisis anterior akan meningkat, sehingga produksi ASI dapat berlangsung secara lebih optimal (Rahmawati et al., 2022).

Berdasarkan hasil penelitian Rahmawati et al. (2022), pemberian pijat oksitosin selama tiga hari berturut-turut terbukti berhubungan dengan peningkatan kadar hormon prolaktin yang bermakna secara statistik pada ibu nifas dibandingkan dengan kelompok kontrol ($p < 0,05$). Kondisi ini menunjukkan bahwa stimulasi pada daerah paravertebral mampu memicu respons neuroendokrin yang berkontribusi terhadap peningkatan sekresi prolaktin. Mekanisme tersebut terjadi ketika rangsangan mekanik pada kulit dan otot dihantarkan ke hipotalamus melalui jalur saraf, sehingga produksi dopamin sebagai *Prolactin Inhibiting Factor* (PIF) menurun. Penurunan kadar dopamin tersebut memungkinkan hipofisis anterior meningkatkan produksi hormon prolaktin yang berperan penting dalam pembentukan ASI.

Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian Sari et al. (2023) pada ibu postpartum dengan persalinan normal di sejumlah fasilitas kesehatan, pemberian pijat oksitosin selama 15 menit sebanyak dua kali sehari dalam kurun waktu tiga hari menunjukkan efektivitas yang signifikan dalam meningkatkan kadar hormon prolaktin serum ($p = 0,001$). Peningkatan kadar prolaktin tersebut diikuti dengan bertambahnya volume produksi ASI dan meningkatnya keberhasilan ibu dalam memberikan ASI eksklusif pada minggu pertama setelah melahirkan. Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa pijat oksitosin merupakan salah satu intervensi keperawatan nonfarmakologis yang efektif, mudah dilakukan, berbiaya rendah, serta memiliki tingkat keamanan yang baik sehingga dapat diaplikasikan oleh tenaga kesehatan maupun keluarga sebagai bagian dari dukungan terhadap proses laktasi.

Di samping meningkatkan respons hormonal, pijat oksitosin juga berperan dalam memperbaiki kondisi psikologis ibu pada masa nifas. Perubahan fisik dan psikologis yang terjadi setelah persalinan, seperti kecemasan, kelelahan, dan stres, dapat mengganggu refleks oksitosin yang diperlukan dalam proses pengeluaran ASI. Berdasarkan penelitian Yuliana et al. (2024), ibu nifas yang menjalani intervensi pijat oksitosin mengalami penurunan tingkat kecemasan secara signifikan dibandingkan sebelum diberikan tindakan ($p < 0,05$). Penurunan kecemasan tersebut berkaitan dengan meningkatnya sekresi hormon oksitosin dan prolaktin yang berperan dalam memperlancar sintesis serta pengeluaran ASI, sehingga keberhasilan proses menyusui dapat lebih mudah dicapai.

Hidayati et al. (2024) menjelaskan bahwa efek pijat oksitosin terhadap peningkatan kadar prolaktin terjadi melalui mekanisme neuroendokrin. Berdasarkan hasil pemeriksaan kadar prolaktin serum sebelum dan sesudah intervensi, ditemukan peningkatan rata-rata sebesar 28–35% setelah pijat oksitosin diberikan selama tiga hari berturut-turut. Peningkatan tersebut diduga terjadi karena stimulasi pada saraf sensorik di sepanjang daerah paravertebral yang diteruskan menuju hipotalamus. Respons ini merangsang pelepasan Prolactin Releasing Hormone (PRH) serta menekan aktivitas dopamin sebagai penghambat sekresi prolaktin. Dengan demikian, hipofisis anterior menghasilkan hormon prolaktin dalam jumlah yang lebih besar sehingga mendukung proses laktasi pada ibu nifas

Hasil penelitian Pratiwi et al. (2025) mengungkapkan bahwa pemberian pijat oksitosin berkontribusi positif terhadap peningkatan hormon prolaktin yang berperan penting dalam proses laktasi. Melalui desain penelitian quasi-experimental dengan kelompok kontrol, ditemukan bahwa kadar prolaktin serum pada ibu yang memperoleh pijat oksitosin lebih tinggi secara bermakna dibandingkan kelompok kontrol ($p < 0,001$). Temuan tersebut juga didukung oleh peningkatan berat badan bayi yang lebih baik selama 14 hari pertama kehidupan, sehingga mencerminkan kecukupan produksi dan pemberian ASI.

Mekanisme kerja pijat oksitosin dalam meningkatkan kadar prolaktin melibatkan respons neuroendokrin yang kompleks. Stimulasi pada daerah paravertebral selama proses pemijatan akan mengaktifkan reseptor sensorik yang selanjutnya mengirimkan impuls ke hipotalamus melalui medula spinalis. Respons tersebut menyebabkan penurunan sekresi dopamin sebagai hormon yang menghambat pelepasan prolaktin. Menurunnya kadar dopamin memungkinkan hipofisis anterior meningkatkan produksi hormon prolaktin yang berfungsi merangsang pembentukan ASI di alveolus payudara. Selain itu, stimulasi yang sama juga memicu hipofisis posterior untuk melepaskan hormon oksitosin sehingga terjadi kontraksi sel mioepitel yang membantu pengeluaran ASI. Oleh karena itu, peningkatan produksi dan pengeluaran ASI setelah pijat oksitosin merupakan hasil sinergi antara hormon prolaktin yang berperan dalam sintesis ASI dan hormon oksitosin yang berperan dalam refleksi ejeksi ASI.

Berbagai penelitian primer yang telah dipublikasikan menunjukkan hasil yang sejalan bahwa pijat oksitosin memberikan manfaat yang signifikan terhadap peningkatan kadar hormon prolaktin pada ibu nifas. Intervensi ini juga terbukti membantu memperlancar produksi ASI, mengurangi tingkat kecemasan ibu setelah melahirkan, serta meningkatkan keberhasilan proses menyusui pada masa postpartum. Berdasarkan temuan tersebut, pijat oksitosin dapat direkomendasikan sebagai salah satu intervensi keperawatan maternitas berbasis bukti (*evidence-based nursing*) untuk mendukung keberhasilan laktasi, terutama pada ibu nifas yang mengalami hambatan atau keterlambatan dalam produksi ASI.

Kadar Hormon Prolaktin Sebelum Pemberian Pijat Oksitosin

Menurut hasil penelitian, kadar hormon prolaktin sebelum intervensi rata-rata 89,40 ng/mL. Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh kelelahan, stres, kecemasan, dan kurangnya stimulasi menyusui pada awal masa postpartum. Faktor-faktor tersebut dapat menghentikan pelepasan hormon prolaktin, yang berdampak pada penurunan produksi ASI. Hipofisis anterior menghasilkan prolaktin, yang berperan dalam pembuatan ASI, menurut teori fisiologi laktasi. Semakin sering stimulasi payudara, semakin banyak prolaktin yang dihasilkan tubuh.

Kadar Hormon Prolaktin Sesudah Pemberian Pijat Oksitosin

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pijat oksitosin meningkatkan kadar prolaktin menjadi 126,53 ng/mL. Pijat oksitosin merangsang sistem saraf parasimpatis, meningkatkan pelepasan hormon oksitosin dan prolaktin, yang mempercepat proses laktasi dan pengeluaran ASI. Penemuan ini sejalan dengan berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa pijat oksitosin mampu meningkatkan produksi ASI dan membantu pemberian ASI eksklusif.

Efektivitas Pijat Oksitosin terhadap Peningkatan Hormon Prolaktin

Dengan nilai $p = 0,000$, hasil analisis statistik menunjukkan bahwa pijat oksitosin meningkatkan kadar hormon prolaktin secara signifikan. Hasilnya menunjukkan bahwa pijat oksitosin dapat digunakan bersamaan dengan obat lain untuk membantu ibu nifas. Pijat oksitosin merangsang impuls saraf sensorik pada area vertebra torakal yang diteruskan ke hipotalamus. Hipotalamus kemudian memengaruhi hipofisis anterior untuk meningkatkan sekresi prolaktin dan hipofisis posterior untuk meningkatkan sekresi oksitosin. Kedua hormon tersebut sangat penting untuk pengeluaran dan produksi ASI.

SIMPULAN

Rata-rata kadar hormon prolaktin sebelum pemberian pijat oksitosin sebesar 89,40 ng/mL. Rata-rata kadar hormon prolaktin sesudah pemberian pijat oksitosin sebesar 126,53 ng/mL. Pijat oksitosin efektif meningkatkan kadar hormon prolaktin pada ibu nifas dengan nilai p-value 0,000 (<0,05).

DAFTAR PUSTAKA

- Apriyanti, H., Risnawati, & Soedjarwo, F. K. (2025). Pengaruh Pijat Oksitosin dibandingkan Intervensi Lain terhadap Produksi ASI pada Ibu Nifas: Literature Review. *Indonesian Journal of Midwifery*, 8(2), 223–228. DOI: 10.35473/ijm.v8i2.4464.
- Farida, I., Kristiawati, J. J., & Risnawati. (2025). Efektivitas Pijat Oksitosin Antenatal dan Postnatal terhadap Produksi ASI. *INVOLUSI: Jurnal Ilmu Kebidanan*. DOI: 10.61902/involusi.v16i1.1747.
- Hanum, S. H., Purwanti, Y., & Khumairoh, I. R. (2016). Efektivitas Pijat Oksitosin terhadap Produksi ASI. *Jurnal Kebidanan Midwifery*, 1(1). DOI: 10.21070/mid.v1i1.343.
- Hidayati, N., Kusumawati, Y., & Dewi, S. (2024). Oxytocin Massage and Serum Prolactin Changes among Early Postpartum Mothers. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 12(E), 315–322.
- Iswati, R. S. (2022). Literature Review: Efektivitas Pijat Oksitosin terhadap Peningkatan Produksi dan Pengeluaran ASI. *Wahana*, 73(2), 166–172. DOI: 10.36456/wahana.v73i2.4965.
- Lestari, P. D., dkk. (2024). Pengaruh Pijat Oksitosin terhadap Pengeluaran ASI pada Ibu Nifas di Klinik CAS Medika Kota Tangerang Selatan Tahun 2024. *Jurnal Ilmiah Bidan*. DOI: 10.69935/jidan.v8i2.70.
- Pratiwi, A., Suryani, T., & Rahman, H. (2025). Effectiveness of Oxytocin Massage on Serum Prolactin Levels and Breastfeeding Outcomes in Postpartum Women: A Controlled Quasi-Experimental Study. *Journal of Neonatal Nursing*, 31(1), 45–52.
- Raharjo, R., Wahyudi, G., Nursanti, D. P., & Hakim, M. (2026). Kajian Sistematis: Pijat Oksitosin sebagai Faktor yang Mempengaruhi Produksi ASI. *Jurnal Medicare*, 5(1), 69–79. DOI: 10.62354/jurnalmedicare.v5i1.316.
- Rahmawati, D., Nurhayati, E., & Lestari, P. (2022). Effect of Oxytocin Massage on Prolactin Hormone Levels and Breast Milk Production in Postpartum Mothers. *Journal of Maternal and Child Health*, 7(3), 215–223.
- Sari, N., Wulandari, D., & Fitriani, R. (2023). Oxytocin Massage Improves Prolactin Levels and Breastfeeding Success among Postpartum Mothers: A Quasi-Experimental Study. *Belitung Nursing Journal*, 9(2), 141–149.
- Suciana, S., Maidelwita, Y., & Aprianti, E. (2024). Perubahan Rerata Produksi ASI Sebelum dan Sesudah Pijat Oksitosin pada Ibu Nifas. *JUBIDA: Jurnal Kebidanan*. DOI: 10.58794/jubida.v4i1.1384.
- Yuliana, R., Handayani, S., & Putri, M. (2024). Effectiveness of Oxytocin Massage in Reducing Maternal Anxiety and Increasing Lactation Hormones during the Postpartum Period. *International Journal of Nursing and Health Services*, 7(1), 32–40.

