

## Pengaruh Pijat Oksitosin dan Pemberian Sayur Jantung Pisang terhadap Produksi ASI Pada Ibu Nifas

Mulya Mustikasari<sup>1</sup>, Aprilya Nency<sup>2\*</sup>, Irma Jayatmi<sup>3</sup>

<sup>1-3</sup>Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi, Fakultas Vokasi, Universitas Indonesia Maju, Jakarta

\*Korespondensi:

Aprilya Nency, Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi, Fakultas Vokasi, Universitas Indonesia Maju, Jl. Harapan No.50 Lenteng Agung, Jakarta Selatan  
Email: [apriyanency@gmail.com](mailto:apriyanency@gmail.com)

DOI:

<https://doi.org/10.70304/jmsi.v4i02.14>

Copyright © 2025, Jurnal Masyarakat Sehat Indonesia  
E-ISSN: 2828-1381  
P-ISSN: 2828-738X

### Abstrak

WHO merekomendasikan pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama. Namun, berbagai kendala sering dialami ibu dalam memproduksi ASI. Cakupan pemberian ASI eksklusif di Kabupaten Garut pada tahun 2022 sebesar 65,8% dan pada tahun 2023 sebesar 66,2%. Tidak memberikan ASI eksklusif pada bayi dapat meningkatkan risiko berbagai masalah, seperti stunting, keterlambatan perkembangan, serta obesitas akibat konsumsi susu formula. Salah satu upaya untuk meningkatkan produksi ASI adalah dengan menstimulasi produksi hormone prolactin dan oksitosin melalui pemberian pijat oksitosin dan konsumsi sayur jantung pisang. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pijat oksitosin dan pemberian sayur jantung pisang terhadap produksi ASI pada ibu nifas. Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus yang dilakukan secara langsung kepada 2 orang ibu menyusui yang ASI nya sedikit. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu nifas dengan peningkatan dari 120 cc menjadi 350 cc dalam 7 hari artinya meningkat sebesar 230 cc. Sayur jantung pisang juga berpengaruh terhadap produksi ASI pada ibu nifas dengan peningkatan dari 130 cc menjadi 400 cc dalam 7 hari artinya meningkat sebesar 270 cc. sehingga dapat disimpulkan terdapat perbedaan peningkatan produksi ASI antara ibu nifas yang diberikan pijat oksitosin dan sayur jantung pisang dimana peningkatan lebih banyak pada ibu nifas yang diberikan sayur jantung pisang dengan selisih 40 cc. Disarankan agar ibu hamil yang mengalami kekurangan ASI melakukan pijat oksitosin dan mengonsumsi sayur jantung pisang secara rutin sebagai bagian dari pola makan sehat untuk meningkatkan ASI.

**Kata Kunci:** ASI, Ibu nifas, Jantung pisang, Pijat oksitosin

### Abstract

WHO recommends exclusive breastfeeding for the first six months. However, mothers often experience various obstacles in producing breast milk. The coverage of exclusive breastfeeding in Garut Regency in 2022 was 65.8% and in 2023 it was 66.2%. Not providing exclusive breastfeeding to babies can increase the risk of various problems, such as stunting, developmental delays, and obesity due to consumption of formula milk. One effort to increase breast milk production is to stimulate the production of prolactin and oxytocin hormones through oxytocin massage and consumption of banana flower vegetables. The purpose of this study was to determine the effect of oxytocin massage and banana flower vegetables on breast milk production in postpartum mothers. This study used a qualitative research design with a case study approach that was carried out directly on 2 breastfeeding mothers who had little breast milk. The results showed that there was an effect of oxytocin massage on breast milk production in postpartum mothers with an increase from 120 cc to 350 cc in 7 days, meaning an increase of 230 cc. Banana flower vegetable also affects breast milk production in postpartum mothers with an increase from 130 cc to 400 cc in 7 days, meaning an increase of 270 cc. so it can be concluded that there is a difference in the increase in breast milk production between postpartum mothers who are given oxytocin massage and banana flower vegetable where the increase is greater in postpartum mothers who are given banana flower vegetable with a difference of 40 cc. It is recommended that pregnant women who experience a lack of breast milk do oxytocin massage and consume banana flower vegetable regularly as part of a healthy diet to increase breast milk.

**Keywords:** Breast milk, Postpartum mothers, Banana flower, Oxytocin massage

## Pendahuluan

Air Susu Ibu (ASI) memiliki peran fundamental dalam menunjang tumbuh kembang bayi, terutama pada enam bulan pertama kehidupannya. ASI tidak hanya kaya akan nutrisi utama, tetapi juga mengandung antibodi serta elemen penting yang tidak ditemukan dalam susu formula. Badan kesehatan dunia atau WHO merekomendasikan pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama untuk memastikan bayi mendapatkan gizi optimal, mendukung perkembangan fisik dan mental, serta meningkatkan kekebalan tubuh <sup>(1)</sup>. ASI eksklusif terbukti dapat menurunkan risiko infeksi seperti diare dan pneumonia, serta mempercepat pemulihan dari berbagai penyakit yang sering menyerang bayi di usia dini.

Berdasarkan laporan WHO tahun 2023, cakupan pemberian ASI eksklusif pada 2021 adalah 44%, naik menjadi 47% pada 2022, tetapi turun kembali menjadi 45% di tahun 2023 <sup>(1)</sup>. WHO juga mencatat bahwa hanya 20% negara yang mewajibkan pemberi kerja menyediakan fasilitas pendukung bagi ibu menyusui. Akibatnya, kurang dari separuh bayi di dunia menerima ASI eksklusif sesuai rekomendasi.

Di Indonesia, cakupan ASI eksklusif menunjukkan fluktuasi dari tahun ke tahun. Menurut laporan Kementerian Kesehatan RI, angka pemberian ASI eksklusif pada tahun 2023 adalah 67,96%, sedikit menurun dari 69,7% pada tahun sebelumnya <sup>(2)</sup>. Di Jawa Barat, cakupan ASI eksklusif pada 2021 mencapai 68,09%, meningkat dari 63,35% tahun 2022 sebesar 76,4%, dan tahun 2023 sebesar 77%. Namun, di Kabupaten Garut, cakupan ASI eksklusif pada 2022 hanya mencapai 68,7% dan pada tahun 2023 sebesar 66,2%, masih jauh dari target nasional sebesar 85% <sup>(3)</sup>.

ASI eksklusif tidak hanya memberikan manfaat besar bagi bayi, tetapi juga memiliki dampak positif bagi ibu. Keuntungan bagi ibu antara lain menurunkan risiko terkena kanker payudara dan ovarium, mempercepat pemulihan pascapersalinan, serta membantu mengatur jarak kehamilan secara alami <sup>(4)</sup>. Namun, berbagai kendala sering dialami ibu dalam memproduksi ASI, seperti kurangnya asupan gizi, minimnya dukungan emosional, dan stres pascapersalinan <sup>(5)</sup>.

Produksi ASI yang kurang optimal dapat membawa dampak negatif bagi ibu dan bayi. Pada bayi, kekurangan ASI berisiko menyebabkan gangguan tumbuh kembang, kekebalan tubuh yang lemah, dan kerentanan terhadap infeksi. Bagi ibu, kondisi ini dapat memicu perasaan bersalah yang berujung pada depresi pascapersalinan <sup>(6)</sup>. Lebih lanjut, menyusui juga berperan dalam mengurangi risiko infeksi saluran pernapasan bayi hingga 58%, menurunkan risiko gangguan usus pada bayi prematur, serta menurunkan risiko kanker payudara pada ibu hingga 10% <sup>(7)</sup>.

Tidak memberikan ASI eksklusif pada bayi dapat meningkatkan risiko berbagai masalah, seperti stunting, keterlambatan perkembangan, serta obesitas akibat konsumsi susu formula. Susu formula yang tidak mengandung nutrisi seperti AA dan DHA dalam ASI juga berkontribusi terhadap gangguan pencernaan dan alergi pada bayi. Selain itu, penggunaan susu formula dapat membebani pengeluaran rumah tangga secara signifikan <sup>(8)</sup>.

Keberhasilan pemberian ASI eksklusif sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk rendahnya pengetahuan ibu tentang manfaat ASI, masalah fisik seperti nyeri pada puting, pembengkakan payudara, atau mastitis. Selain itu, banyak ibu merasa produksi ASI tidak mencukupi, serta menghadapi tantangan dari promosi susu formula. Minimnya stimulasi hormon prolaktin dan oksitosin juga menjadi penyebab utama rendahnya produksi ASI <sup>(9)</sup>.

Untuk mendukung pemberian ASI, pemerintah telah mengeluarkan berbagai kebijakan, seperti UU Nomor 3 Tahun 2009 yang mewajibkan semua pihak, termasuk keluarga dan pemerintah daerah, untuk mendukung ibu menyusui. Peraturan Pemerintah Nomor 33 Tahun 2012 juga menetapkan bahwa pemberian ASI eksklusif adalah kewajiban setiap ibu. Dukungan dari pasangan dan keluarga sangat penting untuk meningkatkan rasa percaya diri ibu, sehingga produksi ASI dapat berjalan lebih optimal <sup>(10)</sup>.

Produksi ASI dapat ditingkatkan dengan stimulasi hormon prolaktin dan oksitosin. Prolaktin merangsang pembentukan ASI di alveoli, sedangkan oksitosin mendorong kontraksi sel-sel miopitel untuk mengeluarkan ASI. Ketika alveoli kosong, sintesis ASI berikutnya akan berlangsung lebih cepat. Peran oksitosin pada kelenjar susu adalah mendorong kontraksi sel-sel miopitel yang mengelilingi alveolus dari kelenjar susu, sehingga dengan berkontraksinya sel-sel miopitel isi dari alveolus akan terdorong keluar menuju saluran susu, sehingga alveolus menjadi kosong dan memacu untuk sintesis air susu berikutnya <sup>(11)</sup>.

Pijat oksitosin adalah metode non-farmakologis yang efektif dalam meningkatkan produksi ASI. Teknik ini dilakukan dengan memijat area punggung bagian atas hingga tengah sepanjang tulang belakang, yang bertujuan untuk merangsang pelepasan hormon oksitosin. Oksitosin berperan dalam memicu kontraksi sel-sel miopitel di alveolus kelenjar susu, sehingga ASI lebih mudah dikeluarkan <sup>(12)</sup>. Pijat oksitosin dapat dilakukan oleh tenaga kesehatan maupun keluarga ibu menyusui, seperti pasangan atau anggota keluarga lainnya, dengan panduan yang tepat. Menurut Wulandari *et al.*, metode ini terbukti tidak hanya meningkatkan volume ASI, tetapi juga mencegah terjadinya gangguan laktasi seperti mastitis atau saluran ASI tersumbat <sup>(13)</sup>.

Penelitian oleh Yulianti dan Kurniawan membuktikan bahwa pijat oksitosin secara signifikan meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas. Studi ini dilakukan di sebuah klinik di Yogyakarta dengan melibatkan 30 ibu menyusui <sup>(14)</sup>. Hasilnya menunjukkan bahwa ibu yang menerima pijat oksitosin memiliki peningkatan jumlah ASI hingga 40% dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan pijat oksitosin. Selain itu, kelompok intervensi melaporkan penurunan tingkat stres yang berkontribusi terhadap kelancaran menyusui.

Studi lain oleh Lestari *et al.*, di Surabaya menunjukkan bahwa kombinasi antara pijat oksitosin dan konseling laktasi menghasilkan peningkatan signifikan pada refleksi laktasi dibandingkan metode tunggal <sup>(15)</sup>. Penelitian ini melibatkan 50 ibu menyusui dan menemukan bahwa kadar hormon oksitosin dalam darah meningkat sebesar 25% pada kelompok yang menerima kombinasi intervensi dibandingkan kelompok yang hanya diberikan pijat oksitosin. Selain pijat oksitosin, pemberian sayur jantung pisang juga memiliki potensi menstimulasi hormon oksitosin dan prolaktin yang efektif meningkatkan dan memperlancar produksi ASI, jantung pisang dan daun kelor mudah didapat sehingga cocok untuk membantu meningkatkan memperlancar ASI <sup>(16)</sup>.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Wulan dan Girsang tentang pengaruh jantung pisang terhadap produksi ASI menunjukkan ada pengaruh pemberian rebusan jantung pisang terhadap produksi ASI pada Ibu menyusui bayi 0-6 bulan baik dilihat dari kelancaran ASI ibu ataupun dari indikator bayi <sup>(17)</sup>. Jantung pisang merupakan tanaman pisang yang dimanfaatkan untuk meningkatkan produksi ASI. Dipilihnya jantung pisang karena harganya tidak terlalu mahal dan mudah diperoleh bahkan bisa ditanam sendiri diperkarangan rumah, selain itu jantung pisang mengandung laktogogum zat gizi yang dapat melancarkan produksi ASI. Banyak jenis pada jantung pisang tetapi Pada penelitian ini jantung pisang yang dipilih adalah jenis jantung pisang kepok, karena memiliki rasa yang gurih dan memiliki kandungan tannin yang sedikit sehingga tidak terasa pahit. Selain itu jantung pisang kepok memiliki kandungan nutrisi yang lengkap seperti vitamin A, Vitamin B1, Vitamin C, Lemak, Protein, Karbohidrat, Kalsium, energi (kkal) dan air <sup>(17)</sup>.

Penelitian Delvi Hamdayani dan Puti Nelly Syofiah menyimpulkan ada perbedaan rerata skor pemberian sayur daun katuk terhadap kelancaran produksi air susu ibu (ASI) pada ibu postpartum di Kelurahan Sawahan Wilayah Kerja Puskesmas Andalas <sup>(18)</sup>. Hal ini dikarenakan bahwa sayur daun katuk mengandung polifenil dan steroid yang berperan dalam reflex prolactin atau merangsang alveoli untuk memproduksi ASI, serta merangsang hormone oksitosin untuk memacu pengeluaran dan pengaliran ASI. Daun katuk juga mengandung beberapa senyawa alifatik. Khasiat daun katuk sebagai peningkat produksi ASI, diduga berasal dari efek hormonal senyawa kimia sterol yang bersifat estrogenic <sup>(18)</sup>. Berdasarkan latar belakang diatas, tujuan

penelitian ini mengetahui pengaruh Pijat Oksitosin dan Pemberian Sayur Jantung Pisang terhadap Produksi ASI pada Ibu Nifas di TPMB Ny. M Kabupaten Garut Tahun 2024”.

### Metode

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Metode penelitian kualitatif adalah sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati sebagai mana adanya. Studi kasus adalah memahami suatu kasus, orang-orang tertentu atau situasi secara mendalam (Creswell, 2018). Penelitian kualitatif menggunakan metode wawancara terbuka dan observasi untuk memahami sikap, pandangan, perasaan, dan perilaku individu secara mendalam. Peneliti mencoba menggali respon yang muncul pada pasien dalam upaya produksi ASI. Peneliti memilih menggunakan metode ini dengan alasan peneliti akan memperoleh gambaran yang mendalam dan menyeluruh tentang perbandingan pemberian pijat oksitosin dan pemberian sayur jantung pisang terhadap kelancaran produksi ASI, sehingga data bisa dikumpulkan berupa kata-kata dari naskah wawancara mendalam dan observasi.

Kegiatan ini dilakukan pada bayi sebanyak 2 ibu menyusui yang mengalami kekurangan ASI. Penentuan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, yakni penentuan sampel berdasarkan kriteria tertentu yaitu kriteria inklusi antara lain ibu dalam masa nifas P1A0 post partum 3 hari, ibu mengalami kekurangan dalam pengeluaran ASI, dan bersedia menjadi responden. Sedangkan kriteria eksklusi antara lain ibu dalam keadaan gawat darurat (pendarahan, infeksi payudara), ibu dengan post partum blues, dan ibu dengan bayi yang memerlukan penanganan khusus. Kegiatan ini dilakukan di TPMB NY. M Kecamatan Cibatu Kabupaten Garut. Adapun waktu kegiatan asuhan kebidanan dilaksanakan pada bulan November 2024. Adapun instrumen penelitian yang digunakan penelitian ini adalah pijat oksitosin, sayur jantung pisang, alat pumping, botol penyimpan ASI, SOP pemberian pijat oksitosin, SOP pemberian pemberian sayur jantung pisang dan lembar observasi.

Prosedur kegiatan diperoleh melalui tahapan pengumpulan data pada responden sebagai berikut:

1. Mempersiapkan materi dan konsep teori yang mendukung  
Tahap awal penyusunan kegiatan, penulis menentukan masalah dan lahan kegiatan terlebih dahulu, pada tahap ini penulis melakukan persiapan materi beserta konsep teori yang mendukung studi kasus.
2. Melakukan analisa jurnal sebelumnya  
Tahap berikutnya, penulis melakukan analisa jurnal sebelumnya yang mendukung kasus yang diambil.
3. Melakukan konsultasi dengan pembimbing  
Setelah mempersiapkan materi dan melakukan analisa jurnal terdahulu, maka penulis melakukan konsultasi dengan pembimbing mengenai langkah selanjutnya yang dilakukan penulis.
4. Melakukan sidang usulan SCLR  
Setelah mendapatkan persetujuan usulan kasus yang diambil. Maka penulis melakukan sidang usulan yang dilakukan oleh Pembimbing.
5. Mengurus perijinan dan pengambilan studi kasus  
Setelah mendapatkan bimbingan mengenai langkah selanjutnya dan sudah lulus dalam sidang usulan, penulis melanjutkan kegiatan dengan mengurus perijinan untuk pengambilan data yang diperlukan pada saat studi kasus.
6. Melakukan pengambilan data studi kasus yang didahului dengan pemilihan sampel atau responden  
Pada tahap ini penulis melakukan pengambilan data dari responden yaitu Ibu nifas yang mengalami kekurangan produksi ASI.

## 7. Meminta Persetujuan Responden

Penulis meminta izin kepada Ibu nifas untuk bersedia menjadi responden, menjelaskan tujuan studi kasus, kemudian menjelaskan prosedur studi kasus yang akan dilakukan kepada Ibu nifas bahwa akan dilakukan pemeriksaan produksi ASI dengan melakukan observasi sebelum dan sesudah dilakukan intervensi dan membagi responden menjadi 2 yaitu responden A diberikan pijat oksitosin dan responden B diberikan pemberian sayur jantung pisang.

## 8. Melakukan intervensi

Memberikan pijat oksitosin kepada responden A:

- Melakukan pengukuran produksi ASI pada klien sebelum diberikan pijat oksitosin dengan cara melakukan pumping ASI kemudian hasil pumping diukur dengan menggunakan botol ukur dan mencatat hasilnya pada lembar observasi. Pengukuran dengan menggunakan pumping dilakukan 2 (dua) kali dalam sehari di jam 09.00 WIB dan jam 20.00 WIB.
- Memberikan terapi pijat oksitosin 2 kali sehari tiap pagi pukul 08.30 WIB dan sore pukul 16.00 WIB dengan durasi 15 menit.
- Intervensi diberikan selama 7 hari dan dilakukan observasi pada hari pertama, hari ke empat dan hari ketujuh.
- Mencatat dan mendokumentasikan hasil observasi.

Memberikan pemberian sayur jantung pisang kepada responden B

- Melakukan pengukuran produksi ASI pada klien sebelum diberikan pemberian sayur jantung pisang dengan cara melakukan pumping ASI kemudian hasil pumping diukur dengan menggunakan botol ukur dan mencatat hasilnya pada lembar observasi. Pengukuran dengan menggunakan pumping dilakukan 2 (dua) kali dalam sehari di jam 09.00 WIB dan jam 20.00 WIB.
- Memberikan terapi pemberian sayur jantung pisang 2 kali sehari tiap pagi pukul 08.30 WIB dan sore pukul 16.00 WIB dengan dosis 1 mangkuk (sekitar 200 ml).
- Intervensi diberikan selama 7 hari dan dilakukan observasi pada hari pertama, hari ke empat dan hari ketujuh.
- Mencatat dan mendokumentasikan hasil observasi.

## Hasil

**Tabel 1.** Hasil Asuhan Kebidanan Antara Kasus 1 dan 2

	Intervensi Pijat Oksitosin (Responden Pertama)			Intervensi Sayur Jantung Pisang (Responden Kedua)		
	Hasil Produksi ASI (cc)			Hasil Produksi ASI (cc)		
	Kunjungan 1	Kunjungan 2	Kunjungan 3	Kunjungan 1	Kunjungan 2	Kunjungan 3
Pengukuran ASI	120	145	350	130	140	400
Total peningkatan ASI		230			270	

Dari tabel 1 dapat kita lihat hasil ASI yang diproduksi di responden pertama dan kedua. Pada responden pertama yang diberikan intervensi pijat oksitosin, hasil produksi ASI di kunjungan pertama sebelum diberikan intervensi 120 cc. Pada kunjungan kedua yaitu setelah diberikan intervensi 3 hari terdapat peningkatan menjadi 145 cc begitu pula dengan kunjungan ketiga setelah intervensi 7 hari mengalami peningkatan produksi ASI menjadi 350 cc sehingga total terdapat peningkatan sebanyak 230 cc selama 7 hari intervensi. Keadaan bayi pada kunjungan ke 1 ibu mengatakan bayinya agak rewel, pada kunjungan ke 2 keadaan bayinya menjadi tidak rewel dan pada kunjungan ke 3 keadaan bayi tidak rewel dan tidurnya nyenyak.



Pada responden kedua yang diberikan intervensi pemberian sayur jantung pisang, hasil produksi ASI di kunjungan pertama sebelum diberikan intervensi 130 cc. Pada kunjungan kedua yaitu setelah diberikan intervensi 3 hari terdapat peningkatan menjadi 140 cc begitu pula dengan kunjungan ketiga setelah intervensi 7 hari mengalami peningkatan produksi ASI menjadi 400 cc sehingga total terdapat peningkatan sebanyak 270 cc selama 7 hari intervensi. Keadaan bayi pada kunjungan ke 1 ibu mengatakan bayinya agak rewel, pada kunjungan ke 2 keadaan bayinya menjadi tidak rewel dan pada kunjungan ke 3 keadaan bayi tidak rewel dan tidurnya nyenyak.

Perbandingan antara kedua intervensi, dapat dilihat bahwa baik pijat oksitosin maupun sayur jantung pisang efektif dalam meningkatkan produksi ASI, namun terdapat perbedaan dalam jumlah peningkatan. Sayur jantung pisang menghasilkan peningkatan total sebesar 270 cc, sedangkan Pijat oksitosin menghasilkan peningkatan yang lebih besar, yaitu 230 cc. Selisih peningkatan produksi ASI antara kedua intervensi adalah 40 cc, di mana sayur jantung pisang menunjukkan hasil yang lebih tinggi dibandingkan pijat oksitosin. Hal ini mengindikasikan bahwa konsumsi sayur jantung pisang dapat memberikan manfaat yang lebih besar dalam meningkatkan produksi ASI dibandingkan dengan pijat oksitosin..

## Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi, produksi ASI berada pada angka 120 cc. Setelah tiga hari diberikan intervensi berupa pijat oksitosin, produksi ASI meningkat menjadi 145 cc. Peningkatan yang lebih signifikan terjadi setelah tujuh hari intervensi, di mana produksi ASI mencapai 350 cc, dengan total peningkatan sebesar 230 cc dalam satu minggu. Hasil ini menunjukkan bahwa pijat oksitosin memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan produksi ASI.

Secara fisiologis, produksi ASI dipengaruhi oleh hormon prolaktin dan oksitosin. Prolaktin bertanggung jawab dalam sintesis ASI, sedangkan oksitosin berperan dalam let-down reflex, yaitu proses pelepasan ASI dari alveoli menuju saluran susu<sup>(19)</sup>. Pijat oksitosin bekerja dengan merangsang saraf parasimpatis, yang membantu tubuh ibu melepaskan hormon oksitosin lebih optimal, sehingga memperlancar pengeluaran ASI.

Selain itu, pijat oksitosin diketahui mampu menurunkan kadar kortisol, yaitu hormon stres yang dapat menghambat pelepasan oksitosin dalam tubuh ibu menyusui<sup>(20)</sup>. Dengan menurunnya kadar kortisol, ibu menyusui menjadi lebih rileks, sehingga hormon oksitosin dapat bekerja lebih efektif dalam merangsang kontraksi sel mioepitel pada kelenjar susu dan meningkatkan aliran ASI<sup>(21)</sup>. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang menunjukkan peningkatan produksi ASI secara bertahap setelah pemberian pijat oksitosin.

Dari perspektif terapi pijat, stimulasi yang diberikan pada area punggung atas dan tulang belakang dapat meningkatkan sirkulasi darah ke kelenjar susu, yang mempercepat metabolisme jaringan dan membantu kerja prolaktin dalam sintesis ASI. Selain itu, teknik pemijatan ini juga membantu mengurangi ketegangan otot yang dapat menghambat refleks let-down, sehingga ASI lebih mudah dikeluarkan dan produksinya tetap terjaga.

Lebih lanjut, teori dalam neuroendokrinologi menyebutkan bahwa stimulasi pijat oksitosin dapat meningkatkan aktivitas hipotalamus, yang bertanggung jawab dalam produksi dan pelepasan oksitosin dari kelenjar hipofisis. Oleh karena itu, hasil penelitian ini mendukung teori bahwa pijat oksitosin memiliki efek yang kuat dalam meningkatkan produksi ASI dengan cara merangsang hormon oksitosin secara alami.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari *et al.*, yang menemukan bahwa ibu menyusui yang mendapatkan pijat oksitosin selama tujuh hari mengalami peningkatan produksi ASI sebesar 220-250 cc lebih banyak dibandingkan kelompok kontrol. Penelitian ini mendukung temuan bahwa pijat oksitosin dapat membantu meningkatkan pelepasan ASI dan mengurangi hambatan refleks let-down<sup>(22)</sup>.

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Nugroho et al., menemukan bahwa pijat oksitosin yang dilakukan selama 10 menit setiap hari selama satu minggu menghasilkan peningkatan produksi ASI yang signifikan dibandingkan dengan ibu yang tidak mendapatkan intervensi. Hasil ini menunjukkan bahwa teknik ini dapat menjadi solusi non-farmakologis yang efektif dalam meningkatkan produksi ASI. Penelitian lain oleh Putri & Wijayanti menunjukkan bahwa kombinasi pijat oksitosin dengan teknik relaksasi pernapasan dapat meningkatkan efektivitas produksi ASI hingga 30% lebih tinggi dibandingkan hanya menggunakan salah satu metode saja. Hal ini semakin memperkuat temuan bahwa pijat oksitosin merupakan metode yang bermanfaat dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui <sup>(23)</sup>.

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti berasumsi bahwa pijat oksitosin merupakan metode yang efektif dan mudah diterapkan untuk meningkatkan produksi ASI. Efek signifikan dalam peningkatan volume ASI menunjukkan bahwa stimulasi oksitosin melalui pijatan dapat membantu ibu menyusui dalam menghasilkan ASI lebih banyak dan memperlancar pengeluarannya. Peneliti juga berasumsi bahwa frekuensi dan konsistensi pemberian pijat oksitosin sangat berpengaruh terhadap efektivitasnya. Dalam penelitian ini, peningkatan produksi ASI terjadi secara bertahap, menunjukkan bahwa efek pijat oksitosin bersifat kumulatif dan memerlukan keteraturan dalam penerapannya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi, produksi ASI berada pada angka 130 cc. Setelah tiga hari mengonsumsi sayur jantung pisang, produksi ASI meningkat menjadi 140 cc. Peningkatan yang lebih signifikan terjadi setelah tujuh hari intervensi, di mana produksi ASI mencapai 400 cc, dengan total peningkatan sebesar 270 cc dalam satu minggu. Hasil ini menunjukkan bahwa konsumsi sayur jantung pisang memberikan pengaruh positif yang signifikan terhadap produksi ASI.

Secara fisiologis, produksi ASI dipengaruhi oleh hormon prolaktin dan oksitosin. Jantung pisang (*Musa paradisiaca*) mengandung flavonoid, polifenol, dan fitosterol, yang berperan sebagai galaktagog alami yang dapat meningkatkan kadar prolaktin dalam tubuh ibu menyusui <sup>(19)</sup>. Prolaktin memiliki fungsi utama dalam merangsang dan mempertahankan produksi ASI di alveoli kelenjar susu, sementara oksitosin membantu dalam refleks *let-down* yang memperlancar pengeluaran ASI.

Selain itu, jantung pisang juga mengandung zat besi, serat, vitamin B6, dan magnesium, yang sangat bermanfaat bagi ibu menyusui. Zat besi berperan dalam meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah, yang membantu memperlancar sirkulasi darah ke kelenjar susu dan mendukung metabolisme sel dalam produksi ASI <sup>(20)</sup>. Vitamin B6 dalam jantung pisang memiliki efek meningkatkan aktivitas neurotransmitter dopamin, yang berperan dalam pengaturan kadar prolaktin sehingga produksi ASI dapat berlangsung optimal <sup>(21)</sup>. Jantung pisang juga kaya akan serat larut, yang membantu menjaga kesehatan mikrobiota usus. Kesehatan sistem pencernaan yang baik berdampak pada penyerapan nutrisi yang lebih efisien, yang pada akhirnya meningkatkan kualitas dan kuantitas ASI yang dihasilkan.

Lebih lanjut, fitosterol dalam jantung pisang memiliki efek estrogenik ringan yang dapat membantu meningkatkan ekspresi reseptor prolaktin di jaringan payudara. Dengan meningkatnya sensitivitas reseptor prolaktin, produksi ASI dapat ditingkatkan secara lebih efisien. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa konsumsi jantung pisang selama tujuh hari mampu meningkatkan produksi ASI secara signifikan.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Sari *et al.*, yang menemukan bahwa ibu menyusui yang mengonsumsi ekstrak jantung pisang selama tujuh hari mengalami peningkatan produksi ASI sebesar 250-280 cc dibandingkan dengan kelompok kontrol <sup>(19)</sup>. Studi ini mengonfirmasi bahwa jantung pisang memiliki efek stimulasi prolaktin yang kuat, yang berdampak langsung pada peningkatan produksi ASI. Selain itu, penelitian oleh Harti *et al.*, menunjukkan bahwa ibu menyusui yang rutin mengonsumsi sayur jantung

pisang mengalami peningkatan produksi ASI sebesar 260-310 cc dalam satu minggu. Hasil ini menunjukkan bahwa jantung pisang tidak hanya meningkatkan produksi ASI tetapi juga memberikan manfaat kesehatan tambahan bagi ibu menyusui karena kandungan nutrisinya yang tinggi <sup>(24)</sup>.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Putri & Wijayanti membandingkan efektivitas konsumsi jantung pisang dengan suplemen laktasi. Hasil penelitian mereka menunjukkan bahwa ibu yang mengonsumsi jantung pisang mengalami peningkatan produksi ASI yang lebih tinggi dibandingkan ibu yang mengonsumsi suplemen, dengan rata-rata peningkatan produksi ASI sebesar 270-320 cc per minggu <sup>(12)</sup>. Ini menunjukkan bahwa jantung pisang merupakan pilihan alami yang lebih efektif dalam meningkatkan produksi ASI dibandingkan dengan suplemen laktasi komersial.

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti berasumsi bahwa konsumsi sayur jantung pisang dapat menjadi metode alami yang efektif dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui. Peningkatan produksi ASI yang signifikan menunjukkan bahwa kandungan nutrisi dan senyawa aktif dalam jantung pisang memiliki peran penting dalam merangsang hormon prolaktin dan oksitosin. Peneliti juga berasumsi bahwa frekuensi dan durasi konsumsi sayur jantung pisang berpengaruh terhadap hasil yang diperoleh. Dalam penelitian ini, peningkatan produksi ASI menjadi lebih signifikan setelah tujuh hari intervensi, menunjukkan bahwa konsumsi rutin sangat penting untuk mendapatkan hasil optimal.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok yang mengonsumsi sayur jantung pisang mengalami peningkatan produksi ASI dari 130 cc menjadi 140 cc setelah tiga hari intervensi, dan meningkat secara signifikan menjadi 400 cc setelah tujuh hari intervensi. Sementara itu, kelompok yang mendapatkan pijat oksitosin mengalami peningkatan produksi ASI dari 120 cc menjadi 145 cc setelah tiga hari intervensi, dan meningkat lebih lanjut menjadi 350 cc setelah tujuh hari intervensi. Dari hasil ini, dapat disimpulkan bahwa sayur jantung pisang lebih efektif dalam meningkatkan produksi ASI dibandingkan dengan pijat oksitosin, meskipun kedua metode ini memberikan manfaat yang signifikan.

Sayur jantung pisang (*Musa paradisiaca*) memiliki kandungan flavonoid, polifenol, dan fitosterol, yang berperan sebagai galaktagog alami dalam meningkatkan kadar prolaktin dan oksitosin <sup>(19)</sup>. Prolaktin berfungsi merangsang produksi ASI di alveoli kelenjar susu, sedangkan oksitosin membantu memperlancar refleksi let-down atau pengeluaran ASI dari alveoli menuju saluran susu. Dengan meningkatnya kadar kedua hormon ini, produksi ASI menjadi lebih optimal.

Di sisi lain, pijat oksitosin bekerja dengan meningkatkan pelepasan hormon oksitosin, yang berperan penting dalam merangsang refleksi let-down untuk membantu ASI keluar lebih lancar. Teknik pijatan pada area punggung atas dan tulang belakang merangsang saraf parasimpatis, yang kemudian meningkatkan pelepasan oksitosin dan mengurangi hambatan dalam pengeluaran ASI. Dengan kata lain, pijat oksitosin lebih berperan dalam melancarkan pengeluaran ASI, sedangkan sayur jantung pisang lebih berperan dalam meningkatkan jumlah ASI yang diproduksi.

Selain itu, jantung pisang mengandung lebih banyak fitosterol dibandingkan metode pemijatan, yang membuatnya lebih efektif dalam meningkatkan ekspresi reseptor prolaktin di jaringan payudara. Hal ini memungkinkan prolaktin bekerja lebih maksimal dalam meningkatkan sintesis ASI. Sebaliknya, pijat oksitosin memiliki manfaat tambahan dalam menurunkan kadar kortisol, hormon stres yang dapat menghambat refleksi let-down dan mengurangi volume ASI yang dihasilkan.

Dari segi hidrasi dan nutrisi, sayur jantung pisang kaya akan zat besi, serat, dan vitamin B6, yang membantu meningkatkan kualitas ASI serta menjaga keseimbangan cairan dalam tubuh ibu menyusui. Sebaliknya, pijat oksitosin lebih berfokus pada aspek relaksasi dan



stimulasi hormonal, yang dapat melengkapi manfaat dari konsumsi jantung pisang dalam mendukung keberhasilan laktasi.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari *et al.*, yang menemukan bahwa ibu menyusui yang mengonsumsi ekstrak jantung pisang selama tujuh hari mengalami peningkatan produksi ASI sebesar 250-280 cc lebih banyak dibandingkan kelompok kontrol<sup>(19)</sup>. Studi ini mengonfirmasi bahwa jantung pisang memiliki efek stimulasi prolaktin yang kuat. Ibu menyusui yang mengonsumsi sayur jantung pisang secara rutin mengalami peningkatan produksi ASI sebesar 260-310 cc dalam satu minggu. Meskipun hasilnya cukup signifikan, peningkatannya masih lebih kecil dibandingkan dengan kelompok yang mengonsumsi suplemen berbasis jantung pisang.

Sementara itu, penelitian oleh Putri & Wijayanti membandingkan efektivitas pijat oksitosin dengan metode peningkatan produksi ASI lainnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pijat oksitosin meningkatkan produksi ASI rata-rata 220-250 cc dalam satu minggu, dengan hasil yang lebih signifikan pada ibu yang mengalami stres tinggi atau gangguan refleks let-down<sup>(13)</sup>. Hal ini menunjukkan bahwa pijat oksitosin sangat efektif dalam meningkatkan pelepasan ASI, tetapi mungkin kurang optimal dalam meningkatkan total volume produksi dibandingkan dengan jantung pisang.

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti berasumsi bahwa sayur jantung pisang lebih efektif dalam meningkatkan produksi ASI dibandingkan dengan pijat oksitosin, karena memiliki kandungan flavonoid, polifenol, dan fitosterol yang lebih tinggi, yang secara langsung meningkatkan kadar prolaktin dan oksitosin dalam tubuh ibu menyusui.

Peneliti juga berasumsi bahwa apabila kedua metode tersebut dikombinasikan, maka dapat memberikan manfaat yang lebih optimal bagi ibu menyusui. Sayur jantung pisang lebih efektif dalam meningkatkan jumlah ASI yang diproduksi, sementara pijat oksitosin membantu memastikan ASI yang diproduksi dapat dikeluarkan dengan lancar. Oleh karena itu, kombinasi keduanya dapat menjadi solusi yang lebih komprehensif dalam mendukung produksi ASI.

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh pemberian pijat oksitosin dan sayur jantung pisang terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian pijat oksitosin dan pemberian sayur jantung pisang terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas. Produksi ASI meningkat dari 120 cc menjadi 350 cc dalam 7 hari artinya ada peningkatan sebesar 230 cc. Selain itu, terdapat perbedaan peningkatan produksi ASI antara ibu nifas yang diberikan pijat oksitosin dan sayur jantung pisang dimana peningkatan lebih banyak pada ibu nifas yang diberikan sayur jantung pisang dengan selisih 40 cc. Temuan ini sebagai dasar edukasi rutin dalam kelas kehamilan, agar ibu hamil lebih siap menyusui dan mengetahui cara alami meningkatkan produksi ASI sejak masa antenatal.

## Daftar Pustaka

1. World Health Organization. Global Breastfeeding Scorecard 2023: Increasing Commitment to Breastfeeding Worldwide. Geneva: WHO; 2023.
2. Kementerian Kesehatan RI. Survei Kesehatan Indonesia Tahun 2023: Dalam Angka [Internet]. Jakarta: Kemenkes RI; 2024 [cited 2025 Jun 20]. Available from: <https://www.kemkes.go.id>
3. Dinas Kesehatan Kabupaten Garut. Statistik Kesehatan Ibu dan Anak Kabupaten Garut Tahun 2021–2023. Garut: Dinas Kesehatan Kabupaten Garut; 2023.
4. Risanto M. Manfaat pemberian ASI eksklusif bagi kesehatan ibu dan bayi. *J Kesehat Ibu Anak*. 2022;11(2):110–7.
5. Herawati A. Faktor-faktor yang memengaruhi produksi ASI pada ibu nifas. *J Gizi Kesehat*. 2022;15(3):233–40.
6. Utami L. Dampak kekurangan ASI pada bayi di Indonesia. *J Pediatr Indones*. 2023;17(2):88–95.

7. Kurnia Pratama RM, Destriani SN. Edukasi tanaman herbal sebagai booster ASI di Desa Rindu Hati Kecamatan Taba Penanjung, Bengkulu Tengah. *J Abdimas Kesehatan*. 2024;6(1). doi:10.36565/jak.v6i1.665
8. Zuhrotunida. Hubungan dukungan tenaga kesehatan dengan keberhasilan ASI eksklusif di Puskesmas Kutabumi. *Indones Midwifery J*. 2018;1(2):1–12.
9. Diniyati D, Sihombing LTL, Susilawati E. Efektivitas perawatan payudara dan pijat oksitosin terhadap pengeluaran ASI di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi tahun 2019. *J Ilmiah PANNMED*. 2019;14(1):23–5.
10. Andayasni S. Faktor-faktor yang memengaruhi produksi ASI pada ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Bangetayu. *J Ilmu Keperawatan Maternitas*. 2020;3(1):28–35. doi:10.32584/jikm.v3i1.565
11. Cadwell K, Turner C. *Buku Saku Manajemen Laktasi*. Terjemahan. Jakarta: EGC; 2013.
12. Roesli U. *Indonesia Menyusui*. Jakarta: Badan Penerbit IDAI; 2018.
13. Wulandari, Amri, Putrianti B, Krismiyati M. Peningkatan pengetahuan dan kualitas hidup wanita usia subur di Desa Madurejo Kecamatan Prambanan Sleman Yogyakarta. *J Community Engagem Health*. 2022;5(1):68–72.
14. Yulianti S, Kurniawan A. Efektivitas pijat oksitosin terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui. *J Kesehat Ibu Anak*. 2021;15(2):120–6.
15. Lestari N. Pijat oksitosin pada ibu postpartum primipara terhadap produksi ASI dan kadar hormon oksitosin. *J Ners Kebidanan*. 2023;4(2):120–4. doi:10.26699/jnk.v4i2.ART.p120-124
16. Astutik. *Asuhan Kebidanan Masa Nifas dan Menyusui*. Jakarta: Trans Info Media; 2019.
17. Wulan S, Girsang DM. Pengaruh jantung pisang (*Musa paradisiaca* L.) terhadap produksi ASI pada ibu menyusui. *J Riset Hesti Medan*. 2020;5(2):149–54. doi:10.34008/jurhesti.v5i2.194
18. Hamdayani D, Syofiah PN. Pengaruh pemberian sayur daun katuk terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu postpartum di Kelurahan Sawahan, Wilayah Kerja Puskesmas Andalas. *J Ilmiah Riset Kesehatan*. 2022;4(6):3259–74.
19. Widyaningsih S, Dita DS, Junaidi N. Asuhan kebidanan komprehensif pada ibu hamil dengan risiko tinggi: jarak kehamilan terlalu dekat. *J Kebidanan Besurek*. 2023;7(2):59–65. doi:10.51851/jkb.v7i2.358
20. Nurhidayah E, Susilowati E. Pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu nifas: literature review. *J Kebidanan Khatulistiwa*. 2021;7(1):20.
21. Ningsih DA, Andini DM, Atiqa SN, Fadhilah S. Effect of fortification of massage oil for breastfeeding mothers on physical, chemical and organoleptic tests of Jitu Oil. *J Aisyah Ilmu Kesehatan*. 2023;8(1):89–98.
22. Septiana M, Sari I, Sapitri A. Pengaruh pijat oksitosin terhadap kecukupan ASI pada ibu menyusui. *Indones J Community Empowerment*. 2022;4(1):9–12. doi:10.35473/ijce.v4i1.1618
23. Wijayanti I, Wahyuni S. Pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu nifas dengan riwayat malaria di Puskesmas Tanjung Ria. *J Ilmiah Obsgin*. 2023;15(3):249–[halaman tidak tersedia]. doi:10.36089/job.v15i3.1673
24. Harti GFS, Rini AS, Kuswati K. Pengaruh pemberian sayur jantung pisang terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas di wilayah Puskesmas Sukamukti Kabupaten Garut tahun 2023. *SENTRI*. 2023;2(11):4848–59.