



Cendekia Sehat : Jurnal Penelitian Keperawatan



Perbandingan efektifitas pijat oksitosin dengan pijat refleksi terhadap kecukupan ASI pada ibu menyusui bayi 0-6 bulan di Queen Baby Spa Purwomartani

Comparison of the effectivittass of oxytocin massage with reflexology massage on breast milk adequacy in breastfeeding mothers 0 -6 months at Queen Baby Spa Purwomartani

Putri Fatma Sari¹, Dian Nur Adkhana Sari², Eka Oktavianto³, Niken Setyaningrum⁴
^{1,2,3,4}STIKes Surya Global Yogyakarta

Article Information

Received: 13 May 2025

Revised : 21 June 2025

Accepted: 23 June 2025

Available online:

<https://journal.ycsn.org/index.php/csjpk>

Keywords: breast milk adequacy; breastfeeding mothers; oxytocin massage; reflection massage.

Kata kunci: ibu menyusui; kecukupan asi; pijat oksitosin; pijat refleksi.

Correspondence

Name: Putri Fatma Sari

Phone: 085887446856

E-mail:

Putrifatmasari64@gmail.com

E-ISSN: 3064-3163

ABSTRACT

Background: Improving the adequacy of breast milk in mothers breastfeeding infants aged 0–6 months is an important effort to support the optimal growth and development of babies. The irreplaceable benefits of breast milk lie in its ability to provide the best nutrition and protect infants from various diseases. Many mothers face challenges in producing breast milk, making supportive interventions such as oxytocin massage and reflexology essential for breastfeeding success.

Objective: To find out whether or not there is a difference in effectiveness between oxytocin massage and reflexology massage on the adequacy of breast milk in breastfeeding mothers with babies aged 0-6 months.

Method: This study was a pre-experimental research using a one-group pre-post test design, which was later divided into two experimental groups: Group 1 received oxytocin massage and Group 2 received reflexology. The sample consisted of breastfeeding mothers with infants aged 0–6 months at Queen Baby Spa Purwomartani. A total of 40 breastfeeding mothers were involved, with 20 mothers in each group. The statistical test used was the Wilcoxon test. The sampling technique applied was purposive sampling. The instrument used was the breast milk adequacy questionnaire.

Results: The results of the Wilcoxon test showed a significant change in the intensity of breast milk adequacy. Before the intervention, the score was 4.80, and after administering oxytocin massage, it increased to 7.56—resulting in a pre-post difference of 2.85 with a p-value of 0.000 ($p < 0.005$). Similarly, for reflexology massage, the score before the intervention was 5.55 and increased to 7.85 after the intervention, with the same pre-post difference of 2.85 and a p-value of 0.000 ($p < 0.005$).

Conclusion: Both oxytocin massage and reflexology are equally effective in increasing breast milk adequacy, with no significant difference between the two.

ABSTRAK

Latar Belakang: Peningkatan kecukupan ASI pada ibu menyusui bayi usia 0-6 bulan merupakan salah satu upaya penting dalam mendukung tumbuh kembang bayi secara optimal. Manfaat ASI yang tak tergantikan dalam memberikan nutrisi terbaik dan melindungi bayi dari berbagai penyakit. Banyak ibu mengalami tantangan dalam memproduksi ASI, sehingga diperlukan intervensi yang dapat mendukung keberhasilan menyusui seperti pijat oksitosin dan pijat refleksi.

Tujuan: Mengetahui ada atau tidaknya perbedaan efektivitas antara pijat oksitosin dengan pijat refleksi terhadap kecukupan ASI pada ibu menyusui bayi 0 – 6 bulan.

Metode: Penelitian ini berjenis pra eksperiment dengan rancangan one-group pre-post test design, yang dimana nantinya akan dijadikan kelompok eksperimen 1 pijat oksitosin dan kelompok eksperimen 2 pijat refleksi. Sampel dalam penelitian ini ibu menyusui bayi 0 – 6 bulan yang berada di Queen Baby Spa Purwomartani. Jumlah sampel 40 ibu menyusui dengan 20 ibu menyusui pada masing – masing kelompok. Uji ststistik menggunakan uji Wilcoxon. Tehnik yang dgunakan yaitu *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan yaitu kuesioner kecukupan ASI.

Hasil: Hasil uji Wilcoxon menunjukkan perubahan signifikan intensif kecukupan ASI. Sebelum diberikan intervensi sebesar 4,80 dan sesudah diberikan intervensi pijat oksitosin menjadi 7,56, selisih dari hasil pre-post yaitu 2,85 dengan nilai $p = 0.000$ (nilai $p < 0,005$). Sedangkan pijat refleksi sebelum diberikan 5,55 dan sesudah diberikan intervensi pijat refleksi 7,85, selisih dari hasil pre-post yaitu 2,85 dengan nilai $p = 0.000$ (nilai $p < 0,005$).

Simpulan: Pijat oksitosin maupun pijat refleksi sama-sama dapat meningkatkan kecukupan ASI dan tidak terdapat perbedaan yang signifikan di antara keduanya.

PENDAHULUAN

Pertumbuhan bayi usia 0-6 bulan sangat pesat tetapi sistem pencernaan bayi belum berfungsi dengan sempurna sehingga belum mampu mencerna makanan secara menyeluruh selain Air Susu Ibu. Air susu ibu atau yang sering di dengar dengan ASI merupakan satu - satunya makanan yang terbaik untuk bayi, karena memiliki komposisi gizi yang paling lengkap untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi (Wulandari & Mayangsari, 2019). Produksi dan pengeluaran ASI dipengaruhi oleh dua hormon yakni prolaktin dan oksitosin. Prolaktin mempengaruhi jumlah produksi ASI, dan oksitosin mempengaruhi proses pengeluaran ASI. Oleh karena itu saat bayi baru lahir disarankan bayi diletakan di atas dada ibu dan kulit dengan kulit, dan bayi harus mencari puting ibu (Rahayu & Wijayanti, 2022).

Di lapangan, terbukti bahwa hari-hari awal setelah melahirkan dapat menjadi tantangan dalam membina pemberian ASI dini karena produksi ASI yang tidak mencukupi. Tidak lancarnya produksi dan pengeluaran ASI pada masa ini dapat disebabkan oleh kurangnya stimulasi hormon prolaktin dan oksitosin yang sangat penting untuk kelancaran proses produksi dan pengeluaran ASI (Magdalena et al., 2020). Kecukupan ASI pada bayi dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk teknik pijat yang diterapkan pada ibu menyusui. Pijat oksitosin dan pijat refleksi merupakan dua teknik yang diyakini dapat meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui (Wulandari & Mayangsari, 2019).

Data dari UNICEF menyebutkan bahwa di dunia terdapat 17.230.142 permasalahan saat menyusui pada ibu nifas. Dari sekian ibu nifas yang memiliki permasalahan sekitar payudaranya tersebut 22,5 % membentuk puting lecet, 42% membengkak, 18% penyumbatan ASI, mastitis 11%, dan abses payudara 6,5%. Sementara data dari UNICEF yang di-global menunjukkan bahwa hanya 41% bayi di bawah usia 6 bulan yang disusui secara eksklusif, yang ini jauh di bawah target global untuk menyusui eksklusif sebesar 70%. Adanya kesenjangan ini sebabkan oleh berbagai faktor, salah satunya karena ibu merasa kurang percaya diri dalam menyusui (Fadilah & Rismayanti, 2022; Oktavianto et al., 2021; Timiyatun & Oktavianto, 2021).

Pada tahun 2023, di Indonesia persentase bayi dengan usia kurang dari 6 bulan yang mendapatkan ASI Eksklusif sekitar 73,97%. Sedangkan persentase di Yogyakarta pada tahun 2023 sekitar 78,25% (Statistik, 2024). Pada tahun 2023, didapat data setiap kabupaten terkait Ibu menyusui bayi usia bayi kurang dari 6 bulan. Meliputi dari kabupaten Sleman yaitu 88,1%, kabupaten Bantul 85,06%, kabupaten Kulon Progo 83,46%, kabupaten Jogja 81,2%, kabupaten Gunung Kidul 79,26% dan di provinsi DIY yaitu 84,16% (Dinas Kesehatan, 2023). Pada bulan Januari – Oktober tahun 2024 didapatkan data terkait ibu menyusui bayi usia kurang dari 6 bulan di *Queen Baby Spa* Purwomartani yaitu sebanyak 432 ibu yang menyusui bayinya kurang dari 6 bulan dan sebanyak 54 ibu yang melakukan pijat laktasi (Spa, 2024). Profil Kesehatan Indonesia menyebutkan bahwa pada tahun 2023 kecukupan pemberian ASI eksklusif pada bayi yaitu 63,9%, namun

terdapat empat belas provinsi yang memiliki angka di bawah target 50%. Provinsi dengan kecukupan ASI tertinggi adalah NTB (81,1%), sedangkan persentase terendah terkait kecukupan ASI adalah Provinsi Papua Bara sebesar 10,9% (Kemenkes RI, 2024).

Pijat oksitosin merupakan salah satu cara untuk mengatasi ketidak lancarannya produksi ASI. Pijat oksitosin dilakukan pada sepanjang tulang belakang ibu yang akan menimbulkan efek tenang, rileks, sehingga dengan begitu hormon oksitosin keluar dan ASI pun cepat keluar (Wulandari & Mayangsari, 2019). Selain pijat oksitosin terdapat juga pijat refleksi dapat menjaga laktasi dan juga memberi peningkatan produksi ASI. Rangsangan terhadap medulla oblongata untuk mengirim perintah kepada hipotalamus untuk memunculkan air susu pada hipofisis posterior merupakan salah satu cara kerja terapi pijat dalam peningkatan produksi pada ASI (Desmawati & Triananda, 2022).

Peneliti melakukan studi pendahuluan di *Queen Baby Spa* Purwomartani, Sleman. Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti, pada tanggal 25-27 Oktober 2024 kepada 5 orang ibu menyusui secara ASI eksklusif dengan bayi usia 0-6 bulan dengan observasi dan wawancara langsung didapatkan ibu pertama dengan usia 1 bulan 15 hari, ibu kedua dengan bayi usia 5 bulan, ibu ketiga dengan bayi usia 3 bulan 12 hari, ibu keempat dengan bayi usia 4 bulan, dan ibu yang kelima dengan bayi usia 5 bulan 10 hari. 1 dari 5 ibu (ibu dengan bayi usia 5 bulan) bayinya mengalami kenaikan berat badan dari bulan Agustus sampai September sebesar 200 gram, namun hal ini masih kurang dalam standar KMS yaitu 600 gram, 1 dari 5 ibu (ibu dengan bayi usia 1 bulan 15 hari) mengatakan mengonsumsi jamu pelancar ASI setiap pagi hari selama 2 minggu di awal kelahiran. Dari kelima ibu yang sudah diwawancara belum ada yang pernah melakukan pijat refleksi dan pijat oksitosin. 2 dari 5 ibu menyusui mengalami kesulitan saat awal menyusui dan mengalami lecet pada putingnya. Berdasarkan studi pendahuluan kepada 5 ibu menyusui bayi usia 0-6 bulan di *Queen Baby Spa* Purwomartani didapatkan ibu tidak pernah melakukan pijat refleksi dan tidak tahu manfaat pijat refleksi untuk kecukupan ASI. Berdasarkan latar belakang tersebut tujuan penelitian ini adalah membandingkan efektifitas pijat oksitosin dan pijat refleksi terhadap kecukupan ASI pada ibu menyusui bayi usia 0 – 6 bulan.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimental dengan menggunakan rancangan *one-group pre-post test design*, yang dimana nantinya akan dijadikan 2 kelompok eksperimen. Data dikumpulkan dengan pengisian kuesioner. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* sebanyak 40 responden yang sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan oleh peneliti. Instrumen yang digunakan dalam penelitian yaitu pijat oksitosin sesuai dengan SOP, pijat refleksi sesuai dengan sop dan kecukupan asi menggunakan kuesioner kecukupan asi. Intervensi yang dilakukan adalah pemberian pijat oksitosin 20 responden dan pijat refleksi 20 responden selama 30 menit yang dilakukan dalam 3 hari berturut – turut.

Uji statistik yang digunakan pada penelitian ini yaitu uji normalitas dengan uji Shapiro Wilk guna untuk mengetahui data berdistribusi dengan normal atau tidak normal. Selanjutnya untuk menguji adanya pengaruh intervensi dilakukan uji Wilcoxon. Setelah itu untuk melihat perbedaan signifikan antara pijat oksitosin dengan

pijat refleksi sebelum dan sesudah mendapatkan intervensi efektivitas pijat oksitosin dengan pijat refleksi maka kita lihat dari p – value dari kedua uji Wilcoxon. Peneliti melakukan uji etik penelitian ke Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) STIKes Surya Global Yogyakarta dengan nomor surat No. 5.13/KEPK/SSG/I/2025.

HASIL

Responden dalam penelitian ini yaitu ibu menyusui bayi 0-6 bulan yang berada di *Queen Baby Spa* Purwomartani. Jumlah responden sebanyak 40 orang. Berikut merupakan data responden yang meliputi usia responden, usia bayi, riwayat persalinan, pemberian nutrisi, konsumsi obat pelancar ASI, kondisi puting ibu, pernah pijat refleksi, pernah pijat oksitosin, riwayat kanker payudara.

Tabel 1. Karakteristik responden (n = 40 orang)

Karakteristik Responden	n	%
Usia Responden		
≤ 20 tahun	1	2,5%
21 – 28 tahun	24	60%
29 – 36 tahun	14	35%
≥ 36 tahun	1	2,5%
Usia Bayi		
0 – 1 bulan	15	37,5%
2 – 3 bulan	15	37,5%
4- 5 bulan	8	20%
6 bulan	2	5%
Riwayat Persalinan		
SC	21	52,5%
Normal	19	47,5%
Pemberian Nutrisi		
ASI	40	100%
ASI + Sufor	0	0%
Konsumsi Obat Pelancar ASI		
Ya	0	0%
Tidak	40	100%
Kondisi Puting Ibu		
Normal	40	100%
Ke dalam	0	0%
Pernah pijat Refleksi		
Iya	0	0%
Tidak	40	100%
Pernah Pijat Oksitosin		
Ya	0	0%
Tidak	40	100%
Riwayat kanker payudara		
Pernah	0	0%
Tidak pernah	40	100%
Jumlah	40	100%

Berdasarkan Tabel 1 di atas menunjukkan bahwa responden yang paling banyak yaitu berusia 21 – 28 tahun sebanyak 24 responden dengan presentase 60%. Karakteristik responden menurut usia bayi yang paling banyak yaitu berusia 0 – 1 bulan sebanyak 15 bayi dan berusia 2 – 3 bulan sebanyak 15 bayi dengan presentase

37,5%. Karakteristik responden mayoritas responden yang mengikuti kegiatan efektivitas pijat oksitosin dengan pijat refleksi terhadap kecukupan ASI pada ibu menyusui bayi 0 – 6 bulan adalah ibu menyusui bayi 0 – 6 bulan yang memiliki riwayat persalinan SC Responden, yaitu sejumlah 21 responden (52,5%).

Hasil penelitian pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan efektivitas pijat oksitosin disajikan dalam bentuk mean (nilai minimum-nilai maksimum). Hasil penilaian tersebut dapat dilihat pada Tabel 2 berikut ini.

Tabel 2. Hasil penilaian sebelum dan sesudah diberikan intervensi pijat oksitosin						
Variabel		Mean	Min-Maks	Δ Mean	Std Deviasi	Nilai p
Pijat oksitosin	Pretest	4,80	3 – 6	2,85	1,005	0,000*
	Posttest	7,65	7 – 8		0,489	

*Uji Wilcoxon: *negative rank*= 0; *positive rank*= 20; *ties*= 0

Berdasarkan Tabel 2 terlihat mengalami kenaikan nilai kecukupan ASI sebelum diberikan intervensi pijat oksitosin yaitu 4,80 (median 4), menjadi 7,65 sesudah diberikan pijat oksitosin (median 7). Nilai P 0,000 (nilai $p < 0.05$), dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal tersebut berarti ada pengaruh efektivitas pijat oksitosin terhadap kecukupan ASI pada ibu menyusui bayi 0 – 6 bulan di *Queen Baby Spa* Purwomartani.

Tabel 3. berikut ini merupakan data hasil uji wilcoxon pada ibu menyusui bayi 0 – 6 bulan di *Queen Baby Spa* Purwomartani sebelum dan sesudah diberikan intervensi pijat refleksi.

Tabel 3. Hasil penilaian sebelum dan sesudah diberikan intervensi pijat refleksi						
Variabel		Mean	Min-Maks	Δ Mean	Std Deviasi	Nilai p
Pijat refleksi	Pretest	5,55	4 – 7	2,85	0,686	0,000*
	Posttest	7,85	7 – 8		0,366	

*Uji Wilcoxon: *negative rank*= 0; *positive rank*= 20; *ties*= 0

Berdasarkan Tabel 3 terlihat mengalami kenaikan nilai kecukupan ASI sebelum diberikan intervensi pijat refleksi yaitu 5,55 (median 5), menjadi 7,85 sesudah diberikan pijat refleksi (median 7). Nilai p hasil uji Wilcoxon sebesar 0,000 (nilai $p < 0.05$), dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal tersebut berarti ada pengaruh efektivitas pijat refleksi terhadap kecukupan ASI pada ibu menyusui bayi 0 – 6 bulan di *Queen Baby Spa* Purwomartani.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, teori dan jurnal terkait maka peneliti berasumsi bahwa menunjukkan kecukupan ASI dengan pijat oksitosin maupun pijat refleksi sama – sama dapat meningkatkan kecukupan ASI namun tidak terdapat perbedaan yang signifikan diantara keduanya, dengan nilai p – value kedua nya sama yaitu sebesar 0,000. Kecukupan ASI pada bayi ditunjukkan oleh beberapa tanda yang dapat diamati oleh orang tua. Bayi yang cukup ASI biasanya memiliki pola menyusu yang baik, dengan durasi menyusu yang memadai, dan terlihat tenang atau puas setelah menyusu. Selain itu, bayi akan buang air kecil sebanyak 6–8 kali sehari dengan urin yang berwarna cerah dan tidak berbau tajam (Arimini et al., 2020).

Berdasarkan hasil Tabel 2. dan Tabel 3., dapat diketahui bahwa dari kedua tabel ini tidak mengalami perbedaan terkait dengan p – value nya dengan hasil p – value p 0,000. Berdasarkan kriteria pengambilan kesimpulan maka H_0 gagal ditolak. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa tidak terdapat perbedaan antara

pijat oksitosin dengan pijat refleksi. Dengan kata lain, kemampuan efektivitas pijat oksitosin dengan pijat refleksi adalah sama.

Mekanisme pijat oksitosin adalah saat dilakukan pemijatan ibu merasa lebih nyaman dan rileks sehingga mengurangi stress yang menyebabkan hormon kortisol berkurang, yang berakibat tidak ada hambatan hormon oksitosin yang berperan dalam kelancaran pengeluaran ASI yang diproduksi hipotalamus. Salah satu manfaat dari pijat oksitosin adalah meningkatkan let down reflex yang artinya membuat ASI cepat turun (Wulandari & Mayangsari, 2019). Pijat oksitosin yaitu suatu pijat yang bertujuan untuk merangsang pelepasan hormon oksitosin dalam tubuh. Oksitosin sering juga disebut sebagai “hormon cinta” karena berperan dalam berbagai proses yang berkaitan dengan hubungan sosial, ikatan emosional, serta relaksasi. Ini adalah beberapa manfaat dari pijat oksitosin bagi ibu menyusui antara lain: meningkatkan produksi ASI, melepas stres, meningkatkan ikatan emosional, meningkatkan kualitas tidur, meningkatkan perasaan bahagia (Armini et al., 2020).

Pijat refleksi sering kali digunakan untuk merangsang produksi hormon oksitosin dan prolaktin, yang dimana hormon ini berperan penting dalam produksi ASI. Teknik yang biasanya dilakukan dalam pijat ini yaitu dengan melibatkan penekanan pada titik – titik refleksi tertentu yang berkaitan dengan kelenjar pituitari, stimulasi titik refleksi payudara, teknik relaksasi, dan organ – organ lainnya yang mendukung produksi ASI (Santi et al., 2022). Pijat refleksi juga dapat mendukung dalam kecukupan ASI dengan cara merangsang hormon – hormon penting, seperti oksitosin yang dimana hormon ini membantu pelepasan ASI (Let-down reflex), selanjutnya yaitu ada hormon prolaktin yang berperan dalam produksi ASI, serta mengurangi kortisol, hormon stres yang dapat menghambat laktasi. Selain itu juga pijat refleksi juga dapat meningkatkan produksi endorfin, yang dapat membantu ibu menjadi lebih rileks dan nyaman, sehingga mendukung proses menyusui secara keseluruhan (El-Ansary & Mostafa Ahmed Gamel, 2023).

Pijat oksitosin dan pijat refleksi memiliki manfaat yang berbeda untuk ibu yang melahirkan secara operasi caesar (SC), tergantung pada kebutuhan spesifik ibu tersebut. Pijat oksitosin sering direkomendasikan karena fokusnya pada stimulasi hormon oksitosin, yang membantu memperlancar produksi ASI dan mempercepat proses involusi uterus (kembalinya rahim ke ukuran normal). Teknik ini juga dapat memberikan rasa nyaman, mengurangi nyeri punggung, dan membantu ibu merasa lebih rileks setelah melahirkan (Rahayu & Wijayanti, 2022). Di sisi lain, pijat refleksi bekerja dengan menstimulasi titik-titik refleksi pada tubuh, seperti telapak kaki, untuk meningkatkan sirkulasi darah, meredakan stres, dan mempercepat pemulihan tubuh secara keseluruhan. Pijat ini dapat membantu ibu merasa lebih bugar dan mengurangi ketegangan otot (Armini et al., 2020).

Meningkatkan kecukupan ASI dapat dilakukan melalui berbagai cara alami, termasuk menggunakan teknik pijat oksitosin dan pijat refleksi. Pijat oksitosin dilakukan dengan memberikan tekanan lembut pada area punggung atas ibu, tepatnya di sekitar tulang belikat. Pijatan ini merangsang hormon oksitosin, yang berperan penting dalam refleksi let-down, yaitu proses pengeluaran ASI. Dengan oksitosin yang optimal, aliran ASI menjadi lebih lancar dan bayi dapat menyusu dengan lebih baik (Magdalena et al., 2020). Sementara itu, pijat refleksi berfokus pada titik-titik refleksi tertentu, seperti titik kelenjar pituitari dan payudara di telapak kaki atau tangan. Teknik ini merangsang produksi hormon prolaktin, yang mendukung pembentukan ASI.

Selain itu, pijat refleksi juga membantu mengurangi kadar hormon stres kortisol, sehingga ibu merasa lebih rileks, yang secara tidak langsung berdampak pada peningkatan produksi ASI (Santi et al., 2022).

Menurut penelitian Rahayu & Wijayanti, (2022), mengatakan bahwa kombinasi pijat oksitosin dan pijat refleksi tidak hanya membantu meningkatkan kecukupan ASI secara fisik, tetapi juga memberikan efek relaksasi emosional bagi ibu. Dengan demikian, kedua metode ini dapat menjadi solusi alami yang efektif untuk mendukung proses menyusui. Penting untuk melakukannya dengan panduan dari tenaga ahli untuk memastikan tekniknya tepat dan aman.

Durasi pijat oksitosin yang optimal untuk meningkatkan kecukupan ASI yaitu dengan durasi 10 – 15 menit, dua kali sehari, selama tiga hari berturut – turut, dapat memberikan hasil yang positif. Pijat ini juga membantu merangsang produksi ASI dan meningkatkan Aliran ASI pada ibu menyusui (Magdalena et al., 2020). Pijat oksitosin umumnya aman, akan tetapi ada beberapa kontraindikasi yang perlu diperhatikan dalam melakukan pijat oksitosin, antara lain yaitu infeksi atau luka terbuka, kondisi medis tertentu seperti gangguan pembekuan darah atau penyakit kulit jika memiliki riwayat ini sebaiknya konsultasikan terlebih dahulu kepada dokter sebelum melakukan pijat oksitosin dan yang terakhir yaitu adanya reaksi alergi dari penggunaan minyak atau lotion tertentu selama pijat hal ini maka dapat menyebabkan reaksi alergi pada sebagian orang (Lestari et al., 2021). Pijat oksitosin ini selain dilakukan oleh tenaga kesehatan, pijat oksitosin juga bisa dilakukan oleh keluarga terutama pada suami. Dan pijat oksitosin ini juga tidak terlalu memakan banyak biaya, karena pijat ini hanya membutuhkan minyak atau lotion saja (Magdalena et al., 2020).

Pijat refleksi, meskipun memiliki banyak manfaat, juga memiliki beberapa kontraindikasi yang perlu diperhatikan, terutama dalam mendukung kecukupan ASI. Pada kondisi tertentu, pijat refleksi dapat menimbulkan risiko jika tidak dilakukan dengan hati-hati. Misalnya, ibu yang mengalami infeksi atau luka terbuka di area kaki atau tangan sebaiknya menghindari terapi ini karena dapat memperburuk kondisi. Ibu menyusui dengan penyakit kronis, seperti diabetes yang tidak terkontrol atau gangguan jantung, juga perlu berkonsultasi dengan dokter sebelum mencoba terapi ini. Penting untuk diingat bahwa pada kehamilan berisiko tinggi, beberapa titik refleksi tertentu berpotensi memicu kontraksi, sehingga harus dihindari (Setyawan., 2023).

Pijat refleksi terhadap kecukupan ASI dapat dilakukan oleh siapa saja yang memiliki pengetahuan atau pelatihan khusus tentang teknik pijat refleksi, terutama yang memahami titik-titik refleksi yang berhubungan dengan produksi ASI, seperti area kelenjar pituitari dan payudara. Biasanya, praktisi pijat refleksi bersertifikat, terapis pijat, atau tenaga kesehatan yang memiliki pengalaman dalam bidang ini adalah pilihan terbaik untuk melakukannya. Namun, ibu juga dapat belajar melakukan pijatan sederhana dengan panduan dari ahli. Penting untuk memastikan terapi dilakukan dengan aman dan sesuai kebutuhan (Santi et al., 2022). Dalam melakukan penelitian ini peneliti menggunakan minyak zaitun yang bertujuan untuk membantu selama penelitian ini berlangsung. Kenapa minyak zaitun karena minyak zaitun dapat digunakan untuk pijat ringan dan mudah menyerap dalam kulit, selain itu juga minyak zaitun juga dapat meningkatkan sirkulasi darah, meredakan nyeri. Minyak zaitun juga muda ditemukan dan harganya terjangkau (Mustikyantoro, 2020).

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa kecukupan ASI dengan pijat oksitosin maupun pijat refleksi sama-sama dapat meningkatkan kecukupan ASI tetapi tidak terdapat perbedaan yang signifikan diantara keduanya. Saran bagi responden diharapkan untuk melakukan teknik pemijatan seperti pijat oksitosin atau pijat refleksi secara rutin untuk membantu meningkatkan produksi ASI. Untuk perawat dan bidan di *Queen Baby Spa* diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan informasi dan dikembangkan di *Queen Baby Spa* Purwomartani. Untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat menjadikan acuan dan sumber bagi peneliti selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Armini, N. W., Marhaeni, G. A., & Sriasih, G. K. (2020). Manajemen Laktasi. *Yogyakarta: Nuha Medika*.
- Desmawati, D., & Triananda, D. (2022). Intervensi Nonfarmakologi Untuk Peningkatan Produksi Dan Ejeksi ASI: A Literature Review. *Edu Dharma Journal: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 6(1), 17–32.
- Dinas Kesehatan. (2023). *Data Jumlah Bayi Usia Kurang dari 6 Bulan Yang Mendapatkan ASI Eksklusif di Provinsi DIY*.
- El-Ansary, E.-S., & Mostafa Ahmed Gamel, W. (2023). Effect of Reflexology on Postpartum Comfort and Lactation after Cesarean Delivery among Primiparous Mothers. *Egyptian Journal of Health Care*, 14(2), 557–570.
- Fadilah, S. E., & Rismayanti, T. (2022). Efektifitas Bounding Attachment Melalui Inisiasi Menyusu Dini Terhadap Bayi Baru Lahir. *Jik Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6(2), 274. <https://doi.org/10.33757/jik.v6i2.542>
- Kemendes RI. (2024). *Data Kecukupan ASI Bayi Usia 0 - 6 Bulan*.
- Lestari, P., Fatimah, & Ayuningrum, L. D. (2021). *Pijat Oksitosin*.
- Magdalena, M., Auliya, D., Usraleli, U., Melly, M., & Idayanti, I. (2020). Pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi asi ibu menyusui di wilayah kerja puskesmas sidomulyo rawat jalan pekanbaru. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(2), 344–348.
- Mustikyantoro, A. P. J. (2020). Potensi Manfaat Kardioprotektif dari Minyak Zaitun. *J. Ilm. Kesehat. Sandi Husada*, 12(2), 908–915.
- Oktavianto, E., Timiyatun, E., & Budiyati, G. A. (2021). Apakah Dukungan Nenek Berhubungan dengan Breastfeeding Self Efficacy pada Ibu Primipara? *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 11(1), 213–222.
- Rahayu, H. S. E., & Wijayanti, K. (2022). Penerapan Rolling Massage Punggung Untuk Mengatasi Masalah Menyusui Tidak Efektif. *Borobudur Nursing Review*, 2(2), 65–71.
- Santi, E., Suryani, L., Dale, D. S., Wahyuni, R. S., Maisi, I., Hendra, D., Yanthina, D., Asniati, A., & Hana, M. (2022). Pelatihan Terapi Komplementer Pijat Laktasi kepada Ibu Menyusui di Posyandu. *Jurnal ABDIMAS-HIP Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 70–75.
- Setyawan, A. (2023). *Modul Pijat Refleksi & Aroma Terapi*.
- Spa, Q. B. (2024). *Data Ibu Menyusui Kurang dari 6 Bulan di Queen Baby Spa bulan Januari - Oktober*.
- Statistik, B. P. (2024). Persentase Bayi Usia Kurang Dari 6 Bulan Yang Mendapatkan Asi Eksklusif Menurut Provinsi (Persen), 2021-2023. *Jakarta: Badan Pusat Statistik*.
- Timiyatun, E., & Oktavianto, E. (2021). Dukungan Keluarga Berkorelasi Dengan Breastfeeding Self-Efficacy Pada Ibu Menyusui: Family Support Correlated With Breastfeeding Self-Efficacy In Breastfeeding Mothers. *Jurnal Keperawatan Notokusumo*, 9(2), 24–35.
- Wulandari, D. A., & Mayangsari, D. (2019). Pengaruh Pijat Oksitosin Dan Pijat Endorphin Terhadap Kelancaran Produksi Asi. *Jurnal Kebidanan*, 128–134.