



Studi Kasus Relaktasi Melalui Pendekatan Kolaboratif dengan Intervensi Pijat Oksitosin pada Ibu Postpartum

Wellina Br. Sebayang*¹, Siti Erfika Syahrani²

^{1,2}Fakultas Profesi Bidan, Universitas Imelda Medan, 20239, Indonesia

Abstract

Background: The rate of exclusive breastfeeding in North Sumatra remains below the national target, with many mothers opting for formula milk due to perceived insufficient milk supply. Relactation serves as a solution to restore milk production, yet it requires a systematic and collaborative approach. **Objective:** This study aims to describe the success of relactation through a collaborative approach with oxytocin massage intervention in postpartum mothers. **Methods:** This descriptive case study with a prospective approach was conducted on a postpartum mother on day 1 (Mrs. L, 31 years old) experiencing inadequate milk production and formula dependency. The intervention was conducted for 7 consecutive days, including breastfeeding technique education, emotional support, and oxytocin massage for 15–20 minutes. Data were collected through in-depth interviews, direct observation, and daily progress tables. **Results:** On the first day, milk production was low, breastfeeding frequency was 5 times, and formula use was 6 times. Following regular collaborative intervention and oxytocin massage, a significant increase in milk production occurred. By day 7, breastfeeding frequency increased to 10–12 times, formula use completely ceased (0 times), and the mother felt more confident and motivated. **Conclusion:** A collaborative approach combining lactation education, family support, and oxytocin massage intervention is effective in increasing milk production and the success of relactation in postpartum mothers.

Keywords:

Exclusive Breastfeeding, Postpartum Mother, Oxytocin Massage, Relactation.

1. Introduction

Cakupan pemberian ASI eksklusif merupakan indikator penting dalam kesehatan ibu dan anak. Berdasarkan laporan World Health Organization (WHO) tahun 2025, angka pemberian ASI eksklusif global baru mencapai 48%, masih di bawah target cakupan yang diharapkan (UNICEF, 2026). Berdasarkan data persentase bayi usia kurang dari 6 bulan yang mendapatkan ASI eksklusif menurut provinsi tahun 2025, cakupan ASI eksklusif secara nasional mencapai 72,13%. Capaian tertinggi terdapat di Provinsi Nusa Tenggara Barat sebesar 87,05%, sedangkan capaian terendah terdapat di Provinsi Papua sebesar 53,18%. Provinsi Sumatera Utara memiliki cakupan ASI eksklusif sebesar 70,93%, yang masih berada di bawah rata-rata nasional. Data tersebut menunjukkan bahwa praktik pemberian ASI eksklusif di Indonesia telah mencapai lebih dari dua pertiga populasi bayi usia kurang dari 6 bulan, namun masih terdapat variasi yang cukup besar antarprovinsi sehingga diperlukan upaya peningkatan promosi, edukasi, dan dukungan menyusui untuk mencapai cakupan

*Correspondence: ✉ wellinasebayang@gmail.com

This is an open access article under the terms of the Creative Commons Attribution License (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>), which permits use, distribution and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

yang lebih optimal dan merata di seluruh Indonesia (Susenas, BPS., 2025). Di Indonesia, meskipun kebijakan pendukung telah diperkuat, tantangan di tingkat praktis tetap tinggi.

Profil Kesehatan Indonesia (2023) mencatat bahwa persepsi ketidakcukupan produksi ASI menjadi alasan utama ibu beralih ke susu formula dalam tiga bulan pertama postpartum. Kegagalan menyusui dini sering kali memicu penghentian ASI total, yang sebenarnya dapat diatasi melalui proses relaktasi. Relaktasi adalah upaya mengembalikan produksi ASI setelah sempat berhenti atau berkurang (Putri & Rahmawati, 2021). Secara fisiologis, peranan ASI sangat berpengaruh dalam pemenuhan nutrisi dan kekebalan tubuh bagi bayi, dan sebagai pilar utama dalam tumbuh kembang bayi di tingkat kognitif, perilaku dan motorik (Purnamasari dk., 2020). Kelancaran produksi ASI berperan penting dalam keberhasilan ASI eksklusif, yang memastikan bayi mendapatkan nutrisi optimal untuk pertumbuhan dan perkembangan. Kurangnya ASI eksklusif dapat meningkatkan risiko stunting akibat defisiensi gizi pada periode emas pertumbuhan bayi (Vina Sutratul Putri et al. 2025). Keberhasilan proses ini sangat bergantung pada stimulasi fisik dan kondisi psikologis ibu. Namun, banyak ibu yang merasa putus asa ketika produksi ASI menurun, sehingga diperlukan intervensi yang tidak hanya bersifat klinis tetapi juga suportif. Salah satu intervensi fisik yang efektif dalam merangsang let-down reflex adalah pijat oksitosin. Pemijatan pada area tulang belakang (vertebrae) hingga tulang belikat (scapula) terbukti secara neurohormonal menstimulasi hipofisis posterior untuk melepaskan hormon oksitosin (Uvnas-Moberg et al., 2021). Meskipun demikian, intervensi fisik saja sering kali tidak cukup jika tidak dibarengi dengan pendekatan kolaboratif yang melibatkan edukasi teknik menyusui yang benar dan dukungan emosional dari keluarga atau tenaga kesehatan.

Studi sebelumnya telah banyak membahas pijat oksitosin untuk kelancaran ASI, namun masih sedikit yang mendokumentasikan secara detail proses relaktasi pada ibu yang sudah sempat bergantung sepenuhnya pada susu formula melalui pendekatan kolaboratif. Kesenjangan inilah yang mendasari pentingnya studi kasus ini. Penelitian ini bertujuan untuk memaparkan keberhasilan relaktasi pada Ny. L, seorang ibu postpartum yang mengalami kegagalan menyusui dini. Melalui pendekatan kolaboratif yang mengintegrasikan pijat oksitosin, edukasi posisi menyusui, dan manajemen stres, studi ini diharapkan dapat menjadi rujukan praktis bagi tenaga kesehatan dalam menangani kasus serupa di fasilitas pelayanan primer.

2. Method

Penelitian ini menggunakan rancangan studi kasus deskriptif dengan pendekatan prospektif untuk mengeksplorasi proses relaktasi secara mendalam. Fokus studi adalah pada intervensi kolaboratif dan fisik yang dilakukan selama periode pengamatan intensif.

- a. Subjek Studi Subjek adalah seorang ibu postpartum hari ke-1 (Ny. L, 31 tahun, P2A1) yang dirawat di Klinik Pratama Dandy. Kriteria pemilihan subjek didasarkan pada adanya hambatan laktasi dini, di mana produksi ASI belum optimal dan bayi telah terpapar susu formula sejak lahir.
- b. Instrumen dan Prosedur Pengumpulan Data
Data dikumpulkan melalui beberapa teknik:
 - 1) Wawancara Mendalam (In-depth Interview): Menggunakan pedoman semi-terstruktur untuk menggali riwayat menyusui, kendala psikologis, dan dukungan keluarga.
 - 2) Observasi Klinis: Meliputi pemeriksaan fisik payudara, evaluasi teknik pelekatan bayi, serta pemantauan indikator kecukupan ASI seperti frekuensi BAK bayi dan frekuensi menyusui.

*Correspondence: ✉ wellinasebayang@gmail.com

This is an open access article under the terms of the Creative Commons Attribution License (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>), which permits use, distribution and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

- 3) Lembar Observasi Harian: Digunakan untuk mencatat perkembangan produksi ASI, jumlah konsumsi susu formula, dan respons emosional ibu setiap hari selama 7 hari.
- c. Intervensi Kebidanan (Pendekatan Kolaboratif) Intervensi dilakukan secara bertahap dengan melibatkan peran suami dan tenaga kesehatan. Langkah-langkah intervensi meliputi:
 - 1) Edukasi dan Pendampingan: Pemberian informasi mengenai pentingnya ASI eksklusif, teknik posisi menyusui yang benar, dan anjuran menyusui secara on-demand.
 - 2) Stimulasi Psikologis: Melakukan skin-to-skin contact untuk meningkatkan ikatan (bonding) dan memberikan dukungan emosional guna menurunkan kecemasan ibu.
 - 3) Intervensi Fisik (Pijat Oksitosin): Intervensi utama berupa pemijatan pada area sepanjang tulang belakang (vertebrae) hingga costae kelima dan keenam. Pemijatan dilakukan sesuai Standar Operasional Prosedur (SOP) selama 15–20 menit setiap hari oleh peneliti dengan melibatkan suami untuk keberlanjutan di rumah.
- d. Analisis Data Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif kualitatif. Hasil observasi harian disajikan dalam bentuk narasi dan tabel perkembangan untuk menggambarkan tren keberhasilan relaktasi dari hari pertama hingga hari ketujuh.

3. Result and Discussion

3.1. Result

Subjek studi kasus, Ny. L (31 tahun, P2A1), melahirkan secara normal dengan kondisi bayi sehat (BB 2600 gram). Pada pengkajian awal (hari ke-1), ditemukan bahwa ibu merasa cemas dan kurang percaya diri karena ASI belum keluar lancar, sehingga telah memberikan susu formula sebanyak 6 kali dalam sehari. Secara klinis, payudara tampak lembek tanpa bendungan ASI, namun teknik pelekatan bayi masih kurang tepat.

Berdasarkan temuan tersebut, dilakukan asuhan kolaboratif yang mengintegrasikan edukasi, dukungan psikologis, dan pijat oksitosin selama 7 hari. Perkembangan keberhasilan relaktasi disajikan pada tabel berikut:

Tabel 1. Perkembangan Relaktasi Ny. L Selama 7 Hari Intervensi

Hari	Intervensi Utama	Produksi ASI	Frekuensi Menyusui	Frekuensi Sufor	Respon Ibu
1	Edukasi + Pijat Oksitosin	Sedikit	5x	6x	Ragu
2	Pijat + Evaluasi Teknik	Meningkat	7x	4x	Percaya Diri
3	Pijat + Dukungan Keluarga	Meningkat	8–10x	1–2x	Termotivasi
4–5	Pijat + Evaluasi Rutin	Cukup	8–10x	1–2x	Percaya Diri
6–7	Pendampingan Mandiri	Cukup	10–12x	0	Mandiri & Yakin

Hasil akhir pada hari ketujuh menunjukkan bahwa Ny. L berhasil melakukan relaktasi total, ditandai dengan penghentian penggunaan susu formula secara keseluruhan dan peningkatan frekuensi menyusui yang optimal (10–12 kali sehari).

*Correspondence: ✉ wellinasebayang@gmail.com

This is an open access article under the terms of the Creative Commons Attribution License (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>), which permits use, distribution and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.



Gambar 1. Dokumentasi Teknik Pijatan Oksitosin



Gambar 2. Dokumentasi Teknik Menyusui Yang Benar

3.2. Discussion

Keberhasilan relaktasi pada Ny. L menunjukkan bahwa kombinasi stimulasi fisik dan dukungan psikososial merupakan kunci utama dalam memulihkan produksi ASI. Pijat oksitosin yang diberikan terbukti memberikan efek relaksasi yang menurunkan hormon stres, sehingga merangsang kelenjar hipofisis posterior untuk melepaskan hormon oksitosin yang memicu let-down reflex. Hal ini sejalan dengan temuan Suryantara et al. (2024) yang menyatakan bahwa pijat oksitosin efektif meningkatkan kelancaran pengeluaran ASI melalui mekanisme neurohormonal.

Pentingnya pendekatan kolaboratif terlihat dari perubahan respon ibu yang awalnya ragu menjadi percaya diri. Dukungan keluarga, terutama keterlibatan suami, berperan krusial dalam mengurangi kecemasan ibu postpartum. Ketika ibu merasa didukung secara emosional, refleksi oksitosin bekerja lebih maksimal dibandingkan jika ibu merasa tertekan oleh saran keluarga untuk memberikan susu formula. Temuan ini memperkuat penelitian Zulfatunnisa' dan Dewi (2024) yang menegaskan bahwa pijat oksitosin yang dilakukan oleh suami secara signifikan meningkatkan produksi ASI pada ibu primipara. Selain faktor hormonal, perbaikan teknik menyusui dan edukasi mengenai prinsip on-demand berkontribusi pada peningkatan

*Correspondence: ✉ wellinasebayang@gmail.com

This is an open access article under the terms of the Creative Commons Attribution License (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>), which permits use, distribution and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

frekuensi menyusui. Peningkatan hisapan bayi secara mekanik mengirimkan sinyal ke otak untuk memproduksi lebih banyak prolaktin, yang secara bertahap menggantikan peran susu formula. Hasil studi ini membuktikan bahwa meskipun ibu sempat mengalami kegagalan laktasi di awal, intervensi yang tepat dalam "masa emas" (kurang dari 8 minggu) memiliki peluang keberhasilan relaktasi yang sangat tinggi.

4. Conclusion

Penelitian ini menunjukkan bahwa pengetahuan ibu hamil tentang kehamilan risiko tinggi sudah cukup baik, didukung oleh strategi mereka dalam memperoleh informasi baik melalui tenaga kesehatan, keluarga, maupun media sosial. Pemahaman tersebut membantu ibu mengenali faktor-faktor yang dapat meningkatkan risiko serta pentingnya pemantauan dan perawatan kehamilan secara tepat. Ibu hamil juga melakukan tindakan pencegahan melalui pemeriksaan rutin, deteksi tanda bahaya, serta penanganan dini bila terjadi masalah. Selain itu, dukungan suami dan keluarga terbukti menjadi faktor penting yang meningkatkan motivasi ibu dalam mengakses layanan kesehatan. Hal ini mempertegas bahwa kombinasi pengetahuan, sikap, dan dukungan sosial berperan besar dalam membentuk persepsi positif ibu hamil terhadap kehamilan risiko tinggi.

References

- Breastfeeding | UNICEF. (n.d.). Diakses pada 12 Mei 2026, dari <https://www.unicef.org/topics/breastfeeding>.
- Fajri, F., Rejeki, I. S., Harlina, H., & Hardiyanti, S. (2026). Optimalisasi Peran Kader Kesehatan Melalui Pelatihan Stimulasi Pijat Endorphin, Oksitosin, Dan Sugestif Untuk Mendukung ASI Eksklusif Berbasis Komunitas. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Gunung Sari*, 4(1), 12–19.
- Global Nutrition Targets 2030: Breastfeeding Brief. (n.d.). Diakses pada 12 Mei 2026, dari <https://www.who.int/publications/i/item/B09382>.
- Hurin'in, N. M., Ferianto, K., Marfuah, Y. S., & Shofiana. (2024). A Correlation Study Of Breast Milk Production Among Indonesia Mother: The Role Of Baby Formula Milk Feeding History 0-6 Months Old. *International Journal of Midwifery Research*, 3(3).
- Ni'mah, I. L., Suryantara, B., & Purnamasari, I. (2024). Optimalisasi Manfaat Pijat Oksitosin Sebagai Metode Untuk Mendukung Keberhasilan ASI Eksklusif Di Kelurahan Boyolangu Kecamatan Giri Kabupaten Banyuwangi. *Journal of Health Innovation and Community Service*, 3(2), 176–81.
- On World Breastfeeding Week, Countries Urged to Invest in Health Systems and Support Breastfeeding Mothers. (n.d.). Diakses pada 12 Mei 2026, dari <https://www.unicef.org/eca/press-releases/world-breastfeeding-week-countries-urged-invest-health-systems-and-support>.
- Parapat, T. O. H. A., & Aini, F. (2025). Perilaku Ibu Dalam Pemenuhan Hak Bayi Mendapatkan ASI Eksklusif. *Hasanuddin Journal of Public Health*, 6(3), 262–72.
- Putri, S. R., & Rahmawati, R. (2021). Efektifitas Pijat Oksitosin Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Keberhasilan Relaktasi Pada Ibu Nifas. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 10(01), 1–7.

*Correspondence: ✉ wellinasebayang@gmail.com

This is an open access article under the terms of the Creative Commons Attribution License (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>), which permits use, distribution and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

- Rahmawati, R., & Hardisman, H. (2025). Kebijakan Tempat Kerja Ramah ASI Dan Pengaruhnya Terhadap Keberhasilan ASI Eksklusif: Tinjauan Literatur Sistematis. *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*, 8(2), 281-92.
- Rani, W. N., Fitriya, T. H., Christian, N. D. A. P., et al. (2025). Optimalisasi Keberhasilan ASI Eksklusif Dan Pijat Oksitosin Di Desa Tasikharjo Jenu. *Jurnal Abdimas Ar Rahma*, 2(2), 22-30.
- Uvnas-Moberg, K., et al. (2021). Oxytocin and the Let-down Reflex. (Referansi pendukung mekanisme neurohormonal dalam teks) .
- Zulfatunnisa', N., & Dewi, W. P. (2024). Efektifitas Pijat Oksitosin Oleh Suami Terhadap Produksi ASI Pada Primipara. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 15(2), 164.
- Badan Pusat Statistik Indonesia. (12 Desember 2025). Persentase Bayi Usia Kurang Dari 6 Bulan Yang Mendapatkan Asi Eksklusif Menurut Provinsi, 2025. Diakses pada 3 Juni 2026, dari <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/MTM0MCMY/persentase-bayi-usia-kurang-dari-6-bulan-yang-mendapatkan-asi-eksklusif-menurut-provinsi.html>
- Purnamasari, Kurniati Devi. 2020. "GAMBARAN PENERAPAN TERAPI PIJAT OKSITOSIN PADA IBU POST PARTUM." *Journal of Midwifery and Public Health* 2 (1). <https://doi.org/10.25157/jmph.v2i1.3536>.
- Vina Sutratul Putri, Riona Sanjaya, Komalasari Komalasari, and Inggit Primadevi. 2025. "Pengaruh Pijat Oksitosin pada Ibu Nifas untuk Meningkatkan Produksi ASI." *Jurnal Kesehatan Amanah* 9 (1): 11-20. <https://doi.org/10.57214/jka.v9i1.699>.

*Correspondence: ✉ wellinasebayang@gmail.com

This is an open access article under the terms of the Creative Commons Attribution License (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>), which permits use, distribution and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.