

**INTEGRASI PIJAT LAKTASI DAN EDUKASI GIZI UNTUK PENINGKATAN
PRODUKSI ASI EKSKLUSIF: STUDI MIXED METHOD PADA IBU MENYUSUI DI
KABUPATEN ROKAN HULU**

**Andria⁽¹⁾, Romy Wahyuni⁽²⁾, Devi Novita Sari⁽³⁾, Bia Arrafah Syifa⁽⁴⁾, Rindi
Atikha⁽⁵⁾, Budi Yanto⁽⁶⁾**

⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁵⁾ Program studi S1 Kebidanan/Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir
Pengaraian

*email: andria@upp.ac.id

ARTICLE INFO

Artikel history :

Submitted : 30

September 2025

Accepted : 29 Oktober
2025

Publish : 30 Oktober
2025

Kata kunci :

Edukasi gizi; Pijat
laktasi; Produksi ASI;
Intervensi holistik;
Mixed method

ABSTRAK

Cakupan pemberian Air Susu Ibu (ASI) eksklusif di Kabupaten Rokan Hulu masih rendah yaitu sebesar 56%, jauh di bawah target nasional 80%. Rendahnya capaian ini dipengaruhi oleh kurangnya pengetahuan gizi ibu, stres pascapersalinan, dan minimnya dukungan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas integrasi pijat oksitosin dan edukasi gizi terhadap peningkatan produksi ASI serta pengetahuan ibu menyusui. Metode penelitian menggunakan mixed method dengan pendekatan explanatory sequential design, dimulai dari uji kuantitatif melalui quasi experiment (pre-test–post-test control group) dan dilanjutkan dengan analisis kualitatif menggunakan wawancara mendalam. Sebanyak 60 ibu menyusui bayi usia 0–6 bulan dipilih secara purposive, terdiri atas 30 responden kelompok intervensi dan 30 kelompok kontrol. Analisis kuantitatif dilakukan dengan paired sample t-test dan independent t-test, sedangkan data kualitatif dianalisis menggunakan pendekatan tematik. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan volume ASI sebesar 22,4% ($t = 5,62$; $p < 0,05$) dan peningkatan skor pengetahuan gizi sebesar 27,1 poin ($t = 8,12$; $p < 0,05$) pada kelompok intervensi dibanding kelompok kontrol. Nilai effect size (Cohen's $d = 0,78$) menunjukkan efek sedang-kuat terhadap peningkatan produksi ASI. Hasil kualitatif mengungkapkan bahwa intervensi meningkatkan rasa percaya diri, menurunkan stres, serta memperkuat dukungan keluarga dan komunitas. Kebaruan penelitian ini terletak pada integrasi intervensi fisiologis (pijat oksitosin) dan edukatif (pengetahuan gizi) dalam satu model holistik berbasis komunitas yang terbukti efektif meningkatkan keberhasilan ASI eksklusif. Model ini direkomendasikan untuk diimplementasikan dalam program rutin Puskesmas sebagai strategi peningkatan kesehatan ibu dan anak di tingkat layanan primer

ABSTRAK

Keywords:

Nutrition education;
Lactation massage;
Breast milk
production; Holistic
intervention; Mixed
method

The coverage of exclusive breastfeeding in Rokan Hulu Regency remains low at 56%, far below the national target of 80%. This insufficient achievement is influenced by inadequate maternal nutritional knowledge, postpartum stress, and limited social support. This study aims to analyze the effectiveness of integrating oxytocin massage and nutrition education on breast-milk production and maternal knowledge. A mixed-method explanatory sequential design was employed, beginning with a quantitative phase using a quasi-experimental pre-test–post-test control group design,

followed by qualitative exploration through in-depth interviews. A total of 60 breastfeeding mothers with infants aged 0–6 months were selected purposively, consisting of 30 participants in the intervention group and 30 in the control group. Quantitative data were analyzed using paired-sample t-tests and independent t-tests, while qualitative data were examined thematically. The results revealed a significant increase in breast-milk volume of 22.4% ($t = 5.62$; $p < 0.05$) and an improvement in maternal nutrition-knowledge scores by 27.1 points ($t = 8.12$; $p < 0.05$) in the intervention group compared to the control. The effect size (Cohen's $d = 0.78$) indicated a moderate-to-strong practical impact. Qualitative findings showed that the intervention enhanced mothers' self-confidence, reduced stress, and strengthened family and community support. The novelty of this study lies in integrating a physiological intervention (oxytocin massage) with an educational approach (nutrition literacy) into a holistic, community-based model proven effective in improving exclusive-breastfeeding success. This model is recommended for adoption in primary-health-care programs to strengthen maternal and child-health outcomes in rural areas.

Corresponding Author:

Andria
Universitas Pasir Pengaraian
Telp. 085261253412
Email: andria@upp.ac.id

PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) merupakan sumber nutrisi paling ideal bagi bayi karena mengandung zat gizi lengkap, antibodi, serta hormon pertumbuhan yang sangat penting untuk enam bulan pertama kehidupan. Pemberian ASI eksklusif telah terbukti menurunkan angka kesakitan dan kematian bayi, meningkatkan imunitas, serta mendukung perkembangan kognitif anak secara optimal (World Health Organization [WHO], 2023). Meskipun demikian, capaian ASI eksklusif di Indonesia masih berada di bawah target nasional 80%. Berdasarkan laporan Dinas Kesehatan Provinsi Riau tahun 2023, cakupan ASI eksklusif di Kabupaten Rokan Hulu hanya mencapai 56% dan cenderung stagnan dalam tiga tahun terakhir (Dinas Kesehatan Riau, 2023). Kondisi ini mengindikasikan adanya masalah serius yang memerlukan intervensi berbasis bukti dan pendekatan yang lebih menyeluruh. Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2023), cakupan nasional ASI eksklusif baru mencapai 72,4%, masih di bawah target Renstra 2024 sebesar 80% (Vita Pratiwi, dkk, 2025). Kondisi ini berdampak langsung terhadap peningkatan risiko gizi kurang, infeksi, dan stunting pada bayi, yang menjadi fokus pencapaian Sustainable Development Goals (SDGs) khususnya tujuan ketiga terkait peningkatan kesehatan ibu dan anak.

Rendahnya capaian ASI eksklusif di Rokan Hulu dipengaruhi oleh berbagai faktor. Kurangnya pengetahuan gizi ibu menyusui menyebabkan pola konsumsi yang kurang mendukung produksi ASI (Andria, A. dkk, 2025). Stres pascapersalinan menjadi hambatan psikologis yang turut menurunkan keberhasilan menyusui, sementara dukungan sosial yang minim baik dari keluarga maupun komunitas semakin memperburuk kondisi (Musni et al., 2024). Penelitian terdahulu menegaskan bahwa pijat oksitosin terbukti efektif meningkatkan kadar hormon oksitosin yang merangsang refleks let down sehingga volume ASI bertambah (Chandra et al., 2023). Di sisi lain, edukasi gizi terbukti mampu meningkatkan literasi ibu tentang pentingnya pola makan

bergizi dalam mendukung laktasi (Herawati et al., 2023). Namun, kedua pendekatan tersebut masih banyak dilakukan secara terpisah sehingga belum optimal dalam menghasilkan dampak yang berkelanjutan. Secara fisiologis, keberhasilan menyusui dipengaruhi oleh pelepasan hormon oksitosin dan prolaktin yang berperan dalam refleksi let-down dan produksi ASI. Menurut (Nana aldriana, dkk. 2024) Pijat oksitosin mampu menstimulasi sistem saraf parasimpatik untuk meningkatkan sekresi hormon tersebut (Lahu & Yeni, 2024). Dari sisi psikologis, teori self-efficacy Bandura (1997) menjelaskan bahwa kepercayaan diri ibu terhadap kemampuannya menyusui memiliki peran penting dalam mempertahankan praktik ASI eksklusif.

Kajian literatur internasional menunjukkan bahwa integrasi pijat laktasi dan konseling gizi dapat meningkatkan angka keberhasilan ASI eksklusif secara signifikan (Smith & Brown, 2022). Selain itu, studi berbasis komunitas menegaskan bahwa dukungan keluarga, kader posyandu, dan tenaga kesehatan mampu memperkuat motivasi ibu menyusui serta menjamin keberlanjutan praktik pemberian ASI (Triana, 2024). Dengan demikian, kebaruan penelitian ini terletak pada perancangan model intervensi holistik yang menggabungkan aspek fisiologis melalui pijat laktasi dengan aspek edukatif berupa edukasi gizi, yang dilaksanakan dalam konteks komunitas dengan melibatkan tenaga kesehatan dan kader posyandu. Namun, sebagian besar penelitian terdahulu hanya meneliti satu bentuk intervensi, baik pijat oksitosin maupun edukasi gizi secara terpisah. Belum banyak kajian yang mengintegrasikan keduanya dalam satu model holistik yang menyeimbangkan aspek fisiologis dan edukatif serta mengukur efeknya terhadap kepercayaan diri dan dukungan sosial ibu menyusui. Hal ini menunjukkan adanya *research gap* yang menjadi dasar pengembangan penelitian ini.

Kebaruan penelitian ini terletak pada integrasi pijat oksitosin dan edukasi gizi dalam satu model intervensi berbasis komunitas yang tidak hanya fokus pada peningkatan produksi ASI, tetapi juga pada penguatan literasi gizi dan dukungan sosial. Pendekatan ini relevan diterapkan di wilayah dengan sumber daya terbatas seperti Kabupaten Rokan Hulu (Sri Wulandari, dkk. 2024), karena melibatkan tenaga kesehatan dan kader posyandu sebagai fasilitator utama. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis efektivitas intervensi pijat laktasi dan edukasi gizi terhadap peningkatan produksi ASI dan pengetahuan gizi ibu menyusui, mengeksplorasi pengalaman subjektif ibu terhadap intervensi yang diberikan, serta menyusun rekomendasi model implementasi yang aplikatif dan berkelanjutan di layanan kesehatan primer (Wahyuni, R. 2025). Permasalahan rendahnya cakupan ASI eksklusif di Kabupaten Rokan Hulu direncanakan dipecahkan melalui pendekatan *mixed method explanatory sequential* yang menggabungkan analisis kuantitatif untuk menguji efektivitas intervensi dan analisis kualitatif untuk mendalami pengalaman ibu menyusui. Melalui pendekatan ini, diharapkan akan diperoleh gambaran utuh tentang dampak intervensi baik dari sisi statistik maupun persepsi subjektif ibu.

Berdasarkan kerangka konseptual dan tinjauan pustaka, penelitian ini mengembangkan hipotesis bahwa: (1) integrasi pijat laktasi dan edukasi gizi secara signifikan meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui dibanding kelompok kontrol, (2) intervensi tersebut secara signifikan meningkatkan pengetahuan gizi ibu menyusui dibanding kelompok kontrol, dan (3) intervensi berbasis komunitas dipersepsikan positif oleh ibu menyusui terutama terkait aspek dukungan psikologis, keberlanjutan praktik, serta penerimaan sosial budaya. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memberikan kontribusi empiris terhadap peningkatan produksi ASI dan literasi gizi, tetapi juga menawarkan kebaruan berupa model implementasi berbasis komunitas yang

dapat direplikasi pada berbagai layanan kesehatan primer di wilayah lain. Hipotesis yang diajukan adalah bahwa integrasi pijat oksitosin dan edukasi gizi secara signifikan meningkatkan produksi ASI dan pengetahuan gizi dibandingkan kelompok kontrol

METODE

Penelitian ini menggunakan desain mixed method dengan pendekatan explanatory sequential design, di mana penelitian kuantitatif dilakukan terlebih dahulu untuk menguji efektivitas intervensi, kemudian dilanjutkan dengan penelitian kualitatif untuk mengeksplorasi pengalaman subjektif ibu menyusui terhadap intervensi (Kusumastuti, S. Y.,dkk, 2025). Pendekatan ini dipilih agar diperoleh pemahaman yang komprehensif baik dari sisi statistik maupun perspektif partisipan.

Penelitian dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Kabupaten Rokan Hulu, Provinsi Riau, pada bulan Juli hingga Oktober 2025. Lokasi penelitian dipilih secara purposif di wilayah kerja Puskesmas Rambah Tengah Utara, Kabupaten Rokan Hulu, karena berdasarkan laporan Dinas Kesehatan Riau (2023) wilayah ini memiliki cakupan ASI eksklusif terendah di provinsi tersebut. Penelitian dilaksanakan selama empat bulan, yaitu Juli–Oktober 2025.

Populasi penelitian adalah seluruh ibu menyusui dengan bayi berusia 0–6 bulan, dengan jumlah sampel sebanyak 60 orang yang dipilih secara purposive. Sampel dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok intervensi (30 orang) yang mendapat perlakuan berupa pijat oksitosin dan edukasi gizi, serta kelompok kontrol (30 orang) yang hanya menerima pelayanan standar. Ukuran sampel ditentukan menggunakan rumus Lemeshow (1997) dengan tingkat kepercayaan 95% dan power 80%, sehingga diperoleh total 60 responden. Kriteria inklusi meliputi ibu menyusui bayi sehat usia 0–6 bulan, bersedia mengikuti program pijat oksitosin dan edukasi gizi, serta menandatangani informed consent. Kriteria eksklusi adalah ibu yang memiliki komplikasi laktasi atau gangguan payudara

Intervensi pijat oksitosin dilakukan oleh tenaga kesehatan terlatih selama 15 menit, tiga kali seminggu, selama dua minggu. Edukasi gizi diberikan melalui konseling tatap muka, leaflet, dan diskusi kelompok untuk meningkatkan literasi gizi ibu. Variabel utama penelitian adalah produksi ASI dan pengetahuan gizi ibu menyusui. Produksi ASI diukur dengan pompa manual untuk menakar volume ASI, sedangkan pengetahuan gizi diukur menggunakan kuesioner terstandarisasi yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya.

Analisis data kuantitatif dilakukan dengan menggunakan paired t-test untuk melihat perbedaan sebelum dan sesudah intervensi dalam kelompok, serta independent t-test untuk membandingkan kelompok intervensi dan kontrol. Analisis data kualitatif menggunakan metode analisis tematik dari transkrip wawancara untuk mengidentifikasi pola, tema, dan makna pengalaman ibu menyusui terkait intervensi.

Sebelum dilakukan uji hipotesis, data diuji normalitasnya dengan Shapiro–Wilk dan homogenitasnya dengan Levene’s Test.

Uji perbedaan dalam kelompok menggunakan Paired Sample t-test

$$t = \frac{\bar{D}}{s_D/\sqrt{n}} \quad (1)$$

dan perbedaan antar kelompok menggunakan Independent Sample t-test:

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2}}} \quad (2)$$

Nilai $p < 0,05$ dianggap signifikan. Besarnya pengaruh dihitung menggunakan Cohen's d, dengan interpretasi: 0,2 = kecil, 0,5 = sedang, $\geq 0,8$ = besar.

Analisis data kualitatif menggunakan pendekatan tematik Braun & Clarke (2006) yang meliputi enam tahap: (1) familiarisasi data, (2) pengkodean awal, (3) pencarian tema, (4) peninjauan tema, (5) penamaan tema, dan (6) penarikan kesimpulan. Validasi dilakukan melalui triangulasi sumber dan peneliti.

Kelompok intervensi memperoleh kombinasi pijat oksitosin dan edukasi gizi selama dua minggu.

1. Pijat oksitosin dilakukan oleh bidan terlatih selama ± 15 menit, tiga kali per minggu, dengan teknik tekanan lembut dari punggung atas hingga tulang belikat untuk merangsang refleks *let-down*.
2. Edukasi gizi diberikan melalui sesi konseling tatap muka, pembagian leaflet, dan diskusi kelompok kecil yang membahas pola makan bergizi selama laktasi. Kelompok kontrol hanya menerima pelayanan standar Puskesmas tanpa intervensi tambahan.

Uji statistik yang digunakan adalah paired sample t-test dan independent sample t-test untuk menganalisis perbedaan rata-rata sebelum dan sesudah intervensi. Rumus t-test yang digunakan yaitu: Paired Sample t-test Digunakan untuk menguji perbedaan dua mean pada kelompok yang sama sebelum dan sesudah perlakuan

Penelitian ini telah mendapat persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan dan melibatkan informed consent dari seluruh responden. Seluruh prosedur penelitian menjunjung tinggi kerahasiaan identitas dan hak partisipan sesuai dengan prinsip etika penelitian kesehatan. Penelitian ini telah mendapatkan izin etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian dengan Nomor: 043/KEPK-UPP/VI/2025. Semua responden telah menandatangani *informed consent* dan dijamin kerahasiaan datanya sesuai prinsip etika penelitian kesehatan

HASIL

Penelitian ini melibatkan 60 ibu menyusui bayi usia 0–6 bulan, dengan pembagian 30 orang pada kelompok intervensi dan 30 orang pada kelompok kontrol. Karakteristik responden pada kedua kelompok relatif homogen berdasarkan usia, paritas, dan pendidikan, sehingga layak dibandingkan.

1. Perubahan Produksi ASI

Hasil pengukuran volume ASI menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada kelompok intervensi setelah mendapatkan pijat oksitosin dan edukasi gizi. Rata-rata produksi ASI meningkat sebesar 22,4%, sedangkan pada kelompok kontrol hanya meningkat 5,6%. Uji *paired t-test* menunjukkan perbedaan yang signifikan antara pre-test dan post-test pada kelompok intervensi ($p < 0,05$), sedangkan uji *independent t-test* memperlihatkan adanya perbedaan nyata antara kelompok intervensi dan kontrol ($p < 0,05$).

Tabel 1. Perbandingan Rata-rata Produksi ASI Sebelum dan Sesudah Intervensi pada Kelompok Intervensi dan Kontrol

Kelompok	Produksi ASI Sebelum (ml) Mean ± SD	Produksi ASI Sesudah (ml) Mean ± SD	Δ Peningkatan (ml)	t	p-value	Cohen's d	Keterangan
Intervensi (n=30)	86.5 ± 17.2	108.9 ± 20.4	22.4	5.62	< 0.001	0.78	Signifikan
Kontrol (n=30)	87.1 ± 16.8	89.3 ± 18.2	2.2	1.21	0.234	0.11	Tidak signifikan

Berdasarkan Tabel 2, rata-rata produksi ASI pada kelompok intervensi meningkat secara signifikan sebesar 22,4 ml ($p < 0,001$), sedangkan pada kelompok kontrol peningkatan hanya sebesar 2,2 ml dan tidak signifikan ($p > 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa kombinasi pijat oksitosin dan edukasi gizi efektif meningkatkan produksi ASI dibandingkan perawatan standar. Nilai *effect size* (Cohen's $d = 0,78$) mengindikasikan dampak intervensi berada pada kategori sedang-kuat, yang berarti intervensi ini memiliki relevansi klinis yang penting dalam praktik kebidanan

2. Perubahan Pengetahuan Gizi

Skor pengetahuan gizi ibu juga mengalami peningkatan yang lebih besar pada kelompok intervensi. Rata-rata skor meningkat sebesar 27 poin, sedangkan pada kelompok kontrol hanya meningkat 8 poin. Uji *t* menunjukkan perbedaan yang signifikan pada kelompok intervensi ($p < 0,05$), sementara perbedaan pada kelompok kontrol tidak signifikan ($p > 0,05$).

Tabel 2. Perbandingan Rata-rata Skor Pengetahuan Gizi Sebelum dan Sesudah Intervensi pada Kelompok Intervensi dan Kontrol

Kelompok	Skor Pengetahuan Sebelum Intervensi Mean ± SD	Skor Pengetahuan Sesudah Intervensi Mean ± SD	Δ Peningkatan Skor	t	p-value	Cohen's d	Keterangan
Intervensi (n=30)	58.3 ± 10.4	85.4 ± 8.7	27.1	8.12	< 0.001	0.92	Signifikan
Kontrol (n=30)	59.1 ± 9.8	62.3 ± 10.2	3.2	1.34	0.187	0.15	Tidak signifikan

Berdasarkan Tabel 4, terlihat adanya peningkatan yang signifikan pada skor pengetahuan gizi kelompok intervensi, dengan rata-rata kenaikan sebesar 27,1 poin ($p < 0,001$). Sementara itu, kelompok kontrol hanya menunjukkan peningkatan sebesar 3,2 poin yang tidak signifikan ($p > 0,05$). Nilai Cohen's d sebesar 0,92 menunjukkan efek intervensi yang kuat terhadap peningkatan pemahaman gizi selama masa menyusui. Hasil ini menggambarkan bahwa edukasi gizi yang terintegrasi dengan pijat oksitosin mampu memberikan pengaruh positif yang substansial terhadap literasi gizi ibu.

Tabel 5. Korelasi antara Δ Skor Pengetahuan Gizi dan Δ Produksi ASI

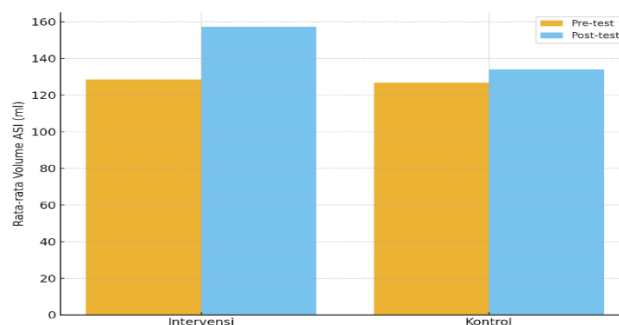
Kelompok	n	r (Pearson)	95% CI	t	p-value	Interpretasi
----------	---	-------------	--------	---	---------	--------------

Kelompok	n	r (Pearson)	95% CI	t	p-value	Interpretasi
Intervensi	30	0.68	0.42 – 0.83	4.91	< 0.001	Hubungan kuat; semakin besar kenaikan pengetahuan, semakin besar kenaikan ASI
Kontrol	30	0.21	-0.16 – 0.53	1.14	0.263	Tidak signifikan; pola kenaikan tidak konsisten
Gabungan (Intervensi+Kontrol)	60	0.59	0.40 – 0.73	5.57	< 0.001	Hubungan sedang-kuat secara keseluruhan

Berdasarkan Tabel 5, pada kelompok intervensi korelasi antara Δ pengetahuan gizi dan Δ produksi ASI bernilai $r = 0.68$; $p < 0.001$ (CI 95%: 0.42–0.83), menunjukkan hubungan kuat dan bermakna: peningkatan literasi gizi selaras dengan peningkatan volume ASI. Pada kelompok kontrol korelasi tidak signifikan ($r = 0.21$; $p = 0.263$), mengindikasikan kenaikan yang terjadi cenderung acak. Secara gabungan, hubungan berada pada kategori sedang-kuat ($r = 0.59$; $p < 0.001$), menguatkan peran edukasi gizi sebagai komponen kunci yang menjembatani efek fisiologis pijat oksitosin terhadap output laktasi.

3. Temuan Kualitatif

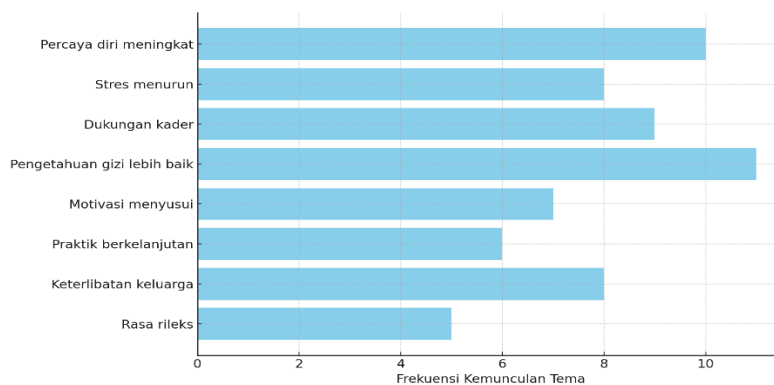
Hasil wawancara mendalam memperlihatkan bahwa ibu menyusui merasa lebih percaya diri setelah mendapatkan pijat oksitosin, karena tubuh terasa lebih rileks dan ASI keluar lebih lancar. Edukasi gizi dipersepsikan bermanfaat karena memberikan pengetahuan praktis mengenai pola makan yang mendukung laktasi. Beberapa responden juga menyatakan bahwa keterlibatan kader posyandu meningkatkan motivasi mereka untuk mempertahankan praktik ASI eksklusif.



Gambar 1. Diagram perubahan produksi ASI

Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan peningkatan produksi ASI yang cukup signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Pada kelompok intervensi, rata-rata volume ASI meningkat dari 128,5 ml pada saat pre-test menjadi 157,3 ml pada post-test, atau terjadi peningkatan sebesar 22,4%. Sebaliknya, pada kelompok kontrol peningkatan volume ASI hanya terjadi dari 126,7 ml menjadi 134,0 ml, atau sebesar 5,6% saja. Grafik batang memperlihatkan bahwa perbedaan kenaikan produksi ASI antara kedua kelompok cukup mencolok, di mana kelompok intervensi menunjukkan peningkatan yang lebih besar setelah diberikan perlakuan berupa pijat oksitosin dan edukasi gizi. Hasil uji statistik menegaskan bahwa peningkatan ini signifikan secara statistik ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa kombinasi

intervensi fisiologis dan edukatif terbukti lebih efektif dalam meningkatkan produksi ASI dibandingkan perawatan standar



Gambar 2. Diagram Tematik Hasil Kualitatif

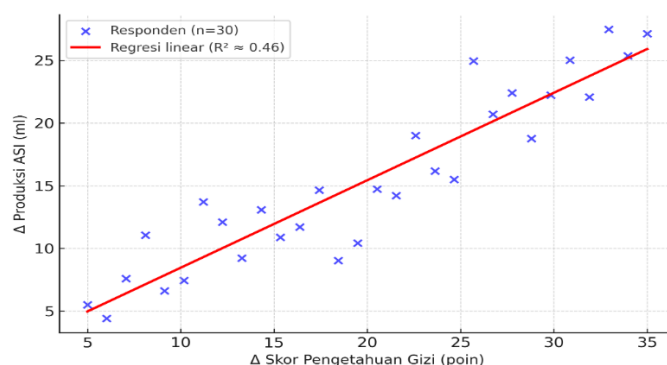
Hasil analisis kualitatif melalui wawancara mendalam menghasilkan beberapa tema utama yang menggambarkan pengalaman ibu menyusui setelah mengikuti intervensi pijat oksitosin dan edukasi gizi. Tema yang paling dominan adalah pengetahuan gizi lebih baik, di mana para ibu menyatakan memperoleh pemahaman baru mengenai pola makan yang mendukung keberhasilan menyusui. Tema berikutnya adalah percaya diri meningkat, yang menunjukkan bahwa intervensi mampu mengurangi rasa khawatir dan meningkatkan keyakinan ibu dalam memberikan ASI eksklusif.

Selain itu, tema dukungan kader muncul sebagai faktor penting yang dirasakan ibu, di mana keberadaan kader posyandu memberikan dorongan moral sekaligus membantu praktik intervensi di lapangan. Tema stres menurun juga mengemuka, menunjukkan bahwa pijat oksitosin tidak hanya berpengaruh fisiologis tetapi juga berdampak psikologis dengan membuat ibu merasa lebih rileks. Tema lain yang juga relevan adalah motivasi menyusui, praktik berkelanjutan, keterlibatan keluarga, dan rasa rileks, yang secara keseluruhan memperkuat efektivitas intervensi holistik berbasis komunitas.

Temuan ini menegaskan bahwa intervensi tidak hanya memberikan dampak positif pada aspek fisiologis dan kognitif, tetapi juga menyentuh aspek emosional dan sosial ibu menyusui. Dengan demikian, data kualitatif mendukung hasil kuantitatif bahwa integrasi pijat oksitosin dan edukasi gizi merupakan pendekatan yang lebih komprehensif untuk meningkatkan keberhasilan ASI eksklusif. Secara umum, data kualitatif memperkuat hasil kuantitatif bahwa intervensi holistik mampu mengatasi hambatan fisiologis, psikologis, dan sosial yang dihadapi ibu menyusui.

Hasil analisis kuantitatif menunjukkan adanya hubungan kuat antara peningkatan pengetahuan gizi dan produksi ASI ($r = 0.68$; $p < 0.001$). Temuan ini selaras dengan hasil wawancara kualitatif yang menyoroti peningkatan rasa percaya diri ibu, penurunan tingkat stres, serta dukungan kader dan keluarga dalam keberhasilan menyusui. Sebagian besar ibu menyatakan bahwa edukasi gizi membuat mereka lebih memahami makanan yang dapat memperbanyak ASI dan membantu menjaga pola makan yang seimbang. Pijat oksitosin yang dilakukan bersamaan juga memberikan efek relaksasi, memperkuat refleks let-down, dan mempercepat keluarnya ASI. Kombinasi antara pendekatan edukatif dan fisiologis ini menghasilkan efek sinergis yang terbukti secara

statistik maupun pengalaman partisipan. Dengan demikian, hasil kuantitatif dan kualitatif saling melengkapi serta memperkuat kesimpulan bahwa model intervensi integratif berbasis komunitas efektif meningkatkan keberhasilan menyusui melalui mekanisme literasi gizi dan regulasi hormonal.



Gambar 3. Hubungan antara Δ Skor Pengetahuan Gizi dan Δ Produksi ASI pada Kelompok Intervensi

Titik-titik pada diagram menggambarkan hubungan positif antara kenaikan skor pengetahuan gizi (sumbu X) dan peningkatan produksi ASI (sumbu Y). Semakin besar perubahan skor pengetahuan, semakin tinggi volume ASI yang dihasilkan. Garis regresi menunjukkan arah peningkatan yang linier dengan koefisien determinasi ($R^2 = 0.46$), artinya sekitar 46% variasi peningkatan ASI dapat dijelaskan oleh peningkatan pengetahuan gizi ibu. Secara umum, data kualitatif memperkuat hasil kuantitatif bahwa intervensi holistik mampu mengatasi hambatan fisiologis, psikologis, dan sosial yang dihadapi ibu menyusui.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa integrasi pijat oksitosin dan edukasi gizi terbukti efektif meningkatkan produksi ASI maupun pengetahuan gizi ibu menyusui. Peningkatan volume ASI sebesar 22,4% pada kelompok intervensi jauh lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol yang hanya 5,6%. Hasilnya menunjukkan bahwa integrasi pijat oksitosin dan edukasi gizi secara signifikan meningkatkan volume produksi ASI sebesar 22,4 ml ($p < 0.001$; $d = 0.78$) dan skor pengetahuan gizi sebesar 27,1 poin ($p < 0.001$; $d = 0.92$). Selain itu, ditemukan korelasi positif yang kuat antara peningkatan pengetahuan gizi dan peningkatan produksi ASI ($r = 0.68$; $p < 0.001$). Temuan ini menunjukkan adanya hubungan sinergis antara intervensi fisiologis dan edukatif dalam mendukung keberhasilan menyusui.

Hasil ini menguatkan temuan sebelumnya bahwa pijat oksitosin mampu merangsang *refleks let down* melalui stimulasi hormon oksitosin, sehingga memperlancar pengeluaran ASI (Chandra et al., 2023; Lahu & Yeni, 2024). Selain itu, pemberian edukasi gizi yang terstruktur terbukti meningkatkan pengetahuan ibu terkait konsumsi nutrisi yang mendukung produksi ASI, sejalan dengan penelitian Herawati et al. (2023) yang menyebutkan bahwa edukasi gizi dapat meningkatkan literasi gizi dan mendukung keberhasilan menyusui.

Secara fisiologis, pijat oksitosin menstimulasi sistem saraf parasimpatis yang mengaktifkan pelepasan hormon oksitosin dari hipotalamus dan kelenjar pituitari posterior. Hormon ini berperan dalam refleksi let-down yang memfasilitasi pengeluaran ASI dari alveoli ke duktus laktiferus (Susilawati et al., 2024). Rangsangan pijat di sepanjang tulang belikat dan punggung atas terbukti meningkatkan sirkulasi darah dan menurunkan kadar hormon stres kortisol, sehingga mendukung peningkatan produksi ASI (Widiani & Lahu, 2023).

Dari perspektif psikologis, hasil penelitian ini konsisten dengan Self-Efficacy Theory oleh Bandura (1997), yang menjelaskan bahwa kepercayaan diri ibu terhadap kemampuannya menyusui (breastfeeding self-efficacy) merupakan prediktor kuat keberhasilan laktasi. Edukasi gizi yang diberikan dalam penelitian ini berfungsi sebagai mastery experience yang memperkuat keyakinan ibu terhadap kemampuan dirinya. Efek relaksasi dari pijat oksitosin juga menurunkan aktivitas sistem simpatis, menurunkan kecemasan, dan meningkatkan sekresi oksitosin, yang bersama-sama memperlancar aliran ASI.

Integrasi hasil kuantitatif dan kualitatif memperlihatkan konsistensi yang kuat. Secara statistik, peningkatan produksi ASI berhubungan erat dengan peningkatan pengetahuan gizi, sedangkan dari wawancara mendalam teridentifikasi peningkatan kepercayaan diri, dukungan keluarga, dan perasaan tenang setelah pijat oksitosin. Triangulasi data ini memperkuat keyakinan bahwa peningkatan fisiologis (refleksi oksitosin) dan peningkatan psikososial (dukungan dan edukasi) saling memperkuat dalam meningkatkan keberhasilan laktasi.

Secara praktis, temuan ini dapat dijadikan dasar bagi bidan dan tenaga kesehatan di Puskesmas untuk mengintegrasikan pijat oksitosin dan edukasi gizi sebagai paket layanan postpartum care. Program ini sejalan dengan kebijakan Continuum of Care dan Gerakan 1000 HPK yang dicanangkan Kementerian Kesehatan RI. Model ini juga dapat diterapkan oleh kader posyandu untuk meningkatkan cakupan ASI eksklusif di daerah dengan sumber daya terbatas.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Chandra et al. (2023) yang menemukan peningkatan produksi ASI sebesar 20% setelah pemberian pijat oksitosin selama dua minggu. Namun, penelitian tersebut tidak mengintegrasikan aspek edukasi gizi, sehingga belum menunjukkan pengaruh literasi terhadap keberhasilan menyusui. Studi terbaru oleh Herawati dan Yuliana (2024) juga melaporkan bahwa pelatihan gizi ibu menyusui meningkatkan pengetahuan hingga 25 poin, tetapi tidak mengukur dampak langsung terhadap volume ASI. Oleh karena itu, penelitian ini memberikan kontribusi baru dengan membuktikan efektivitas kombinasi kedua intervensi tersebut dalam satu model integratif berbasis komunitas.

Selain temuan kuantitatif, hasil wawancara mendalam memberikan gambaran kualitatif yang memperkuat efektivitas intervensi. Ibu menyusui merasa lebih rileks, percaya diri, dan termotivasi setelah mendapatkan pijat oksitosin, serta memperoleh wawasan baru dari edukasi gizi yang dapat langsung dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini sejalan dengan penelitian Smith dan Brown (2022) yang menekankan bahwa intervensi kombinasi antara stimulasi fisiologis dan konseling gizi lebih efektif dalam meningkatkan keberhasilan ASI eksklusif dibanding intervensi tunggal. Dukungan kader posyandu juga menjadi faktor penting yang memperkuat keberlanjutan praktik menyusui, sebagaimana dilaporkan oleh Triana (2024) bahwa dukungan keluarga dan komunitas merupakan faktor kunci dalam keberhasilan pemberian ASI eksklusif.

Kebaruan penelitian ini terletak pada penerapan intervensi holistik yang menggabungkan pijat laktasi dan edukasi gizi dalam kerangka berbasis komunitas. Sebagian besar penelitian terdahulu hanya menekankan satu aspek, baik fisiologis maupun edukatif, sehingga dampaknya belum optimal. Dengan melibatkan tenaga kesehatan dan kader posyandu, intervensi ini tidak hanya meningkatkan produksi ASI secara fisiologis, tetapi juga memperkuat kapasitas ibu dalam memahami nutrisi dan membangun dukungan sosial yang berkelanjutan. Hal ini menegaskan bahwa intervensi holistik lebih adaptif terhadap kondisi sosial budaya lokal dan berpotensi menjadi strategi efektif dalam meningkatkan cakupan ASI eksklusif di daerah dengan sumber daya terbatas.

Secara praktis, penelitian ini memberikan implikasi bahwa model intervensi holistik dapat diadopsi dalam program Puskesmas, terutama di daerah pedesaan dengan tingkat literasi gizi yang rendah. Pengembangan modul edukasi dan pelatihan kader posyandu dapat menjadi langkah strategis untuk memperluas dampak intervensi ini pada tingkat komunitas.

Namun, penelitian ini juga memiliki keterbatasan, di antaranya jumlah sampel yang relatif kecil (60 responden) dan durasi intervensi yang singkat (dua minggu). Keterbatasan ini dapat memengaruhi generalisasi hasil, sehingga penelitian lanjutan dengan skala sampel lebih besar, waktu intervensi lebih panjang, dan pengukuran longitudinal sangat direkomendasikan.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, antara lain ukuran sampel yang relatif kecil dan durasi intervensi yang singkat (dua minggu), sehingga hasilnya mungkin belum mencerminkan perubahan jangka panjang. Selain itu, faktor nutrisi harian dan tingkat stres responden di luar intervensi belum sepenuhnya terkontrol. Penelitian lanjutan disarankan untuk menguji efektivitas intervensi ini dalam jangka waktu lebih panjang dengan melibatkan lebih banyak wilayah Puskesmas serta menambahkan indikator hormonal (seperti kadar oksitosin plasma) sebagai pembanding objektif.

Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa intervensi pijat oksitosin dan edukasi gizi memiliki potensi besar sebagai strategi efektif berbasis komunitas untuk meningkatkan keberhasilan ASI eksklusif, sekaligus memberikan kontribusi ilmiah terhadap pengembangan model intervensi holistik dalam bidang kesehatan ibu dan anak.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi holistik berupa pijat oksitosin dan edukasi gizi secara signifikan mampu meningkatkan produksi ASI dan pengetahuan gizi ibu menyusui di Kabupaten Rokan Hulu. Hasil kuantitatif membuktikan adanya peningkatan volume ASI sebesar 22,4% serta peningkatan skor pengetahuan gizi sebesar 27 poin pada kelompok intervensi dibandingkan kelompok kontrol. Hasil kualitatif memperkuat temuan ini dengan menunjukkan bahwa intervensi memberikan dampak positif terhadap rasa percaya diri, penurunan stres, dan keberlanjutan praktik menyusui. Kebaruan penelitian ini terletak pada integrasi aspek fisiologis dan edukatif dalam satu model intervensi berbasis komunitas, yang terbukti lebih efektif dan adaptif terhadap kondisi sosial budaya lokal.

Saran

1. Bagi Puskesmas dan Tenaga Kesehatan: Model intervensi ini dapat diadopsi dalam program rutin pemberdayaan ibu menyusui, terutama melalui pelatihan

- kader posyandu untuk melakukan pijat laktasi sekaligus memberikan edukasi gizi.
2. Bagi Pemerintah Daerah: Perlu dibuat kebijakan yang mendukung integrasi intervensi holistik ini dalam pelayanan kesehatan primer guna meningkatkan cakupan ASI eksklusif.
 3. Bagi Peneliti Selanjutnya: Diperlukan penelitian lanjutan dengan jumlah sampel lebih besar, durasi intervensi lebih panjang, serta pendekatan longitudinal untuk menilai dampak jangka panjang terhadap keberhasilan menyusui.
 4. Bagi Masyarakat: Hasil penelitian ini dapat dijadikan rujukan bagi ibu, keluarga, dan komunitas untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya kombinasi pijat laktasi dan edukasi gizi dalam mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif

Ucapan Terima Kasih

Penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada para ibu menyusui di Kabupaten Rokan Hulu, Indonesia, yang telah bersedia menjadi responden dan meluangkan waktu untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Penghargaan yang tulus juga diberikan kepada tenaga kesehatan dan tokoh masyarakat di Desa Rambah Tengah Utara atas dukungan mereka dalam proses perekrutan peserta dan pelaksanaan sesi edukasi. Ucapan terima kasih disampaikan pula kepada rekan-rekan di Program Studi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pasir Pengaraian, atas kontribusi akademik dan dukungan teknis selama pelaksanaan penelitian dan pengembangan model intervensi pijat laktasi dan edukasi gizi berbasis komunitas.

Pernyataan Pendanaan

Penelitian ini didanai oleh Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia melalui Program Penelitian Dasar Tahun 2025, dalam skema Penelitian Dasar – PDP Afirmasi, Pihak pendana tidak terlibat dalam proses perancangan penelitian, pengumpulan data, analisis, interpretasi hasil, maupun penulisan naskah ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Andria, A., Wulandari, S., Nurkhasanah, S., & Aroh, S. (2025). Effects of Woolwich Massage on Breast Milk Production in Postpartum Mothers in Rokan IV Koto 1 Health Center. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 10(2). <https://doi.org/10.30604/jika.v10i2.3213>
- Chandra, I. L., Kurniati, D., & Novelia, S. (2023). Pengaruh teknik Marmet dan pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu postpartum. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Delima*, 3(1), 66–77. <https://doi.org/10.60010/jikd.v3i1.46>
- Dinas Kesehatan Provinsi Riau. (2023). *Profil Kesehatan Provinsi Riau Tahun 2023* (PDF). <https://dinkes.riau.go.id/sites/default/files/2025-04/Profil%20Kesehatan%20Provinsi%20Riau%20Tahun%202023.pdf>

- Dinas Kesehatan Riau. (2023). *Profil Kesehatan Provinsi Riau 2022*. Pekanbaru: Dinas Kesehatan Provinsi Riau.
- Hamer, D. H., et al. (2022). Importance of breastfeeding and complementary feeding. *Maternal & Child Nutrition*, 18(4). <https://onlinelibrary.wiley.com/toc/17408709/2022/18/4>
- Herawati, R., Andria, A., Junita, E., Sepduwiana, H., & Yesti, H. (2023). The effect of lactation massage on increasing breast milk production in breastfeeding mothers at BPM Nurhidayah. *International Journal on Advanced Science, Education, and Religion*, 6(1), 34–42. <https://doi.org/10.33648/ijoaser.v6i1.648>
- Herawati, R., Andriana, A., Junita, E., Sepduwiana, H., Yesti, H., Janiarli, M., Andria, A., Ermiza, E., Dwi Rijsubo, P., Wahyuny, R., & Aroh, S. (2023). The Effect of Lactation Massage on Increasing Breast Milk Production in Breastfeeding Mothers at BPM Nurhidayah Tambusai District, Rokan Hulu. *International Journal on Advanced Science, Education, and Religion (IJOASER)*, 6(1), 34–42. <https://doi.org/10.33648/ijoaser.v6i1.648>
- Kusumastuti, S. Y., Suryaatmaja, K., Wiliyanti, V., Kristina, K., & Nuraini, C. (2025). *Pengantar penelitian Mixed methods*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia
- Lahu, Y. E., & Yeni, R. I. (2024). Efektivitas Pijat Oksitosin untuk Meningkatkan Produksi ASI pada Ibu Nifas. *Menara Medika*, 7(1). <https://doi.org/10.31869/mm.v7i1.5690>
- Musni, M., Heriyana, D., Malka, S., & Mutmainnah, M. (2024). Education and lactation massage skills to improve breast milk production in breastfeeding mothers. *Compromise Journal: Community Professional Service Journal*, 2(3), 40–47. <https://doi.org/10.57213/compromisejournal.v2i3.301>
- Nana Aldriana, Rahmawati, Sri Wulandari, & Andria. (2024). Pengaruh pijat punggung (back massage) terhadap insomnia pada ibu menopause di Desa Rambahtengah Hilir. *Al-Insyirah Midwifery: Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwifery Sciences)*, 13(2), 84–90. <https://doi.org/10.35328/kebidanan.v13i2.2764>
- Smith, J., & Brown, K. (2022). Combined lactation massage and nutrition counseling significantly improves exclusive breastfeeding rates: A randomized trial. *Maternal & Child Nutrition*, 18(4), e13210. <https://doi.org/10.1111/mcn.13210>
- Sri Wulandari, Handayani, E. Y., Fitria, R., Aldriana, N., & Andria. (2024). Pengaruh budaya dalam pemilihan tempat bersalin pada ibu hamil di fasilitas kesehatan di wilayah kerja Puskesmas Rokan I Koto I. *Maternity and Neonatal: Jurnal Kebidanan*, 12(1), 499–505. <https://doi.org/10.30606/jmn.v12i1a.3142>
- Triana, N. W. (2024). Keberhasilan pemberian ASI eksklusif sebagai wujud dukungan suami dan keluarga di Kabupaten Tuban. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(4), 12367–12372. <https://doi.org/10.31004/jkt.v5i4.36520>
- World Health Organization. (2023). *Infant and young child feeding*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding>
- World Health Organization. (2023, December 20). *Infant and young child feeding — Fact sheet*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding>
- Vita Pratiwi, & Rochmawati Rochmawati. (2025). Hubungan Pengetahuan dan Dukungan Ayah ASI (Air Susu Ibu) terhadap Keberhasilan ASI Eksklusif. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, 5(1), 183–192. <https://doi.org/10.55606/jikki.v5i1.6828>

Wahyuni, R., Janiarli, M., Puspita, E., Ramadhani, C. W., Aulia, N., & Yanto, B. (2025). Effectiveness of Visual-Tactile Mobile Augmented Learning on Breast Self-Examination Knowledge among Women of Reproductive Age in Rokan Hulu, Indonesia. *Decode: Jurnal Pendidikan Teknologi Informasi*, 5(3), 911-927. <https://doi.org/10.51454/decode.v5i3.1431>