

DOI: <http://dx.doi.org/10.33846/sf16324>

## Pijat Oksitosin dan Murrotal, Sebuah Kombinasi Relaksasi Fisik dan Spiritual untuk Meningkatkan Produksi Air Susu Ibu

**Deasy Nur Rahman Oktaviya**

Prodi Sarjana Kebidanan, Universitas Aisyiyah Surakarta, Surakarta, Indonesia; deasy.students@aiska-university.ac.id

**Abadiyah Zakiah Kustantina**

Prodi Kebidanan, STIKes Sukma Wijaya Sampang, Sampang, Indonesia; abadiyahzakiah@yahoo.com (koresponden)

**Enny Yuliaswati**

Prodi Sarjana Kebidanan, Universitas Aisyiyah Surakarta, Surakarta, Indonesia; ennyyuliaswati@gmail.com

### ABSTRACT

*Problems with breastfeeding are one of the reasons mothers stop breastfeeding, feeling unable to meet their baby's needs. One emerging non-medical method is oxytocin massage, which stimulates the hormone oxytocin, which plays a role in breast milk production. Furthermore, listening to Quranic recitations can calm mothers and indirectly support breast milk production. The purpose of this study was to analyze the effectiveness of oxytocin massage and Quranic recitations in increasing breast milk production in postpartum mothers in the hospital. The study design was a one-group pre-test and post-test, involving 20 postpartum mothers. Breast milk production was measured before and after treatment using questionnaires. A comparative analysis of breast milk production between before and after treatment was conducted using the Wilcoxon test. The analysis showed a p-value of <0.001, indicating a significant difference in breast milk production before and after treatment. In conclusion, the combination of oxytocin massage and Quranic recitations is effective in increasing breast milk production in postpartum mothers in the hospital.*

**Keywords:** postpartum mothers; breast milk; oxytocin massage; recitation of the Qur'an

### ABSTRAK

Masalah dalam pemberian air susu ibu menjadi salah satu penyebab ibu berhenti menyusui karena merasa tidak mampu memenuhi kebutuhan bayi. Salah satu cara non-medis yang berkembang adalah pijat oksitosin untuk merangsang hormon oksitosin yang berperan dalam pengeluaran air susu ibu. Selain itu, mendengarkan murrottal Al-Qur'an dapat menenangkan ibu dan secara tidak langsung membantu produksi air susu ibu. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis efektivitas pijat oksitosin dan murrottal Al-Qur'an untuk meningkatkan produksi air susu ibu pada ibu nifas di rumah sakit. Rancangan penelitian ini adalah *one group pre-test and post-test*, dengan melibatkan 20 ibu nifas. Pada fase sebelum dan sesudah perlakuan dilakukan pengukuran produksi air susu ibu melalui pungsi kuesioner. Selanjutnya dilakukan analisis perbandingan produksi air susu ibu antara sebelum dan sesudah perlakuan menggunakan uji Wilcoxon. Hasil analisis menunjukkan nilai p adalah <0,001, yang artinya terdapat perbedaan produksi air susu ibu secara signifikan antara sebelum dan sesudah perlakuan. Sebagai kesimpulan, perlakuan berupa kombinasi Pijat oksitosin dan murrottal Al-Qur'an efektif untuk meningkatkan produksi air susu ibu pada ibu nifas di rumah sakit.

**Kata kunci:** ibu nifas; air susu ibu; pijat oksitosin; murrottal Al-Qur'an

### PENDAHULUAN

Pemberian ASI (air susu ibu) eksklusif merupakan salah satu upaya penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan bayi secara optimal, khususnya selama enam bulan pertama kehidupan.<sup>(1)</sup> Cakupan ASI eksklusif di Indonesia pada tahun 2022 tercatat hanya 67,96%.<sup>(2)</sup> Profil Kesehatan Jawa Timur (2023) melaporkan bahwa cakupan pemberian ASI eksklusif di Kabupaten Pamekasan sebesar 73,2%. Ini masih jauh dari target pemerintah bahwa cakupan ASI eksklusif di Indonesia adalah minimal 80%. Salah satu hambatan dalam pencapaian target ini adalah masalah ASI yang tidak lancar. Ketidaklancaran produksi ASI menjadi penyebab ibu kesulitan menyusui, yang mengakibatkan proses menyusui terganggu. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan kepada masyarakat untuk mengubah kebiasaan buruk, seperti tidak memberikan makanan pendamping ASI sebelum bayi berusia 6 bulan, dan memberikan dukungan kepada ibu dengan mengenalkan berbagai metode untuk memperlancar produksi ASI.<sup>(3)</sup>

Produksi dan pengeluaran ASI adalah dua faktor penting yang memengaruhi kelancaran ASI. Upaya untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui telah dilakukan melalui berbagai pendekatan, baik dari segi medis maupun non-medis. Salah satu pendekatan non-medis yang mulai berkembang adalah pijat oksitosin. Hormon prolaktin berperan dalam proses produksi ASI, sedangkan hormon oksitosin berfungsi dalam membantu pengeluaran ASI. Pijat ini bertujuan untuk merangsang produksi hormon oksitosin yang dikenal sebagai "hormon cinta," yang berperan penting dalam proses pengeluaran ASI. Hormon oksitosin dapat membantu ibu merasa lebih rileks dan meningkatkan refleks pengeluaran ASI. Pijat oksitosin, yang dilakukan di sepanjang punggung ibu pada titik-titik tertentu, diketahui dapat merangsang produksi hormon oksitosin, sehingga membantu meningkatkan produksi ASI. Metode ini merupakan salah satu teknik sederhana namun efektif yang dapat digunakan untuk membantu ibu dalam memperlancar produksi ASI tanpa menggunakan obat-obatan.<sup>(3)</sup>

Oksitosin merupakan hormon yang diproduksi oleh sel-sel saraf pada nukleus hipotalamus dan disimpan di lobus posterior kelenjar pituitari. Hormon ini dilepaskan ke dalam aliran darah sebagai respons terhadap rangsangan eksternal, seperti pijatan atau hisapan bayi. Setelah itu, oksitosin menuju ke kelenjar mamae (alveoli) dan memicu kontraksi sel-sel mioepitel di sekitarnya. Kontraksi ini membuat duktus laktiferus melebar dan memendek, sehingga ASI dapat mengalir keluar—proses ini dikenal sebagai refleks oksitosin atau *let-down reflex*.<sup>(4)</sup>

Selain pijat oksitosin, pendekatan spiritual dengan mendengarkan murottal Al-Qur'an juga diyakini dapat membantu menenangkan ibu yang mengalami stres atau kecemasan, yang secara tidak langsung memengaruhi produksi ASI. Selain pijat oksitosin, pendekatan spiritual dengan mendengarkan murottal Al-Qur'an juga diyakini dapat membantu menenangkan ibu yang mengalami stres atau kecemasan, yang secara tidak langsung memengaruhi produksi ASI. Efek sugesti yang menyertainya juga memberikan rasa tenang. Saat tubuh berada dalam kondisi rileks, ibu lebih mudah menerima sugesti positif yang memperkuat keyakinan serta rasa percaya dirinya. Kondisi nyaman ini merangsang peningkatan hormon prolaktin dan oksitosin. Selain itu, rangsangan dari Murottal Al-Qur'an memicu otak menghasilkan neuropeptida, menyeimbangkan kerja saraf simpatis dan parasimpatis, sehingga memberikan umpan balik berupa rasa nyaman dan ketenangan.<sup>(4)</sup> Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kondisi psikologis yang stabil dan positif pada ibu menyusui dapat meningkatkan hormon oksitosin dan prolaktin, yang berperan penting dalam produksi ASI.<sup>(5)</sup>

Dalam mendukung keberhasilan menyusui, Ruang Bougenvile RSUD Mohammad Noer Pamekasan telah menjalankan program penggalakan ASI sejak tahun 2016 melalui berbagai intervensi, seperti inisiasi menyusu dini (IMD) dan perawatan payudara sejak hari pertama pascapersalinan (H-0). Namun, terdapat beberapa kendala yang menyebabkan ibu nifas tidak memberikan ASI secara optimal. Faktor yang menghambat pemberian ASI meliputi nyeri akibat luka operasi sesar sehingga ibu nifas mengalami kecemasan dan tidak focus dalam memberikan ASI. Hal ini yang mendasari peneliti untuk melakukan penelitian dengan memberikan intervensi kombinasi pijat oksitosin dan Murrotal yang bertujuan meningkatkan produksi ASI dan keberhasilan ASI ekslusif.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka diperlukan penelitian yang bertujuan untuk menganalisis efektivitas kombinasi pijat oksitosin dan murottal Al-Qur'an untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas di Ruang Bougenvile RSUD Mohammad Noer Pamekasan.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan analitik eksperimental dengan desain *one group pre-test and post-test*, untuk mengukur pengaruh pijat oksitosin dan murottal Al-Qur'an terhadap produksi ASI pada ibu nifas. Penelitian ini dilaksanakan di RSUD Mohammad Noer Pamekasan pada bulan Juni sampai Juli 2025. Populasi penelitian adalah seluruh ibu di nifas Ruang Bougenvile RSUD Mohammad Noer Pamekasan. Ukuran sampel adalah 20 ibu nifas yang dipilih menggunakan teknik *consecutive sampling* berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi.

Variabel bebas adalah kombinasi pijat oksitosin dan murottal Al-Qur'an, sedangkan variabel terikat adalah produksi ASI yang diukur menggunakan indikator kecukupan ASI melalui pengisian kuesioner berskala ordinal. Intervensi pijat oksitosin dilakukan pada area punggung ibu nifas dengan durasi sekitar 15-20 menit, dilaksanakan oleh peneliti, serta diberikan dua kali sehari sejak hari pertama pascapersalinan. Sementara itu, intervensi murottal menggunakan rekaman bacaan Al-Qur'an surat Ar-Rahman yang diputar melalui speaker dengan volume standar, selama 15 menit setiap sesi. Pada fase sebelum dan sesudah perlakuan dilakukan pengukuran produksi ASI dengan pengisian kuesioner oleh ibu nifas. Untuk membandingkan produksi ASI antara kedua fase, dilakukan analisis dengan uji Wilcoxon.

Penelitian ini memperhatikan prinsip-prinsip etika penelitian secara menyeluruhan. Seluruh prosedur dirancang untuk menjamin penghormatan terhadap martabat dan hak partisipan, termasuk pemberian informasi yang jelas mengenai tujuan, manfaat, serta potensi risiko penelitian sebelum mereka menyatakan kesediaan berpartisipasi. Persetujuan sukarela (*informed consent*) diperoleh dari setiap partisipan, sehingga keterlibatan mereka benar-benar berdasarkan kesadaran dan tanpa paksaan. Kerahasiaan data pribadi dan hasil pemeriksaan dijaga kerahasiaannya. Aspek keamanan dan kenyamanan partisipan juga dijaga, baik dalam pelaksanaan pijat oksitosin maupun pemutaran murrotal Alquran, sehingga tidak menimbulkan dampak yang merugikan. Peneliti juga menjaga kejujuran ilmiah, menghindari manipulasi data, dan melaporkan hasil secara obyektif.

## HASIL

Seluruh (1005) ibu nifas yang terlibat dalam penelitian ini berada dalam rentang usia 20-35 tahun. Selanjutnya terkait dengan produksi ASI, Tabel 1 menunjukkan bahwa pada fase sebelum perlakuan, tidak ada (0%) ibu nifas dengan produksi ASI lancar. Sementara itu setelah perlakuan, ibu nifas dengan produksi ASI lancar meningkat tajam menjadi 95%. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai *p* kurang dari 0,05, sehingga bisa diinterpretasikan bahwa ada perbedaan produksi ASI secara signifikan antara sebelum dan sesudah pemberian intervensi kombinasi pijat oksitosin dan murottal Al-Qur'an.

Tabel 1. Perbandingan produksi ASI antara sebelum dan sesudah kombinasi pijat oksitosin dan murottal Al-Qur'an pada ibu nifas di RSUD Mohammad Noer Pamekasan pada tahun 2025

Produksi ASI	Sebelum perlakuan	Sesudah perlakuan	Nilai Z	Nilai <i>p</i>
Kurang lancar	9 (45%)	0 (0%)	-3,938	<0,001
Cukup lancar	11 (55%)	1 (5%)		
Lancar	0 (0%)	19 (95%)		

## PEMBAHASAN

Pada penelitian ini seluruh responden berada pada kelompok usia 20–35 tahun, sebuah usia produktif dan ideal untuk kehamilan serta menyusui. Pada rentang usia ini, secara fisiologis tubuh ibu lebih siap dalam menjalani proses laktasi karena fungsi hormonal dan metabolisme tubuh berada pada kondisi optimal. Sementara itu, ibu hamil di bawah usia 20 tahun cenderung belum stabil secara fisik dan psikis serta belum berada dalam kondisi terbaiknya, sehingga menimbulkan perasaan cemas dan takut. Ibu dengan usia 20–35 tahun memiliki kesiapan fisik dan psikologis yang lebih baik dalam menyusui dibandingkan dengan usia di bawah atau di atasnya.<sup>(6)</sup> Selain kesiapan fisik, usia juga berkaitan dengan tingkat pengetahuan dan penerimaan terhadap informasi baru, termasuk

metode pijat oksitosin dan terapi murottal. Usia adalah faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang. Ibu dalam rentang usia produktif (20–35 tahun) cenderung memiliki pengetahuan lebih tinggi dibandingkan yang lebih muda, karena usia juga mempengaruhi kemampuan dalam menyerap informasi. Ibu pada usia produktif cenderung lebih terbuka terhadap inovasi dalam perawatan post partum, sehingga intervensi yang diberikan dapat diterima dan dijalankan secara optimal.<sup>(7)</sup>

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu nifas sudah mulai memproduksi ASI dalam jumlah memadai pada awal masa nifas, meskipun sebagian lainnya masih mengalami hambatan. Tiga indikator penting keberhasilan menyusui belum terpenuhi, yaitu bayi tampak kenyang dan tidur pulas, frekuensi penggantian popok penuh minimal enam kali dalam sehari, serta frekuensi buang air besar tiga hingga empat kali dalam 24 jam. Hal ini menandakan bahwa kecukupan produksi ASI secara kuantitas belum tentu mencerminkan kecukupan secara fungsional dan fisiologis pada bayi. Produksi ASI yang dinilai cukup sering kali hanya berdasarkan persepsi ibu, seperti perasaan payudara penuh atau tampilan ASI saat diperah. Namun, indikator tersebut bersifat subjektif dan tidak selalu mencerminkan kecukupan asupan bayi, sehingga indikator perilaku dan output bayi menjadi acuan penting dalam menilai keberhasilan menyusui.<sup>(6)</sup>

Kelancaran produksi ASI disebabkan oleh beberapa faktor yaitu kesiapan fisiologis, status gizi yang baik, dan dukungan dari lingkungan sekitar seperti pasangan dan tenaga kesehatan.<sup>(8)</sup> Temuan ini sesuai dengan teori laktasi yang menyatakan bahwa pada masa awal nifas hormon oksitosin dan prolaktin belum bekerja maksimal, terutama jika ibu mengalami stres, kecemasan, kelelahan, atau nyeri pasca persalinan. Faktor-faktor ini dapat menghambat *let-down reflex* dan menurunkan frekuensi menyusui sehingga produksi ASI tidak optimal.<sup>(9)</sup> Temuan ini diperkuat oleh penelitian terdahulu yang menjelaskan bahwa hambatan umum dalam pemberian ASI eksklusif meliputi rendahnya produksi ASI, gangguan psikologis, serta kurangnya teknik menyusui yang benar. Selain itu, ibu nifas yang menjalani operasi sesar atau memiliki kondisi medis tertentu cenderung mengalami keterlambatan produksi ASI akibat gangguan hormonal dan keterbatasan mobilisasi.<sup>(10)</sup>

Hasil ini menegaskan perlunya intervensi nonfarmakologis untuk mendukung kelancaran produksi ASI. Pijat oksitosin diketahui dapat meningkatkan refleks pengeluaran ASI melalui stimulasi hormon oksitosin, sekaligus memberikan efek relaksasi dan memperkuat ikatan ibu-bayi. Sementara itu, murottal Al-Qur'an dapat membantu menenangkan kondisi psikologis ibu, sehingga sekresi hormon oksitosin lebih optimal. Dengan demikian, meskipun sebagian besar ibu telah menunjukkan tanda-tanda produksi ASI yang cukup, intervensi ini tetap relevan untuk memastikan terpenuhinya indikator keberhasilan menyusui pada bayi, baik dari segi volume maupun kualitas asupan.<sup>(11)</sup>

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hampir seluruh responden mengalami peningkatan produksi ASI dari kurang lancar atau cukup lancar menjadi lancar setelah dilakukan pijat oksitosin, sedangkan sebagian kecil responden tidak mengalami perubahan kategori namun tetap memperlihatkan peningkatan. Selain itu, tidak ditemukan adanya penurunan produksi ASI setelah intervensi. Temuan ini menegaskan bahwa pijat oksitosin memberikan efek positif dalam meningkatkan kelancaran ASI pada ibu post partum. Pijatan pada area tulang belakang terbukti mampu mengaktifkan neurotransmitter yang merangsang medulla oblongata, diteruskan ke hipotalamus, hingga memicu pelepasan hormon oksitosin oleh hipofisis posterior. Hormon ini kemudian menstimulasi kelenjar payudara untuk mengeluarkan ASI, sekaligus memberikan efek relaksasi, mengurangi ketegangan, dan menurunkan stres pada ibu sehingga proses menyusui menjadi lebih lancar.<sup>(12)</sup>

Pijat oksitosin dikenal sebagai metode nonfarmakologis yang efektif mengatasi keterlambatan atau ketidaklancaran produksi ASI. Teknik ini dilakukan dengan memberikan tekanan sepanjang tulang belakang hingga tulang rusuk kelima dan keenam, yang merangsang pelepasan hormon prolaktin dan oksitosin. Hormon oksitosin berperan penting dalam menciptakan rasa tenang dan nyaman, sehingga secara alami memperlancar pengeluaran ASI. Penelitian lain menjelaskan bahwa kombinasi teknik marmet bersama pijat oksitosin mampu meningkatkan produksi ASI secara lebih optimal.<sup>(12)</sup>

Penelitian di Puskesmas Kecamatan Montong juga menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang mendapat pijat oksitosin mengalami kelancaran produksi ASI dengan hubungan yang signifikan, menegaskan adanya pengaruh pijat oksitosin terhadap keberhasilan menyusui.<sup>(13)</sup> Selaras dengan teori kenyamanan, intervensi ini menciptakan tiga bentuk kenyamanan, yaitu kelegaan, ketenangan, dan kemampuan melampaui tantangan, dalam dimensi fisik, psikospiritual, sosiokultural, dan lingkungan. Pijat oksitosin yang dikombinasikan dengan murottal Al-Qur'an mendukung tercapainya kenyamanan jiwa, sebagaimana terbukti mampu menenangkan ibu pasca sectio sesarea, menurunkan stres, dan meningkatkan relaksasi.<sup>(14)</sup>

Murottal Al-Qur'an yang dilafalkan dengan benar dan irama yang indah menghasilkan suara harmonis yang menenangkan. Mekanisme kerjanya serupa dengan terapi musik, yaitu menekan hormon stres seperti epinefrin, norepinefrin, dopamin, dan kortikosteroid melalui pengaruh terhadap hipotalamus, hipofisis, dan kelenjar adrenal. Efek relaksasi ini penting dalam meningkatkan produksi ASI, khususnya pada ibu pasca operasi yang sering menghadapi hambatan laktasi akibat stres dan rasa tidak nyaman. Musik terbukti memicu respons emosional positif, mendorong pelepasan endorfin, serta sekresi oksitosin, yang sangat berperan dalam proses menyusui. Oleh karena itu, murottal Al-Qur'an dapat berfungsi sebagai alternatif spiritual dari terapi musik, memberikan dukungan fisiologis dan psikologis dalam keberhasilan laktasi.<sup>(15)</sup>

Hasil pengujian hipotesis menunjukkan adanya perbedaan yang sangat signifikan antara produksi ASI sebelum dan sesudah intervensi pijat oksitosin serta murottal Al-Qur'an pada ibu nifas di ruang Bougenvile RSUD Mohammad Noer Pamekasan. Intervensi ini terbukti meningkatkan produksi ASI secara bermakna. Ketidakmampuan memberikan ASI diketahui dapat menurunkan rasa percaya diri dan meningkatkan kecemasan pada ibu, yang berisiko menimbulkan stres dan berdampak pada penurunan produksi ASI. Secara psikologis, masa nifas merupakan periode krusial yang menuntut adaptasi emosional akibat perubahan peran dan tanggung jawab yang signifikan. Dukungan moral dan perhatian keluarga menjadi faktor penting yang berfungsi sebagai motivasi serta penguatan psikologis ibu dalam melewati masa adaptasi tersebut.<sup>(6)</sup>

Pijat oksitosin merupakan salah satu metode efektif untuk menstimulasi kerja hormon oksitosin yang tidak hanya memperlancar aliran ASI, tetapi juga memberikan efek relaksasi dan menenangkan kondisi emosional ibu. Pijatan pada punggung, khususnya sepanjang tulang belakang, memicu refleks oksitosin melalui sistem saraf pusat sehingga memperkuat pengeluaran ASI. Secara fisiologis, oksitosin juga berperan dalam kontraksi otot rahim serta kontraksi sel-sel mioepitel kelenjar payudara sebagai respons terhadap hisapan bayi.<sup>(16)</sup>

Hasil ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa pemberian pijat oksitosin dua kali sehari dapat meningkatkan produksi ASI secara signifikan.<sup>(17)</sup> Pemberian pijat oksitosin secara teratur dua kali sehari yaitu pada pagi dan sore hari dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu post partum. Hasil analisis statistik lebih lanjut menyimpulkan bahwa ada pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu nifas. Dengan demikian, pijat oksitosin menjadi salah satu bentuk intervensi kebidanan non-farmakologis yang mudah diterapkan dan sangat direkomendasikan dalam mendukung keberhasilan menyusui. Dalam penelitian lain dilaporkan bahwa rerata volume ASI sebelum diberikan pijat oksitosin adalah 5,59 cc dan setelah diberikan pijat oksitosin meningkat menjadi 16,75 cc, sehingga disimpulkan ada kenaikan volume ASI setelah perlakuan pijat oksitosin.<sup>(18)</sup>

Salah satu bentuk upaya lainnya yang dapat dilakukan oleh peneliti, adalah memberikan dukungan dan intervensi yang bertujuan mengurangi ketidaknyamanan pada ibu nifas. Intervensi ini penting untuk membantu ibu merasa lebih tenang dan nyaman, sehingga proses pengeluaran ASI dapat berlangsung lebih optimal. Dalam praktik kebidanan, pendekatan terapi komplementer seperti terapi suara (termasuk Murottal Al-Qur'an) digunakan sebagai alternatif untuk menciptakan efek relaksasi. Terapi ini telah dikenal dalam dunia keperawatan sebagai teknik untuk menenangkan kondisi emosional dan spiritual klien, dan dapat diadopsi oleh bidan sebagai bagian dari pelayanan holistik pada ibu pasca persalinan. Lantunan ayat suci Al-Qur'an mampu menurunkan kadar hormon stres, meningkatkan produksi hormon endorfin secara alami, menciptakan rasa rileks, serta mengalihkan perhatian dari perasaan takut, cemas, dan tegang. Selain itu, terapi suara ini dapat membantu menyeimbangkan kondisi biokimia tubuh, yang berdampak pada penurunan tekanan darah, perlambatan laju pernapasan, denyut nadi, detak jantung, serta aktivitas gelombang otak.<sup>(19)</sup>

Terapi murottal merupakan suatu bentuk intervensi yang menggunakan bacaan suci Al-Qur'an sebagai media terapi yang berdampak positif pada kondisi psikologis individu, khususnya pada ibu nifas. Terapi ini bekerja melalui stimulasi gelombang otak, khususnya gelombang delta yang dominan di wilayah korteks otak bagian sentral dan frontal. Gelombang delta sendiri dikenal sebagai gelombang otak yang muncul dalam kondisi relaksasi yang sangat dalam, seperti saat tidur nyenyak atau berada dalam keadaan tenang dan bebas dari tekanan. Ketika murottal diperdengarkan dengan irama tariyah yang teratur, gelombang suara tersebut mampu memicu sistem saraf pusat untuk merespons secara positif, yaitu dengan meningkatkan produksi senyawa neuropeptida. Neuropeptida adalah zat kimia yang berfungsi sebagai pembawa pesan dalam sistem saraf dan berperan penting dalam menciptakan sensasi kenyamanan, rasa aman, dan kenikmatan. Aktivasi neuropeptida ini memberikan efek psikologis yang menenangkan, mengurangi kecemasan, serta membantu ibu merasa lebih rileks dan stabil secara emosional.<sup>(20)</sup>

Dalam penelitian lain<sup>(21)</sup> juga dijelaskan bahwa produksi ASI meningkat setelah ibu mendengarkan lantunan Surat Ar-Rahman. Bacaan ini memberikan efek menenangkan yang mampu mereduksi hormon stres, menciptakan ketenangan batin, serta mengurangi rasa takut dan cemas. Kondisi psikologis yang stabil dan tenang ini berkontribusi besar terhadap kelancaran pengeluaran ASI. Ibu yang secara rutin mendengarkan Surat Ar-Rahman sejak hari pertama hingga akhir perlakuan menunjukkan peningkatan rasa nyaman dan rileks, yang pada akhirnya mendukung keberhasilan proses menyusui. Bagi ibu nifas, kondisi psikologis yang tenang sangat berperan dalam kelancaran proses menyusui. Dengan demikian, Temuan ini memperkuat bukti bahwa pijat oksitosin dan murottal Al-Qur'an merupakan intervensi nonfarmakologis yang saling melengkapi. Pijat oksitosin bekerja secara fisiologis dengan merangsang refleks pengeluaran ASI, sementara murottal memberikan efek psikologis dan spiritual yang menenangkan ibu nifas. Kombinasi keduanya tidak hanya meningkatkan produksi ASI, tetapi juga membantu ibu beradaptasi dengan perubahan emosional pascapersalinan. Dengan demikian, intervensi ini dapat direkomendasikan sebagai alternatif terapi komplementer yang sederhana, murah, dan efektif untuk mendukung keberhasilan menyusui.

Penelitian ini masih terbatas pada jumlah responden yang sedikit dan hanya dilakukan di satu lokasi, sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasikan. Pengukuran produksi ASI lebih banyak menggunakan penilaian subjektif ibu dan indikator perilaku bayi tanpa parameter obyektif seperti volume ASI atau berat badan bayi. Selain itu, faktor eksternal seperti kondisi psikologis, status gizi, dan dukungan keluarga tidak dikontrol secara mendalam, serta evaluasi hanya dilakukan dalam jangka pendek pada masa awal nifas.

## KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa intervensi kombinasi pijat oksitosin dan terapi murottal Al-Qur'an berhasil meningkatkan produksi ASI secara signifikan pada ibu nifas di rumah sakit. Kombinasi kedua intervensi ini dapat menjadi solusi sederhana dan efektif untuk mengatasi masalah produksi ASI pada ibu pasca persalinan, serta dapat diterapkan sebagai bagian dari pelayanan kebidanan komplementer.

## DAFTAR PUSTAKA

- Yunita Nugrahini E, Kasiati K. Hubungan tingkat kecemasan dengan produksi ASI pada ibu nifas di TPMB Yuni Hermanto Bangkalan. Report. 2022;8(2):52-58.
- Tadesse Zeleke A. Effect of health extension service on under-five child mortality and determinants of under-five child mortality in Derra district, Oromia regional state, Ethiopia: A cross-sectional study. SAGE Open Med. 2022 May 23;10:20503121221100610–20503121221100610.
- Nurainun E, Susilowati E. Pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu nifas: Literature review. Jurnal Kebidanan Khatulistiwa. 2021;7(1):20.

4. Arsi R, Afdhal F, Saputra AU. Pengaruh metode SPEOS (Stimulasi Pijat Endorphin, Oksitosin, dan Sugestif) dan murottal Al-Qur'an terhadap produksi ASI ibu post sectio caesarea. JIKSHT. 2023;18(2):42-48.
5. Peristiowati Y, Dian Ellina A. Pengaruh pemberian terapi murottal Al-qur'an terhadap kelancaran produksi ASI dan kecemasan pada ibu post partum hari ke 1 s/d 7 di wilayah kerja Puskesmas Banyuputih Situbondo. Jurnal Kebidanan Indonesia. 2023;14(2):62.
6. Mantouw GE, Rohmah FN. Gambaran tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan di Puskesmas Tegalrejo Yogyakarta. JKA (Jurnal Kesehatan Arrahma). 2025;2(2):49–63.
7. Ramayani R, Amelia W. Analysis of factors related to postpartum maternal anxiety in newborn care: a cross-sectional study. Lentera Perawat. 2025 Jun 12;6(2):387-94.
8. Handayani IP. Hubungan pengetahuan ibu nifas tentang perawatan payudara dengan kelancaran pengeluaran ASI di RSIA Sitti Khadijah 1 Makassar. Jurnal Manajemen Bisnis dan Kesehatan. 2025 Feb 14;1(3):107-19.
9. Made N, Ariyani W, Atika S, Hs S, Dewi NR, Keperawatan A. Implementation of oxytocin massage on the flowering of breast milk in breastfeeding mothers. Jurnal Cendikia Muda. 2025;5(2).
10. Kartini M, Purnamiasih DPK. Studi mengenai hambatan menyusui pada ibu bayi usia 0-2 tahun. Jurnal Kesehatan. 2024;13(2).
11. Winatasari D, Mufidaturrosida A. Hubungan pengetahuan ibu nifas tentang asupan nutrisi protein dengan produksi ASI. Jurnal Kebidanan. 2020;12(02):202.
12. Rukmawati S. Metode SPEOS untuk kelancaran asi dan involusio uteri pada ibu post partum. Bookchapter Maternitas. 2024 Sep 10.
13. Adawiyah R, Qonitun U, Wijayanti EE, Sari DK. Efektifitas pijat oksitosin dan perawatan payudara terhadap kelancaran ASI pada ibu postpartum (di wilayah kerja Puskesmas Montong). Merapi: Medical Research and Public Health Information Journal. 2024 Nov 7;1(3):01-11.
14. Ningsih DA, Andini DM, Aisyah SR, Nurhidayati S, Silaturrohmih S. Edukasi rolling dan areola massage menggunakan jitu oil dengan relaksasi Murottal Al-qur'an untuk pengeluaran ASI. Poltekita: Jurnal Pengabdian Masyarakat. 2024 Mar 31;5(1):62-70.
15. Maryatin M, Wardhani DK, Prajayanti ED. Peningkatan produksi ASI ibu menyusui pasca melalui pemberian pijat oksitosin dan terapi musik klasik (Mozart) wilayah kerja Puskesmas Kradenan 2. Gaster. 2019 Aug 21;17(2):188.
16. Rahayu D, Santoso B, Yunitasari E. The difference in breastmilk production between acupressure point for lactation and oxytocin massage. Jurnal Ners. 2015 Apr 1;10(1):9.
17. Hidayah A, Anggraini RD. Pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu nifas di BPM Noranita Kurniawati. Journal of Education Research. 2023 Mar 14;4(1):234-9.
18. Fara YD, Desni Sagita Y, Safitry E. Penerapan pijat oksitosin dalam peningkatan produksi ASI. Jurnal Maternitas Aisyah (JAMAN AISYAH). 2022 Jan 25;3(1):20–6.
19. Azis W, Nooryanto M, Andarini S. Terapi Murotal Al-Qur'an Surat Arrahman meningkatkan kadar ï2-endorphin dan menurunkan intensitas nyeri pada ibu bersalin kala I fase aktif. Jurnal Kedokteran Brawijaya. 2015 Feb 13;28(3):213–6.
20. Nugraheni N. Perbedaan perlakuan senam hamil dan terapi murotal terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III. Report. 2018;226–36.
21. Nurmisih N, Artikasari L, Sentosa DY, Susilawati E. Produksi ASI ibu nifas pasca mendengarkan surat Ar-Rahman. Jurnal Kesehatan Komunitas. 2022 Apr 30;8(1):116–21.