

EFEKTIVITAS PIJAT LAKTASI TERHADAP PENGELUARAN ASI PADA IBU POSTPARTUM DI RSUD CIMACAN.

Fina Sancaya Rini¹ , Aihudaeva²

Program Studi Kebidanan, Akademi Kebidanan Al-Ikhlas
Jl. Hankam Desa Jogjogan Kecamatan Cisarua Kabupaten Bogor Email:
finasancayarini@gmail.com , evajamilah8@gmail.com

ABSTRAK

Pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan pertama direkomendasikan oleh WHO karena memiliki manfaat kesehatan bagi bayi dan ibu, termasuk penurunan risiko infeksi pada bayi dan manfaat metabolik pada ibu. Produksi ASI merupakan jenis makanan yang mencakup seluruh unsur kebutuhan bayi baik fisik, psikologis, maupun spiritual. Asi mengandung nutrisi hormon, unsur kekebalan anti alergi serta anti inflamasi nutrisi dalam asi mencakup 200 unsur zat makanan pada saat yang sama, Namun produksi ASI yang sedikit masih menjadi masalah yang sering terjadi pada ibu postpartum, masalah ini bisa ditangani dengan salah satu pendekatan therapy non farmakologi yaitu Pijat Laktasi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui adakah pengaruh pijat laktasi terhadap pengeluaran ASI pada ibu postpartum. Penelitian ini menggunakan pre eksperimen dengan rancangan *One Group Pretest-Posttest Design* pelaksanaan penelitian ini pada periode Maret-Mei 2024, populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu postpartum di RSUD Cimacan sebanyak 167 orang dengan jumlah semple 30 responden menggunakan teknik *accidental sampling* distribusi frekuensi gambaran responden yaitu berdasarkan paritas, usia, Riwayat Asi eksklusif, Riwayat persalinan, Pendidikan. hasil menunjukan efektivitas pijat laktasi terhadap pengeluaran Asi pada ibu postpartum sebanyak 20 (66,7%) setelah dilakukan uji statistic dengan uji T test dependent didapatkan hasil p *value* <,001 dengan deviasi =1.67 artinya ada hubungan signifikan antara pijat laktasi terhadap pengeluaran Asi pada ibu postpartum. penelitian ini merekomendasikan agar pijat laktasi dijadikan intervensi non farmakolgi dalam menagani masalah sediktiknya produksi ASI pada ibu postpartum, sehingga cakupan pemberian ASI eksklusif dapat meningkat.

Kata kunci : Asi, Pijat laktasi, Postpartum

PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) adalah satu jenis makanan yang mencukupi seluruh unsur kebutuhan bayi fisik, psikologisosial maupun spiritual. ASI mengandung nutrisi hormon, unsur kekebalan pertumbuhan, anti alergi, serta anti inflamasi. Nutrisi dalam ASI mencakup hampir 200 unsur zat makanan pada saat yang sama, ASI juga sangat kaya akan sari makanan yang mempercepat pertumbuhan sel otak dan perkembangan sistem saraf (Meliani2023). Pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan pertama direkomendasikan oleh WHO karena memiliki manfaat kesehatan bagi bayi dan ibu, Namun produksi ASI yang sedikit masih menjadi masalah yang sering terjadi pada ibu *postpartum*, masalah ini bisa ditangani dengan salah satu pendekatan therapy non farmakologi yaitu Pijat Laktasi

Berdasarkan Data dari *UNICEF* pada tahun 2023 secara global cakupan pemberian ASI hanya 48%, Sedangkan menurut *Asosiation of South East Asian Nations* (ASEAN) Asi eksklusif masih cukup rendah antara lain india (46%, philipina (34%) vietnam (27%) myanmar (24%,) indonesia (54,3%).

(harismayanti,2019). Di indonesia cakupan ASI berdasarkan data RISKESDAS pada tahun 2021 hanya mencapai 52,5%. Hal ini menunjukan bahwa masih ada beberapa faktor penyebab yang menjadi masalah dalam pemberian ASI eksklusif pada ibu *post partum*. Beberapa hambatan yang terjadi dalam pemberian ASI yaitu keterlambatan onset lactogenesis II (termasuk pada ibu dengan operasi caesar atau kelahiran prematur), nyeri puting, pembengkakan/engorgement, dan penyumbatan saluran (plugged ducts) kondisi yang dapat menyebabkan penurunan keluaran ASI dan berkontribusi pada berhentinya pemberian ASI lebih awal. Onset lactogenesis II yang tertunda (≥ 72 jam) dikaitkan dengan volume ASI yang lebih rendah dan peningkatan risiko berhenti menyusui dini, Pijat payudara / pijat laktasi diusulkan sebagai intervensi non-farmakologis untuk merangsang refleks pengeluaran (let-down), meningkatkan aliran darah & drainase payudara, mereduksi nyeri, dan membantu melancarkan ductus yang tersumbat mekanisme yang secara teoretis dapat meningkatkan keluaran ASI dan mempercepat onset

laktasi. Beberapa teknik mis. Therapeutic Breast Massage in Lactation (TBML), rolling/oxytocin-related massage, atau integrated breast massage telah dideskripsikan dan digunakan dalam praktik klinis. (Lin, K. Y., et al. 2023).

Menurut data dari (Riskesdas) Provinsi Jawa Barat tahun 2022 sebesar 68,09% Asi mengalami kenaikan 4,74 poin dibandingkan tahun 2019 sebesar 63,35% berdasarkan kabupaten kota cakupan Asi tertinggi yaitu Cirebon 109,66% pemberian asi terendah di kota Bekasi 33,81% (profil kesehatan Jawa Barat 2020).

Salah satu upaya yang dilakukan oleh ibu untuk menunjang keberhasilan menyusui disebut manajemen laktasi yang dimulai pada masa kehamilan, setelah persalinan, dan masa menyusui. Pada ibu bekerja ruang lingkup manajemen laktasi periode postnatal meliputi ASI eksklusif cara menyusui, penyimpanan ASI peras dan faktor psikologis yang baik bagi ibu menyusui. Menangani tidak keluarnya ASI bisa dilakukan dengan cara yaitu pijat laktasi dalam pengeluaran ASI pada ibu *postpartum* serta banyak manfaat yang dirasakan ibu yaitu dapat mencegah terjadinya

perdarahan *postpartum*, anemia, dan *karsinoma mammae* (silvia 2022).

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Efektivitas Pijat Laktasi terhadap pengeluaran ASI pada ibu *postpartum* di RSUD Cimacan kabupaten Cianjur periode Maret-Mei 2024.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian Eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian *pre eksperimen* jenis *one group pre test-post test* yaitu desain penelitian dimana peneliti hanya melakukan satu kali perlakuan dan kemudian dilakukan *post test*. Desain penelitian "*One group pre test-post test*" hanya memberi perlakuan pada suatu kelompok tanpa ada kelompok pembandingan dan selanjutnya diobservasi.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu *postpartum* di RSUD Cimacan sebanyak 167 orang terhitung dari Maret-Mei 2024. Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah ibu *postpartum* di RSUD Cimacan sebanyak 30 orang dengan teknik pengambilan sampel

secara *Accidental Sampling*.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik *accidental sampling*. Variabel independent dalam penelitian ini adalah pijat laktasi dan variabel dependent dalam penelitian ini adalah pengeluaran asi pada ibu postpartum Penelitian ini menggunakan Teknik pengumpulan data dalam kuesioner. Prosedur penelitian ini dilakukan dengan melakukan tahap persiapan, tahap

pelaksanaan, tahap mengolah data dan evaluasi. kuesioner, *informed consent* merupakan skala pengukuran pengeluaran Asi pada penelitian ini.

Dalam penelitian ini Metode statistik univariat digunakan untuk menggambarkan parameter dari masing-masing variabel. Sedangkan Analisa bivariat dilakukan untuk mengetahui pengaruh pijat laktasi terhadap pengeluaran Asi pada ibu postpartum dengan uji statistic T-test dependent .

HASIL PENELITIAN

1.1 Hasil Penelitian

1.1.1 Analisa Univariat

Tabel 1

Distribusi frekuensi karakteristik responden ibu postpartum yang dilakukan pijat laktasi

Variabel Penelitian	Frekuensi(n)	Persentase(%)
Sesudah		
Efektif	20	66,7
Tidak efektif	10	33,3
Paritas		
Primigravida (1)	10	33,3
Multigravida (2-5)	20	66,7
Usia		
Tidak beresiko (20-35)	22	73,4
beresiko (<20-35>)	8	26,6
Riwayat asi		
Iya asi	20	66,7

Tidak asi	10	33,3
Riwayat persalinan		
normal	20	66,7
Sc(sectio cesaria)	10	33,3
Pendidikan		
Rendah (SD-SMP)	11	36,7
Tinggi (SMA-Perguruan Tinggi)	19	63,3
Total	30	100

Berdasarkan tabel menunjukkan bahwa dari 30 responden yang efektif sesudah dilakukan pijat laktasi yaitu efektif sebanyak 20(66,7%) responden dan yang tidak efektif sebanyak 10(33,3%) responden berdasarkan paritas ibu primipara sebanyak 10 (33,3%) responden dan ibu multipara sebanyak 20 (66,7%) responden berdasarkan usia yang tidak beresiko (20-35tahun) sebanyak 22(73,4%) responden dan usia beresiko (<20-35>tahun) sebanyak 8

(26,6%)responden berdasarkan riwayat Asi eksklusif yang menyusui sebanyak 20 (66,7%) responden dan yang tidak menyusui sebanyak 10(33,3%)responden Berdasarkan persalinan normal sebanyak 20(66,7%) responden dan persalinan SC sebanyak 10(33,3%) responden berdasarkan pendidikan yang pendidikan rendah (SD-SMP)sebanyak 11 (36,7%) responden dan pendidikan tinggi sebanyak 19 (63,3%) responden.

1.1.2 Analisa Bivariat

Tabel 2
Analisa Hubungan Efektivitas pijat laktasi Terhadap Pengeluaran
Asi pada ibu postpartum

Variabel	Mean	SD	SE	P Value	N
Pre Test Pijat laktasi	1,00	.000	0,00	<,001	30
Post Test pijat laktasi	1,67	.479	0,88		

Berdasarkan tabel terlihat nilai mean yang sebelum dilakukann pijat laktasi (pre test) adalah 1,00 dengan standar deviasi .479 dapat disimpulkan hasil penelitian dengan menggunakan Uji T-Test paired dependent

menghasilkan nilai p value = <,001 yang artinya ada hubungan yang signifikkann antara pijat laktasi terhadap pengeluaran Asi pada ibu postpartum di RSUD Cimacan kabupaten cianjur tahun 2024.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pijat laktasi berpengaruh signifikan terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu postpartum. Temuan ini mendukung teori fisiologis laktasi yang menyatakan bahwa stimulasi mekanik pada payudara dapat meningkatkan refleksi pengeluaran ASI melalui aktivasi hormon oksitosin dan prolaktin. Pijat laktasi juga memperbaiki aliran darah dan pengosongan alveoli mammae, sehingga produksi ASI selanjutnya

menjadi lebih optimal. Selain itu, efek relaksasi dari pijat berkontribusi dalam menurunkan stres ibu postpartum yang diketahui dapat menghambat proses laktogenesis.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya. Witt et al. melaporkan bahwa *therapeutic breast massage in lactation* efektif dalam meningkatkan kelancaran pengeluaran ASI dan mengatasi masalah bendungan payudara. Tinjauan sistematis oleh Anderson et al. juga menunjukkan bahwa pijat

payudara memberikan manfaat positif terhadap masalah menyusui, termasuk peningkatan efektivitas pengeluaran ASI. Dengan demikian, pijat laktasi dapat direkomendasikan sebagai intervensi non-farmakologis yang aman dan aplikatif dalam asuhan kebidanan untuk mendukung keberhasilan menyusui. Penelitian berdasarkan paritas diketahui bahwa multipara sebanyak 20 responden dengan presentase (66,7%) lebih banyak dari kelompok primipara yang hanya sebanyak 10 responden dengan presentase (33,3%) menurut (Rahmawati, 2021) dalam jurnal antara status gizi dan paritas dengan kelancaran produksi ASI pada ibu *postpartum* ibu multipara lebih banyak dari pada primipara pada hari ke 4 *postpartum* tetapi setelah pola menyusui dapat dibangun dengan baik maka tidak terjadi perbedaan yang signifikan antara ibu primipara dengan multipara. Temuan penelitian ini juga konsisten dengan randomized controlled trial oleh Munsittikul et al. (2022) yang membandingkan pijat laktasi terintegrasi dengan teknik konvensional. Studi tersebut melaporkan bahwa kelompok pijat laktasi terintegrasi menunjukkan pengeluaran ASI yang lebih lancar

dan durasi menyusui yang lebih baik dibandingkan kelompok kontrol.

Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat bukti bahwa pijat laktasi tidak hanya berperan sebagai terapi pendukung, tetapi juga sebagai intervensi kebidanan berbasis evidence yang dapat diintegrasikan dalam asuhan ibu *postpartum*. Intervensi ini relatif aman, mudah diaplikasikan, dan sesuai dengan pendekatan promotif–preventif dalam praktik kebidanan, khususnya untuk meningkatkan keberhasilan ASI eksklusif.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa pijat laktasi berpengaruh signifikan terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu *postpartum*. Pemberian pijat laktasi terbukti membantu memperlancar pengeluaran ASI melalui mekanisme stimulasi fisiologis dan efek relaksasi pada ibu, sehingga mendukung proses laktogenesis pada masa nifas. Dengan demikian, pijat laktasi dapat dipertimbangkan sebagai intervensi non-farmakologis yang efektif, aman, dan mudah diaplikasikan dalam asuhan kebidanan untuk mendukung

keberhasilan menyusui.

Pijat laktasi disarankan untuk diintegrasikan dalam asuhan kebidanan pada ibu *postpartum* sebagai intervensi non-farmakologis yang aman dan aplikatif guna meningkatkan produksi ASI. Tenaga kesehatan diharapkan dapat memberikan edukasi dan

pendampingan mengenai teknik pijat laktasi yang tepat kepada ibu dan keluarga. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain eksperimental dengan sampel yang lebih besar, protokol pijat terstandarisasi, serta pengukuran produksi ASI yang lebih objektif dan follow-up jangka panjang untuk menilai keberlanjutan ASI eksklusif.

DAFTAR PUSTAKA

- UNICEF. (2023). *Global Breastfeeding Scorecard 2023*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018* (Laporan). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kemenkes RI
- Lin, K. Y., et al. (2023). *Physical therapy interventions (including massage) for breast symptoms in lactating women: randomized trial / intervention study*. BMC Pregnancy and Childbirth / BMC series — study on combined physical therapy + massage for breast symptoms
- Meliani (2023). Hubungan dukungan suami dan keluarga dam pemberian Asi eksklusif
- Munsittikul, W., Tantaobharse, A., & Ketsuwan, S. (2022). *Effectiveness of integrated breast massage versus traditional massage on milk duct obstruction: A randomized controlled trial*. BMC Pregnancy and Childbirth, 22, 1–9.
- Peny ariani F. R., Afrinaldi, R., & Fahrudin, F. (2019). Hubungan status pemberian Asi eksklusif dan imunisasi *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 7(4), 531-538.
- Rahmawati (2021). Metode p ijat laktasi dan pijat oksitosin terhadap onset laktasi
- Silvia,(2019) pengalam ibu dalam memberikan Asi eksklusif *Jurnal Indonesia Sehat*, 1(0 3), 205_2015.
- WHO & UNICEF / UNICEF Indonesia. (2024). *UNICEF/WHO press releases and Indonesia country briefs describing trends in EBF 2017–2023*. (mis. UNICEF Indonesia press release—World Breastfeeding Week).
- Witt, A. M., Bolman, M., Kredit, S., & Vanic, A. (2016). *Therapeutic breast massage in lactation for the management of engorgement, plugged ducts, and mastitis*. Journal of Human Lactation, 32(1), 123–131. <https://doi.org/10.1177/0890334415619439>