

EFEKTIVITAS LACTATION MASSAGE TERHADAP KELANCARAN PRODUKSI ASI PADA IBU NIFAS**Ani Retni¹, Harismayanti², Fahmi A. Lihu³, Rahmelia Rauf^{4*}**Universitas Muhammadiyah Gorontalo, Fakultas Ilmu Kesehatan^{1,2,3,4}**Corresponding Author : raufrahmelia@gmail.com***ABSTRAK**

Para ahli merekomendasikan pemberian ASI eksklusif selama minimal 6 bulan pertama kehidupan bayi. Namun, sekitar 15-20% ibu menyusui mengalami penurunan produksi ASI dalam tiga minggu pertama setelah melahirkan akibat berbagai faktor seperti stres, teknik menyusui yang tidak tepat, dan masalah kesehatan. *Lactation massage* merupakan salah satu metode yang dapat membantu meningkatkan produksi ASI melalui stimulasi hormon prolaktin dan perbaikan aliran darah ke payudara. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas *lactation massage* terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu nifas. Penelitian kuantitatif dengan desain pra eksperimental one group pretest-posttest ini melibatkan 15 responden yang dipilih menggunakan teknik insidental sampling di Ruang Nifas RSIA Siti Khadijah Kota Gorontalo. Pengumpulan data menggunakan lembar observasi dengan kriteria penilaian ASI lancar (6-10) dan tidak lancar (1-5). Hasil penelitian menunjukkan sebelum intervensi, seluruh responden (100%) memiliki produksi ASI tidak lancar, sedangkan setelah intervensi terjadi peningkatan dengan 12 responden (80%) memiliki produksi ASI lancar. Analisis Wilcoxon menunjukkan peningkatan nilai rata-rata dari 4,07 (SD 0,884) menjadi 5,87 (SD 0,990) dengan p-value 0,000 (< 0,05). Dapat disimpulkan bahwa *lactation massage* efektif dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas.

Kata kunci : ASI, *lactation massage*, nifas**ABSTRACT**

Experts recommend exclusive breastfeeding for at least the first 6 months of a baby's life. However, about 15-20% of breastfeeding mothers experience decreased milk production in the first three weeks after delivery due to various factors such as stress, improper breastfeeding techniques, and health problems. Lactation massage is one method that can help increase breast milk production through stimulation of prolactin hormone and improvement of blood flow to the breasts. This study aims to determine the effectiveness of lactation massage on breast milk production in postpartum mothers. This quantitative research with pre-experimental one group pretest-posttest design involved 15 respondents selected using incidental sampling technique at the Postpartum Ward of RSIA Siti Khadijah Gorontalo City. Data collection used observation sheets with assessment criteria for smooth milk production (6-10) and not smooth (1-5). The results showed that before intervention, all respondents (100%) had insufficient milk production, while after intervention there was an increase with 12 respondents (80%) having smooth milk production. Wilcoxon analysis showed an increase in mean value from 4.07 (SD 0.884) to 5.87 (SD 0.990) with p-value 0.000 (< 0.05). It can be concluded that lactation massage is effective in increasing breast milk production in postpartum mothers.

Keywords : breast milk, *lactation massage*, postpartum**PENDAHULUAN**

ASI adalah makanan pertama yang alami untuk bayi. ASI menyediakan semua energi dan nutrisi yang dibutuhkan bayi untuk bulan-bulan pertama kehidupan. Menyusui adalah cara yang sangat baik dalam menyediakan makanan ideal bagi pertumbuhan dan perkembangan bayi yang sehat. Dalam rangka menurunkan angka kesakitan dan kematian bayi, *World Health Organization* (WHO) merekomendasikan sebaiknya bayi hanya disusui air susu ibu (ASI) selama paling sedikit 6 bulan, dan pemberian ASI dilanjutkan sampai bayi berumur dua tahun (WHO, 2023).

WHO dalam laporannya menyatakan bahwa secara global, rata-rata angka pemberian ASI eksklusif pada tahun 2017 hanya mencapai 38%. Organisasi ini menargetkan peningkatan angka pemberian ASI eksklusif pada usia 6 bulan pertama kelahiran menjadi setidaknya 50% pada tahun 2025. Di Indonesia, Kementerian Kesehatan memiliki target yang lebih tinggi, yaitu meningkatkan angka pemberian ASI eksklusif hingga 80%. Namun, realitas di lapangan menunjukkan bahwa angka pemberian ASI eksklusif di Indonesia masih berada di bawah target yang telah ditetapkan. Hal ini mengindikasikan perlunya upaya yang lebih intensif dan berkelanjutan untuk mendorong pemberian ASI eksklusif di kalangan ibu menyusui, termasuk melalui edukasi, dukungan komunitas, dan kebijakan yang mendukung ibu menyusui di tempat kerja dan lingkungan lainnya (Kemenkes RI, 2019).

Berdasarkan data profil kesehatan Indonesia, persentase bayi yang mendapat ASI eksklusif pada tahun 2018 mencapai 68,74% menurut laporan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2019. Angka ini menunjukkan peningkatan pada tahun berikutnya, di mana pada tahun 2019, angka pemberian ASI eksklusif naik menjadi 74,5% berdasarkan data dari Balitbangkes tahun 2019. Peningkatan ini menunjukkan adanya kemajuan dalam upaya mempromosikan dan mendukung pemberian ASI eksklusif di Indonesia, meskipun masih diperlukan upaya lebih lanjut untuk mencapai target yang lebih tinggi dan memastikan semua bayi mendapatkan manfaat optimal dari ASI eksklusif (Kemenkes RI, 2019). Namun berbeda dengan provinsi Gorontalo, dimana berdasarkan data Gorontalo menjadi yang terendah dalam pemberian ASI eksklusif pada 2023 dengan persentase hanya sebesar 55,11% (Annur, 2023).

Menurut data dari American Pregnancy Association, sekitar 15% hingga 20% ibu menyusui mengalami penurunan produksi ASI yang cukup signifikan dalam tiga minggu pertama setelah melahirkan. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi produksi ASI termasuk masalah kesehatan ibu, pengaturan pola makan, dan teknik menyusui yang kurang tepat. Kondisi ini menunjukkan pentingnya pendampingan yang tepat dan dukungan yang berkelanjutan untuk ibu menyusui agar mereka dapat mengatasi masalah produksi ASI dan memberikan nutrisi yang optimal bagi bayi mereka (Gress, 2019). Beberapa ibu menyusui menghadapi berbagai tantangan yang dapat mempengaruhi produksi ASI mereka. Salah satu tantangan utama adalah stres, yang dapat mengganggu produksi hormon prolaktin yang penting untuk merangsang produksi ASI. Selain itu, teknik menyusui yang salah atau kurang efektif juga dapat menghambat aliran ASI yang optimal. Misalnya, posisi menyusui yang tidak tepat atau kurangnya teknik latch yang baik dapat menyebabkan bayi tidak mampu mengosongkan payudara dengan baik, yang pada gilirannya dapat mengurangi produksi ASI. Masalah kesehatan seperti masalah hormon, gangguan kesehatan payudara, atau penggunaan obat-obatan tertentu juga dapat mempengaruhi produksi ASI. Penting bagi ibu untuk mencari dukungan yang tepat, baik dari tenaga kesehatan atau kelompok dukungan ibu menyusui, untuk mengatasi tantangan-tantangan ini sehingga mereka dapat memberikan nutrisi yang cukup dan optimal bagi bayi mereka (Modak et al., 2023).

Berbagai metode telah dikembangkan untuk membantu meningkatkan produksi ASI, salah satunya adalah teknik *lactation massage*. *Lactation massage* merupakan metode fisik yang dapat membantu merangsang aliran ASI dengan memijat dan merangsang payudara secara lembut. Teknik ini dapat membantu mengoptimalkan drainase ASI, merangsang produksi hormon prolaktin yang penting untuk produksi ASI, serta memperbaiki peredaran darah ke payudara. Selain *lactation massage*, metode lain yang digunakan untuk meningkatkan produksi ASI termasuk sering menyusui atau memompa ASI secara teratur, menjaga pola makan yang sehat dan cukup cairan, serta mengatur pola istirahat yang memadai. Mendukung ibu dalam memahami dan menerapkan metode-metode ini dapat berkontribusi positif dalam meningkatkan produksi ASI dan memberikan nutrisi yang optimal bagi bayi (Karlina & Irianti, 2023). Pijat laktasi telah terbukti sebagai metode efektif dalam meningkatkan volume produksi ASI dan mendukung durasi menyusui eksklusif yang lebih panjang. Teknik ini

melibatkan pijatan lembut pada payudara untuk merangsang aliran ASI dan memperbaiki drainase payudara. Melalui pijatan yang teratur, pijat laktasi dapat merangsang produksi hormon prolaktin yang esensial untuk produksi ASI. Selain itu, pijat laktasi juga dapat membantu memperbaiki peredaran darah ke payudara, yang dapat meningkatkan kualitas dan kuantitas ASI yang diproduksi. Dengan demikian, ibu yang menerapkan pijat laktasi secara teratur cenderung memiliki kemungkinan yang lebih besar untuk mengalami peningkatan volume produksi ASI, sehingga mendukung mereka dalam memberikan ASI secara eksklusif selama periode yang lebih panjang kepada bayi mereka (Nurjanah & Rofika, 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh (Fithri et al., 2022) dimana manfaat *lactation massage* terlihat bahwa rata-rata produksi ASI sebelum tes pijat (massage) memiliki adanya perbedaan yang signifikan dalam kelancaran produksi ASI sebelum dan sesudah pijat laktasi. Hal ini disimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan dari pijat laktasi terhadap kelancaran produksi ASI antara sebelum dan setelah pijat. Hasil ini menunjukkan bahwa pijat laktasi dapat efektif dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui, dan mendukung pentingnya metode ini dalam meningkatkan kesehatan bayi melalui pemberian ASI eksklusif yang optimal.

Penelitian lain oleh (Katmini & Sholichah, 2020) dimana berdasarkan analisisnya dari beberapa jurnal terkait menyimpulkan bahwa produksi ASI responden setelah melakukan pijat laktasi mengalami peningkatan signifikan yang ditandai dengan peningkatan produksi ASI. Selain meningkatkan produksi ASI, pijat laktasi pada ibu pasca melahirkan juga dapat mengurangi kecemasan dan mencegah depresi postpartum. Pijat laktasi merupakan intervensi yang mudah dan aman dilakukan, bahkan dapat dilakukan oleh suami atau keluarga setelah mendapatkan pelatihan dari bidan atau petugas kesehatan. Selain ibu pasca melahirkan, pijat laktasi juga dapat dilakukan pada ibu pengasuh atau ibu adopsi yang ingin memberikan ASI kepada bayi mereka. Metode ini dapat membantu meningkatkan kesehatan bayi melalui pemberian ASI eksklusif yang optimal.

Dengan demikian tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui efektivitas *lactation massage* terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu nifas.

METODE

Penelitian ini bersifat kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian pra eksperimental one group pretest-posttest. Dalam desain ini, peneliti terlebih dahulu memberikan pre-test kepada kelompok yang akan menerima perlakuan. Setelah perlakuan selesai dilakukan, peneliti memberikan post-test. Besarnya pengaruh perlakuan dapat diketahui secara lebih akurat dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test. Penelitian ini dilaksanakan di Ruang Nifas RSIA Siti Khadijah Kota Gorontalo pada bulan Agustus 2024. Penetapan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik insidental sampling dimana sampel yang diambil berdasarkan yang ditemui sebanyak 15 responden. Instrumen penelitian untuk kelancaran ASI menggunakan lembar observasi dengan penilaian jika ASI Lancar: 6-10, Tidak Lancar: 1-5. Analisa data menggunakan uji 2 mean berpasangan yaitu statistic nonparametric *Wilcoxon*.

HASIL

Analisis Univariat Pre Intervensi

Tabel 1. Analisis Univariat Pre Intervensi

Produksi ASI	Frekuensi	Presentase
Lancar	0	0
Tidak Lancar	15	100%
Total	15	100%

Berdasarkan hasil penelitian dari 15 responden yang dilakukan analisis univariat pada produksi ASI pre intervensi didapatkan seluruh responden dalam penelitian tidak lancar 15 orang (93,3%).

Analisis Univariat Post Intervensi

Tabel 2. Analisis Univariat Post Intervensi

Produksi ASI	Frekuensi	Presentase
Lancar	12	80%
Tidak Lancar	3	20%
Total	15	100%

Berdasarkan hasil penelitian dari 15 responden yang dilakukan analisis univariat pada produksi ASI post intervensi didapatkan yang terbanyak adalah lancar 12 responden (80%), dan tidak lancar 3 responden (20%).

Analisis Bivariat

Tabel 3. Analisis Bivariat Produksi ASI Pre dan Post intervensi

Produksi ASI		Mean	N	SD	P-Value
Statistic	N				
<i>Negatif Rank</i>	0	Pre-Intervensi	4,07	15	0,884
<i>Positif Rank</i>	15	Post-Intervensi	5,87	15	0,990
Ties	0				

Berdasarkan analisis bivariat menggunakan statistic nonparametric *Wilcoxon* didapatkan hasil negative rank sebanyak 0 responden yang berarti tidak terdapat penurunan nilai, positif rank 15 responden yang berarti terdapat peningkatan nilai produksi ASI, serta tidak ada ties tidak terdapat nilai yang sama pre dan post. Selain itu nilai pre intervensi Mean adalah 4,07 dengan SD 0,884, dan post intervensi Mean 5,87 dengan SD 0,990. Hasil statistik non parametrik didapatkan bahwa efektivitas lactation message terhadap produksi ASI menunjukkan nilai p-value 0,000 dimana $< 0,05$ yang artinya intervensi *lactation massage* memiliki pengaruh secara signifikan terhadap produksi ASI pada ibu nifas.

PEMBAHASAN

Analisis Univariat Pre Intervensi

Penelitian ini menunjukkan bahwa seluruh responden mengalami produksi ASI yang tidak lancar, ditandai dengan beberapa indikator. Di antaranya, ASI tidak keluar dalam jumlah yang banyak atau penuh hingga merembes dari puting susu, dan payudara ibu tetap terasa keras serta tidak kosong setelah menyusui. Selain itu, bayi yang disusui juga mengalami frekuensi buang air kecil kurang dari 6-8 kali sehari, dan urin bayi tidak berwarna kuning cerah, yang menandakan kemungkinan asupan cairan yang tidak mencukupi. Produksi ASI yang tidak lancar dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti kurangnya stimulasi hormon oksitosin dan prolaktin, teknik menyusui yang kurang tepat, atau frekuensi menyusui yang tidak optimal. Faktor psikologis seperti stres dan kelelahan pada ibu juga turut berperan dalam menurunkan produksi ASI. Selain itu, asupan nutrisi ibu yang tidak memadai dan perawatan payudara yang kurang tepat dapat memperburuk kondisi ini. Penelitian oleh D. P. Putri & Khotimah (2023) menunjukkan bahwa kelancaran ASI pada kelompok intervensi dan kontrol yang diberikan pijat laktasi memiliki perbedaan sebelum perlakuan. Hasilnya memperlihatkan bahwa kelompok intervensi memiliki tingkat pengeluaran ASI yang sedikit lebih tinggi dibandingkan

kelompok kontrol, meskipun hal ini dianggap sebagai kebetulan belaka. Dalam penelitian ini, kelompok intervensi menunjukkan hasil pretes yang lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol sebelum perlakuan diberikan.

Penelitian lain yang sejalan yaitu oleh (Azizah et al., 2023) dimana hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu postpartum umumnya mengalami kelancaran pengeluaran ASI yang rendah sebelum dilakukan pijat laktasi. Terdapat berbagai faktor yang dapat membantu meningkatkan produksi ASI, seperti asupan makanan bergizi, ketenangan pikiran dan jiwa, istirahat yang cukup, serta perawatan payudara melalui pijat laktasi. Produksi ASI yang optimal bergantung pada dua aspek, yaitu produksi dan pengeluaran. Produksi ASI dipengaruhi oleh hormon prolaktin, sedangkan pengeluarannya dipengaruhi oleh hormon oksitosin. Penerapan pijat laktasi terbukti efektif dalam meningkatkan produksi ASI, membantu ibu yang sebelumnya mengalami kesulitan dalam pengeluaran ASI untuk memperoleh hasil yang lebih baik.

Penelitian lain yaitu oleh (Nisa, 2023) dimana sebelum diberikan intervensi berupa pijat laktasi, produksi ASI pada ibu postpartum umumnya tergolong rendah, dengan semua responden menunjukkan produksi yang kurang. Kondisi ini menunjukkan bahwa ibu mengalami kesulitan dalam menghasilkan ASI dalam jumlah yang cukup untuk kebutuhan bayi. Pada tahap ini, produksi ASI belum optimal, yang dapat disebabkan oleh berbagai faktor seperti kurangnya stimulasi hormon atau kondisi fisik dan emosional ibu yang belum mendukung. Hal ini mencerminkan pentingnya intervensi yang tepat untuk meningkatkan produksi ASI guna memenuhi kebutuhan bayi secara optimal.

Kelancaran pengeluaran ASI pada ibu postpartum dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti pola makan bergizi, penggunaan alat kontrasepsi yang tepat, dan perawatan payudara yang rutin. Ibu yang segera menyusui bayinya setelah melahirkan dan melakukannya sesering mungkin cenderung mengalami pengeluaran ASI yang lancar. Faktor nutrisi berperan penting, di mana pola makan yang teratur dan kaya protein dapat meningkatkan produksi ASI. Selain itu, pemilihan alat kontrasepsi yang mengandung hormon progestin tanpa estrogen mendukung kelancaran ASI. Perawatan payudara sejak masa kehamilan hingga menyusui juga merangsang produksi hormon prolaktin dan oksitosin, yang esensial dalam proses produksi dan pengeluaran ASI. Dengan pemenuhan kondisi tersebut, ibu postpartum lebih mungkin mengalami pengeluaran ASI yang optimal (Aprilia & Krisnawati, 2019).

Menurut (Masrinih, 2020) bahwa kelancaran produksi ASI pada ibu nifas dipengaruhi oleh beberapa faktor utama, yaitu perawatan payudara, kondisi psikologis ibu, frekuensi penyusuan, dan faktor fisiologis. Pengetahuan ibu tentang teknik menyusui yang benar sangat penting untuk mendukung keberhasilan pemberian ASI, karena kesalahan dalam teknik dapat menghambat produksi. Perawatan payudara berperan penting dalam melancarkan sirkulasi darah dan mencegah tersumbatnya saluran ASI, sehingga semakin sering dilakukan, semakin baik hasilnya. Selain itu, kondisi psikologis ibu juga sangat berpengaruh, karena stres dapat menghambat produksi ASI yang dikendalikan oleh otak. Oleh karena itu, menjaga kesehatan mental ibu dan memastikan perawatan payudara yang tepat sangat diperlukan untuk kelancaran produksi ASI.

Analisis Univariat Post Intervensi

Penelitian ini dilakukan selama 2 hari berturun-turut dengan durasi 10-15 menit. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah diberikan pijat laktasi, sebagian besar responden mengalami peningkatan signifikan dalam produksi dan kelancaran ASI. Ibu yang menerima intervensi ini merasakan payudara menjadi lembek dan kosong setelah menyusui, yang merupakan tanda bahwa ASI telah dikeluarkan dengan baik. Selain itu, bayi menunjukkan tanda-tanda asupan ASI yang mencukupi, seperti buang air kecil sebanyak 6-8 kali sehari dan urin yang berwarna kuning cerah, menandakan hidrasi yang baik. Bayi juga terlihat lebih

tenang setelah disusui, menunjukkan bahwa ia merasa kenyang dan puas. Hisapan bayi saat menyusu menjadi lebih kuat dan efektif dalam menelan ASI, menandakan bahwa proses menyusu berjalan optimal. Pijat laktasi tidak hanya membantu merangsang hormon oksitosin dan prolaktin untuk meningkatkan produksi dan pengeluaran ASI, tetapi juga memberikan efek relaksasi pada ibu, mengurangi stres dan meningkatkan keterikatan dengan bayi. Dengan kelancaran ASI ini, proses menyusu menjadi lebih efektif, mendukung tumbuh kembang bayi, serta meningkatkan kepercayaan diri ibu dalam memberikan ASI secara optimal.

Sebaliknya, pada beberapa responden yang mengalami produksi ASI tidak lancar, kondisi payudara tidak menunjukkan perubahan yang signifikan. ASI masih tidak keluar dalam jumlah banyak atau penuh hingga merembes dari puting susu, dan payudara tetap terasa keras serta tidak kosong setelah menyusui. Kondisi ini juga mempengaruhi bayi, yang menunjukkan tanda asupan ASI tidak mencukupi, seperti frekuensi buang air kecil yang kurang dari 6-8 kali sehari dan urin yang tidak berwarna kuning cerah, menandakan dehidrasi atau kurangnya cairan. Produksi ASI yang tidak lancar bisa disebabkan oleh kurangnya stimulasi hormon oksitosin dan prolaktin, teknik menyusu yang kurang tepat, atau frekuensi menyusu yang tidak optimal. Faktor psikologis seperti stres dan kelelahan juga berdampak negatif pada produksi ASI. Selain itu, nutrisi ibu yang tidak memadai serta kurangnya perawatan payudara semakin memperburuk kondisi ini, sehingga penting untuk memberikan dukungan menyeluruh kepada ibu agar proses menyusu dapat berjalan dengan baik dan kebutuhan bayi terpenuhi.

Penelitian ini sejalan dengan (Rahmawati & Karana, 2023) dimana setelah dilakukan pijat laktasi, produksi ASI pada ibu postpartum mengalami peningkatan signifikan. Pijat ini membantu melancarkan pengeluaran ASI dan meredakan kondisi seperti payudara bengkak atau ASI yang tidak lancar. Ibu yang menerima pijat laktasi merasa lebih rileks, yang turut mendukung produksi ASI dan memperlancar proses menyusui. Pijat laktasi juga efektif dalam merangsang produksi dan membantu ibu yang ingin melakukan relaksasi. Berdasarkan analisis, pijat laktasi terbukti memiliki pengaruh positif dalam meningkatkan jumlah dan kelancaran produksi ASI. Penelitian oleh Sartely dkk (2023) menunjukkan hasil penelitian setelah didapatkan data rata-rata volume kolostrum pada kelompok intervensi dan kontrol serta data hasil penelitian post kelompok intervensi dan kelompok kontrol dikumpulkan kemudian diolah dengan menggunakan uji statistic T-Test Independen terdapat pengaruh pada kedua kelompok tersebut terhadap perubahan volume kolostrum pada ibu menyusui dengan nilai p value $< 0,05$ yaitu 0,000. Untuk perbedaan volume kolostrum Ibu yang mendapatkan *lactation massage* kombinasi jasmine oil memiliki nilai mean difference yang lebih tinggi dibanding ibu yang hanya mendapatkan leaflet beserta penyuluhan saja. Kelompok intervensi (mendapatkan *lactation massage* kombinasi jasmine oil) volume kolostrumnya.

Penelitian lain oleh (Anasari et al., 2023) menunjukkan bahwa pemberian pijat laktasi pada ibu postpartum primipara yang melahirkan secara caesar (SC) secara signifikan mendukung kelancaran produksi ASI, memungkinkan proses menyusi berjalan secara eksklusif dan efektif. Temuan ini menggarisbawahi bahwa pijat laktasi tidak hanya meningkatkan produksi ASI tetapi juga memberikan dampak positif bagi keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Dalam konteks praktik keperawatan, pijat laktasi dapat dijadikan alternatif intervensi yang efektif untuk mendukung kesehatan ibu dan bayi. Dengan mengintegrasikan teknik pijat laktasi dalam layanan kesehatan, fasilitas kesehatan dapat berkontribusi pada peningkatan angka pemberian ASI eksklusif, yang esensial bagi pertumbuhan dan perkembangan optimal bayi baru lahir.

Dalam penelitiannya (Lamana et al., 2023) dimana setelah dilakukan pijat laktasi, ibu postpartum di Puskesmas Monterado mengalami peningkatan signifikan dalam produksi ASI, sehingga proses menyusi berjalan lebih lancar dan optimal. Pijat laktasi membantu merangsang hormon oksitosin yang berperan dalam pengeluaran ASI, sekaligus memberikan efek relaksasi pada ibu, membuat mereka lebih nyaman saat menyusui. Meskipun pijat laktasi terbukti efektif, hasil penelitian menunjukkan bahwa pijat oksitosin memberikan dampak yang

lebih kuat dalam memperlancar pengeluaran ASI. Hal ini menekankan bahwa teknik pemijatan yang fokus pada stimulasi oksitosin bisa menjadi pilihan intervensi yang lebih optimal dalam mendukung pemberian ASI eksklusif. Integrasi kedua metode ini dapat menjadi solusi yang bermanfaat bagi fasilitas kesehatan dalam meningkatkan pemberian ASI pada ibu postpartum.

Menurut (Nurjanah & Rofika, 2023) bahwa pijat laktasi efektif dalam meningkatkan kelancaran produksi ASI pada ibu postpartum di PMB Carniah Jakarta. Sebagian besar ibu yang menerima pijat laktasi mengalami peningkatan pengeluaran ASI, terutama ketika pemijatan dilakukan pada beberapa titik tubuh, seperti kepala, leher, bahu, punggung, dan payudara, dengan durasi dan frekuensi yang tepat. Selain meningkatkan pasokan ASI, pijat laktasi memberikan efek relaksasi, membantu menormalkan sirkulasi darah, dan mendukung kondisi fisik dan mental ibu agar lebih tenang. Namun, sebagian kecil ibu masih mengalami masalah dengan kelancaran ASI karena teknik menyusui dan posisi bayi yang kurang tepat, yang menghambat keberhasilan menyusui meskipun sudah menjalani pijat laktasi. Hal ini menekankan pentingnya pijat laktasi sebagai intervensi efektif, tetapi tetap perlu diimbangi dengan teknik menyusui yang benar.

Analisis Bivariat

Penelitian ini menunjukkan bahwa produksi ASI yang tidak lancar, ditandai dengan payudara keras dan bayi jarang buang air kecil, disebabkan oleh kurangnya stimulasi hormon oksitosin dan prolaktin, teknik menyusui yang tidak tepat, serta faktor psikologis seperti stres dan kelelahan. Setelah dilakukan pijat laktasi, sebagian besar ibu mengalami peningkatan produksi ASI, dengan payudara yang lebih lembek dan bayi buang air kecil lebih sering. Pijat ini merangsang hormon, membantu relaksasi ibu, dan memperbaiki proses menyusui. Namun, beberapa ibu masih mengalami produksi ASI yang kurang lancar meskipun sudah mendapat intervensi.

Penelitian ini sejalan dengan (Putri & Khotimah, 2023) dimana hasil analisisnya menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi dalam hal kelancaran pengeluaran ASI setelah dilakukan pijat laktasi. Pada kelompok intervensi, pijat laktasi terbukti efektif dalam meningkatkan kelancaran ASI dibandingkan dengan kelompok kontrol, seperti yang dibuktikan melalui uji statistik dengan nilai p yang signifikan. Kelancaran pengeluaran ASI dipengaruhi oleh faktor produksi dan pengeluaran, yang bergantung pada hormon prolaktin dan oksitosin. Pijat laktasi membantu merangsang keluarnya hormon oksitosin, yang memudahkan pengeluaran ASI dan memberikan efek relaksasi pada ibu, mengurangi rasa nyeri, dan mempererat ikatan ibu dengan bayi. Beberapa hambatan terhadap kelancaran ASI, seperti kurangnya pengetahuan ibu, rasa sakit, kelelahan, dan kekhawatiran tentang perubahan payudara, dapat diatasi dengan intervensi pijat laktasi. Dengan teknik ini, ibu merasa lebih tenang dan nyaman, yang mendukung produksi ASI yang optimal dan meningkatkan keberhasilan menyusui.

Penelitian lain oleh (Azizah et al., 2023) dimana hasil analisisnya menunjukkan bahwa pijat laktasi memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan kelancaran pengeluaran ASI pada ibu postpartum di Puskesmas Baqa, Samarinda. Pijat laktasi membantu merangsang pelepasan hormon prolaktin dan oksitosin, yang berperan penting dalam produksi dan pengeluaran ASI. Meskipun beberapa ibu postpartum sering mengalami hambatan dalam pengeluaran ASI, intervensi pijat ini terbukti efektif dalam mengatasinya. Selain itu, faktor perilaku menyusui, kondisi psikologis dan fisiologis ibu, serta aspek sosial budaya juga mempengaruhi kelancaran produksi ASI. Dengan pijat laktasi, ibu menjadi lebih rileks dan nyaman, mendukung produksi ASI yang optimal serta memperlancar proses menyusui.

Penelitian lain oleh (Nisa, 2023) dimana menunjukkan bahwa pijat laktasi memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu postpartum di TPMB MA Depok. Sebelum dilakukan pijat laktasi, seluruh ibu mengalami produksi ASI yang kurang.

Namun, setelah intervensi, sebagian besar ibu menunjukkan peningkatan produksi ASI yang cukup untuk mendukung proses menyusui. Pijat laktasi terbukti efektif dalam merangsang hormon yang berperan dalam produksi dan pengeluaran ASI, yaitu prolaktin dan oksitosin. Hal ini menekankan pentingnya pijat laktasi sebagai metode intervensi dalam mendukung ibu postpartum agar dapat menyusui dengan optimal, sekaligus menjadi bagian dari perawatan yang dapat diterapkan di fasilitas kesehatan.

Pijat laktasi dan pijat oksitosin keduanya efektif dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu postpartum. Pijat ini membantu merangsang hormon prolaktin dan oksitosin, yang sangat penting dalam mendukung produksi dan pengeluaran ASI, terutama pada hari-hari awal setelah melahirkan. Tanpa stimulasi yang cukup, produksi ASI bisa menurun. Selain itu, beberapa faktor juga mempengaruhi kelancaran produksi dan pengeluaran ASI, seperti asupan makanan bergizi, ketenangan mental, penggunaan alat kontrasepsi yang tepat, perawatan payudara, serta istirahat yang cukup. Faktor-faktor seperti frekuensi isapan bayi, dan kebiasaan mengonsumsi alkohol atau merokok juga dapat berdampak negatif pada produksi ASI. Dengan mempertimbangkan faktor-faktor tersebut, pijat laktasi dan oksitosin menjadi solusi efektif dalam mendukung kelancaran menyusui dan optimalisasi produksi ASI (Karinah & Irianti, 2023).

Pijat laktasi memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui. Berdasarkan analisis, terdapat perbedaan yang jelas antara ibu yang menjalani pijat laktasi dan yang tidak, dengan hasil kelancaran ASI yang lebih baik pada kelompok yang menerima pijatan. Pijat laktasi membantu merangsang hormon penting seperti prolaktin dan oksitosin, yang berperan dalam produksi dan pengeluaran ASI. Selain itu, ibu yang mengikuti pijat laktasi mengalami peningkatan yang lebih signifikan dalam kelancaran ASI dibandingkan dengan ibu yang tidak menerima intervensi tersebut. Temuan ini menegaskan bahwa pijat laktasi merupakan metode yang efektif untuk mendukung produksi ASI dan memperlancar proses menyusui (Siti Muawanah & Desi Sariyani, 2021).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, *lactation massage* terbukti efektif dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas, ditunjukkan dengan nilai p-value 0,000 (< 0,05). Analisis Wilcoxon menunjukkan peningkatan nilai pada 15 responden, dengan peningkatan rata-rata dari 4,07 (SD 0,884) menjadi 5,87 (SD 0,990). Intervensi ini membantu mengatasi masalah produksi ASI yang tidak lancar dengan merangsang hormon oksitosin dan prolaktin, serta memberikan efek relaksasi, meskipun beberapa ibu masih mengalami kendala dalam produksi ASI setelah intervensi.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam terlaksananya penelitian ini, khususnya kepada Kepala Departemen Stase Keperawatan Maternitas yang telah memberikan bimbingan, pihak RSIA Siti Khadijah Kota Gorontalo yang telah memberikan izin dan dukungan dalam pelaksanaan penelitian, para responden dan keluarga yang telah bersedia berpartisipasi, serta Universitas Muhammadiyah Gorontalo yang telah memfasilitasi terlaksananya penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Anasari, N., Fitrianur, W. L., Zuhroh, D. F., & Sari, D. J. E. (2023). Pengaruh Pijat Laktasi terhadap Produksi ASI Ibu Post Partum Primipara dengan *Sectio Caesarea* (SC). *Wiraraja*

- Medika : Jurnal Kesehatan*, 13(1), 34–39. <https://doi.org/10.24929/fik.v13i1.2470>
- Annur, C. M. (2023). *Persentase Bayi yang Mendapat ASI Eksklusif di Indonesia Kembali Meningkat pada 2023*. Databoks. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2024/01/09/persentase-bayi-yang-mendapat-asi-eksklusif-di-indonesia-kembali-meningkat-pada-2023#:~:text=Sementara%2C> Gorontalo merupakan provinsi dengan,hanya sebesar 55% 2C11%25.
- Aprilia, D., & Krisnawati, A. M. (2019). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kelancaran Pengeluaran ASI pada Ibu Post Partum. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 6(1), 1–7. <http://jurnal.stikeswilliambooth.ac.id/index.php/Keb/article/view/199>
- Azizah, E. N., Prasetyiarini, A., Damanik, C., & Meihartati, T. (2023). Pengaruh Pijat Laktasi Terhadap Kelancaran Pengeluaran Asi Pada Ibu Post Partum Di Wilayah Kerja Puskesmas Baqa Kota Samarinda. *Mutiara: Multidisciplinary Scientific Journal*, 1(2), 86–93. <https://doi.org/10.57185/mutiara.v1i2.30>
- Fithri, N., Simanjuntak, H., & Wahyuni, F. (2022). *The Effect of Lactation massage With Smooth Breast Milk on Postpartum Mothers in Desa Lawa-Lawa Ulu Idanotae, Kec. Ulu Idanotae, Kab. South Nias. International Archives of Medical Sciences and Public Health*, 3(1), 24–32. <https://pcijournal.org/index.php/iamsph/article/view/307%0Ahttps://pcijournal.org/index.php/iamsph/article/download/307/191>
- Gress. (2019). *Do I Have a Low Milk Supply?* American Pregnancy Association. <https://americanpregnancy.org/healthy-pregnancy/breastfeeding/low-milk-supply/>
- Karinah, N., & Irianti, B. (2023). Effectiveness Of Lactation massage And Oxytocin Massage On ASI Production In PMB Hasna Dewi Kota Pekanbaru. *Jurnal Ibu Dan Anak Vol.10, 10(2)*, 44–51.
- Katmini, K., & Sholichah, N. M. (2020). *Lactation massage for Increasing Breast Milk Production in Postpartum Mothers. Journal for Quality in Public Health*, 4(1), 104–113. <https://doi.org/10.30994/jqph.v4i1.168>
- Kemenkes RI. (2019). *Pekan ASI Sedunia Tahun 2019*. Kementerian Kesehatan RI. <https://ayosehat.kemkes.go.id/pekan-asi-sedunia-tahun-2019>
- Lamana, A., Fatonah Akbarini, O., & Rahayuningtis, D. (2023). Pemberian Pijat Oksitosin Dan Pijat Laktasi Terhadap Pengeluaran ASI pada Ibu Post Partum di Wilayah Kerja Puskesmas Menterado Kabupaten Bengkayang. *Jurnal Ilmiah Bidan* , 07(02).
- Masrinih. (2020). Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Nifas (Studi Literature). *Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Nifas (Studi Literature)*, 1–12.
- Modak, A., Ronghe, V., & Gomase, K. P. (2023). The Psychological Benefits of Breastfeeding: Fostering Maternal Well-Being and Child Development. *Cureus*, 15(10). <https://doi.org/10.7759/cureus.46730>
- Nisa, Z. H. (2023). Pengaruh Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Pijat Laktasi Terhadap Produksi Air Susu Ibu Pada Ibu Postpartum Di Bpm Meilisa Afy Depok Periode 14 Juni – 14 Juli 2021. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 7(1), 1–8. <https://doi.org/10.61720/jib.v7i1.348>
- Nurjanah, L., & Rofika, A. (2023). Efektivitas Pijat Laktasi Terhadap Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Post Partum Di Pmb Carniah Jakarta. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (Scientific Journal of Midwifery)*, 9(2), 137–144. <https://doi.org/10.33023/jikeb.v9i2.1472>
- Putri, D. P., & Khotimah, N. K. (2023). Pengaruh Pijat Laktasi Terhadap Pengeluaran Asi Pada Ibu Post Partum Di Rsud Cengkareng. *Journal Of Midwifery*, 11(1), 145–153. <https://doi.org/10.37676/jm.v11i1.4535>
- Rahmawati, N., & Karana, I. (2023). Pengaruh pijat laktasi pada ibu nifas terhadap produksi ASI. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 17(1), 17–22. <https://doi.org/10.33024/hjk.v17i1.8607>
- Sartely, D. A., Almaini, A., Susanti, E., Purnama Eka Sari, W. I., & Andini, I. F. (2023).

- Pengaruh *Lactation massage* Kombinasi Jasmine Oil Terhadap Volume Kolostrum Pada Ibu Nifas *Sectio Caesarea* Di Kabupaten Rejang Lebong Tahun 2022. *Journal Of Midwifery*, 11(1), 16–23. <https://doi.org/10.37676/jm.v11i1.4177>
- Siti Muawanah, & Desi Sariyani. (2021). Pengaruh Pijat Laktasi Terhadap Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Baby Spa Pati. *Jurnal Ilmu Kebidanan Dan Kesehatan (Journal of Midwifery Science and Health)*, 12(1), 7–15. <https://doi.org/10.52299/jks.v12i1.77>
- WHO. (2023). *Exclusive breastfeeding for optimal growth, development and health of infants*. <https://www.who.int/tools/elena/interventions/exclusive-breastfeeding>