



PENGARUH PIJAT LAKTASI TERHADAP PRODUKSI ASI PADA IBU NIFAS DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KOTA BARU MARTAPURA TAHUN 2025

Dela Melia Inggriani

Kebidanan, Stikes Al-Ma'arif Baturaja, Jl. Dr. Mohammad Hatta No.687, Sukaraya,
Baturaja Timur, Kab. Ogan Komering Ulu, Sumse
Email: delamelia64@gmail.com

Abstrak	Info Artikel
<i>ASI merupakan makanan terbaik bagi bayi. ASI dimulai dari hari pertama hingga hari keempat yaitu kolostrum. Kolostrum bermanfaat daya tahan tubuh bayi karena kolostrum merupakan imunisasi pertama bagi bayi. Produksi dan ejeksi ASI di lapangan menunjukkan sedikit pada hari-hari pertama, sehingga banyak ibu mengalami ketidakefektifan dalam proses menyusui yang menjadi kendala yaitu produksi ASI yang rendah. Pijat laktasi merupakan pijatan untuk merangsang keluarnya ASI. Pijat laktasi dapat memberikan rasa nyaman kepada ibu pascapersalinan. Tujuan penelitian untuk Pengaruh Pijat Laktasi Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Nifas. Jenis penelitian Pre experimental dengan rancangan pretest posttest designs. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Maret-Mei tahun 2025. Tempat dilaksanakan di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Baru Martapura. Sampel pada penelitian ini sebanyak 17 responden dengan teknik total sampling. Instrumen menggunakan SOP pijat laktasi dan lembar observasi. Analisa data dilakukan secara univariat dan bivariat. Hasil univariat didapatkan Produksi ASI sebelum dilakukan pijat laktasi mayoritas kurang persentase 82,4%. Produksi ASI sesudah dilakukan pijat laktasi mayoritas cukup dengan persentase 58,8%. Hasil uji Wilcoxon Rank Test diperoleh nilai P value $0,000 < 0,05$. Kesimpulan Ada pengaruh pijat laktasi terhadap produksi ASI pada ibu nifas. Disarankan untuk tenaga kesehatan untuk dapat menggunakan pijat laktasi sebagai upaya untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas. Kata Kunci: Ibu Nifas, Produksi Asi, Pijat Laktasi</i>	Diajukan : 08-05-2025 Diterima : 21-06-2025 Diterbitkan : 26-6-2025 Kata kunci: <i>Orthodontic Plaque Index, Ortodonti Cekat, Teknik Menyikat Gigi, Charter, Bass,</i> Keywords: <i>Orthodontic Plaque Index, Fixed orthodontics, Tooth Brushing Technique, Charter, Bass</i>
Abstract	
<i>Breast milk is the best food for babies. Breast milk starts from the first day to the fourth day, namely colostrum. Colostrum is beneficial for the baby's immune system because colostrum is the first immunization for babies. Breast milk production and ejection in the field show little in the first days, so many mothers experience ineffectiveness in the breastfeeding process which becomes an obstacle, namely low breast milk production. Lactation massage is a massage to stimulate breast milk release. Lactation massage can provide comfort to postpartum mothers. The purpose of the study was to determine the Effect of Lactation Massage on Breast Milk Production in Postpartum Mothers. The type of research was Pre-experimental with a pretest posttest design. The time of the study was carried out in March-May 2025. The location was carried out in the Working Area of the Kota Baru Martapura Health Center. The sample in this study was 17 respondents with a total sampling technique. The instrument used the SOP for lactation massage and observation sheets. Data analysis was carried out univariately and bivariately. The univariate results obtained that breast milk production before lactation massage was mostly less than 82.4%. Breast milk production after lactation massage was generally sufficient,</i>	

with a percentage of 58.8%. The Wilcoxon Rank Test yielded a P-value of 0.000 < 0.05. Conclusion: Lactation massage has an effect on breast milk production in postpartum mothers. It is recommended that healthcare professionals use lactation massage to increase breast milk production in postpartum mothers. Keywords: Postpartum Mothers, Breast Milk Production, Lactation Massage

Cara mensitasi artikel:

Inggriani, D.M. (2025). Pengaruh Pijat Laktasi Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Baru Martapura Tahun 2025. *IJOH: Indonesian Journal of Public Health*, 3(2), hal 539-544. <https://jurnal.academiacenter.org/index.php/IJOH>

PENDAHULUAN

Pemberian air susu ibu atau lebih dikenal ASI yang dimulai dalam jam pertama kelahiran, diberikan secara eksklusif selama enam bulan, dan dilanjutkan hingga dua tahun atau lebih dengan pemberian makanan pendamping ASI yang aman dan tepat. Air susu ibu merupakan salah satu praktik paling ampuh untuk meningkatkan kelangsungan hidup dan kesejahteraan anak. Peningkatan angka pemberian ASI di seluruh dunia dapat menyelamatkan nyawa lebih dari 820.000 anak di bawah usia 5 tahun setiap tahun, mayoritas (87 persen) berusia di bawah 6 bulan (Unicef, 2018).

Di Indonesia sekitar 36% mendapatkan ASI eksklusif dalam 24 jam pertama. Data pemantauan status gizi di Indonesia pada tahun 2017 menunjukkan bahwa cakupan ASI eksklusif selama 6 bulan pertama masih sangat rendah, yaitu 35%, jauh dari target 50% yang ditetapkan oleh WHO dan Kementerian Kesehatan pada tahun 2019 (Gayatri, 2021)

Anak-anak yang tidak mendapatkan ASI hampir tiga hingga empat kali lebih mungkin meninggal karena penyakit dalam enam bulan pertama. Terdapat banyak bukti yang menunjukkan dampak positif menyusui dalam mencegah pneumonia dan diare pada anak usia dini (Sari *et al.*, 2021).

Air susu ibu bermanfaat untuk meningkatkan kelangsungan hidup anak dan melindungi dari penyakit yang mengancam jiwa dan kronis, pemberian ASI mendorong pertumbuhan yang sehat dan meningkatkan perkembangan anak di awal. Pemberian ASI mendukung perkembangan otak yang sehat, dan dikaitkan dengan kinerja yang lebih tinggi dalam tes kecerdasan di antara anak-anak dan remaja di semua tingkat pendapatan (Triansyah *et al.*, 2021).

Pemberian ASI tidak hanya baik untuk bayi, tetapi juga baik untuk ibu. Menyusui telah terbukti melindungi dari perdarahan pascapersalinan, depresi pascapersalinan, kanker ovarium dan payudara, penyakit jantung dan diabetes tipe 2 (Hanum dkk, 2015). Beberapa faktor berkontribusi terhadap penurunan intensitas menyusui yaitu faktor psikologis ibu, status pekerjaan, pengetahuan yang terbatas, dan pengaruh sosial budaya.

Hambatan pemberian ASI eksklusif adalah ASI tidak keluar pada hari ke-1–3 setelah lahir, yang menyebabkan penggunaan susu formula, kepercayaan turun-temurun di masyarakat untuk memberikan madu kepada bayi baru lahir dan anak-anak yang sering menangis dianggap lapar. Oleh karena itu, ibu atau pengasuh memberikan makanan lain seperti susu formula, pisang, madu dan bubur saring (WHO, 2023).

Masa nifas adalah masa di mana ibu mengalami perubahan retrogresif dan progresif serta serangkaian perubahan bio-psiko-sosial yang cepat. Tidak hanya ibu, tetapi juga keluarganya dapat mengalami stres berat akibat adaptasi terhadap perubahan-perubahan ini selama masa ini (Cankaya *et al.*, 2020).

Menyusui terhambat oleh produksi ASI itu sendiri. Kurangnya dan keterlambatan produksi ASI dapat menyebabkan ASI tidak mencukupi untuk bayi. Produksi ASI dapat dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu produksi dan pengeluaran. Produksi ASI dipengaruhi oleh hormon prolaktin, sedangkan pengeluaran dipengaruhi oleh hormon oksitosin. Hormon oksitosin dikeluarkan melalui stimulasi puting. Stimulasi tersebut terjadi akibat hisapan bayi melalui mulut melalui pijatan pada area payudara ibu dan pijatan pada punggung. Ibu akan merasa rileks dan tenang sehingga oksitosin dapat dilepaskan dan ASI keluar dengan cepat (Triansyah *et al.*, 2021).

Pijat oksitosin adalah agar ibu merasa tenang dan rileks sehingga dapat meningkatkan rasa sayang kepada bayinya dan merangsang pelepasan oksitosin yang dapat mempercepat keluarnya ASI. Perawatan payudara akan merangsang hormon laktiferus (prolaktin) untuk mempercepat produksi ASI. Kombinasi kedua metode ini menghasilkan peningkatan produksi ASI melalui stimulasi sentuhan pada payudara dan punggung ibu yang akan merangsang produksi oksitosin yang mengakibatkan kontraksi sel-sel mioepitel dan meningkatkan prolaktin (Seri, 2019).

Dari hasil survey awal yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 16 April tahun 2025 kepada 6 orang ibu nifas yang mengeluh ASI nya tidak keluar sehingga tidak menyusui bayinya dan 2 orang mengeluh ASInya cukup. Ibu nifas juga belum mengetahui tentang pijat laktasi dapat meningkatkan produksi ASI. Berdasarkan latar belakang di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Pijat Laktasi Terhadap Produksi ASI pada Ibu Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Baru Martapura”.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian *Praeksperimen* dengan *design One Group Pretest* dan *Posttest*. Penelitian eksperimen adalah percobaan untuk mengetahui pengaruh yang timbul akibat dari perlakuan tertentu. Penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Kotabaru Martapura. Populasi pada penelitian ini adalah ibu nifas hari pertama, refleks hisap baik, ibu bersalin normal, ibu nifas yang tidak mengkonsumsi jamu atau suplemen pelancar asi di Puskesmas Kotabaru Martapura sebanyak 17 orang pada bulan Maret-Mei 2025. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *Total Sampling*.

Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu univariat dan bivariat. Penelitian ini dilakukan untuk melihat pengaruh pijat laktasi terhadap produksi ASI pada ibu nifas, sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dengan menggunakan *Uji Wilcoxon Rank Test*.

HASIL & PEMBAHASAN

1. Distribusi Frekuensi Produksi Asi Pada Ibu Nifas Sebelum Dilakukan Pijat Laktasi Pada Ibu Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Baru Martapura

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Produksi Asi Pada Ibu Nifas Sebelum Dilakukan Pijat Laktasi

Produksi ASI (Pre-test)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Kurang	14	82,4
Cukup	3	17,6
Total	17	100

Pada tabel 1 dapat dilihat bahwa produksi ASI sebelum dilakukan pijat laktasi mayoritas dengan persentase 82,4%.

2. Distribusi Frekuensi Produksi Asi Pada Ibu Nifas Sesudah Dilakukan Pijat Laktasi Pada Ibu Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Baru Martapura

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Produksi Asi Pada Ibu Nifas Sesudah Dilakukan Pijat Laktasi

Produksi ASI (Pre-test)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Cukup	10	58,8
Banyak	7	42,2
Total	17	100

Pada tabel 2 dapat dilihat bahwa produksi ASI sesudah dilakukan pijat laktasi mayoritas Cukup dengan persentase 58,8% .

3. Pengaruh Pijat Laktasi Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Baru Martapura

Tabel 3 Pengaruh Pijat Laktasi Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Nifas

Produksi ASI	N	Mean	Standar Deviasi (SD)	Maksimal-Minimal	Selisish Mean	P value
<i>Pretest</i>	17	4,53	1,463	7-3	31,82	0,000
<i>Posttest</i>	17	36,35	5,545	46-25		

Tabel 3 dapat dilihat bahwa rata-rata produksi ASI sebelum dilakukan pijat laktasi adalah 4,53 ml (SD=1,463), nilai produksi ASI maksimal 7 ml dan nilai minimal 3 ml pada hari pertama masa nifas. Setelah dilakukan pijat laktasi terjadi peningkatan produksi ASI dengan rata-rata 36,35 (SD=5,545), nilai produksi ASI meningkat maksimal 46 ml dan nilai minimal 25 ml. Terjadi peningkatan rata-rata produksi ASI sebesar 31,82 ml pada hari ke empat masa nifas. Hasil *Uji Wilcoxon Rank Test* didapatkan $p\text{ value} = 0,000$ atau $p\text{ value} < 0,05$, artinya ada pengaruh pijat laktasi terhadap produksi ASI pada ibu nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Baru Martapura.

Menurut Lestari *et al*(2022) Hasil produksi ASI untuk pretest terdapat 28 sampel dalam kategori kurang dan 8 sampel dalam kategori cukup sedangkan untuk posttest seluruh sampel yang berjumlah 36 pada kategori baik. Untuk analisis bivariat didapatkan hasil nilai $p\text{ value}$ yaitu sebesar $0,000 < 0,05$. Sedangkan Menurut Rahmawati & Karana (2023) menunjukkan bahwa hasil uji analisis bivariat, didapatkan hubungan yang signifikan pengaruh pijat laktasi pada ibu nifas terhadap produksi ASI dengan nilai $p\text{-value}$ yaitu $0,000 < 0,05$.

Menurut asumsi peneliti pijat laktasi memiliki manfaat melancarkan produksi ASI juga bisa menjaga bentuk payudara tidak kendur atau terlihat kencang. pijat laktasi untuk membantu kelancaran pada produksi ASI ibu sehingga bayi mempunyai sistem kekebalan tubuh yang kuat.

Menyusui juga bermanfaat bagi ibu dengan membantu rahim kembali ke ukuran normal setelah melahirkan, sekaligus membantu mereka mengembangkan ikatan yang erat dengan bayi, meningkatkan jarak kelahiran, dan mengurangi risiko kanker payudara dan ovarium (Hashim *et al.*, 2020). Ibu yang melahirkan secara normal melalui vagina dan memulai menyusui dalam waktu 1 jam memiliki tingkat pemberian ASI eksklusif yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang tidak memulai menyusui. Cairan pertama saat ibu mulai menyusui disebut kolostrum, yang merupakan sumber yang kaya akan komponen imunologis serta perkembangan (Gayatri, 2021).

Menyusui dini sangat penting untuk keberhasilan ASI eksklusif. Menyusui dalam 3 menit pertama setelah kelahiran sangatlah penting. Namun, masalah seperti produksi ASI yang rendah dan pengeluaran ASI pada hari-hari awal pascakelahiran menimbulkan tantangan. Faktor-faktor yang memengaruhi produksi dan pengeluaran ASI meliputi perawatan payudara, paritas, stres, kelelahan dan asupan gizi.

Bayi yang tidak disusui sejak dini dan terus-menerus dapat mengalami penurunan produksi ASI. Salah satu metode efektif untuk meningkatkan produksi ASI adalah melalui pijat, suatu bentuk terapi sentuhan yang merangsang pelepasan endorfin, pereda nyeri alami yang meningkatkan rasa nyaman (Rohmah *et al.*, 2023). Pijat telah terbukti membantu melepaskan hormon prolaktin dan oksitosin secara alami. Menurut Dr. Kerstin Uvnas Moberg, penulis *The Oxytocin Factor*, pijat adalah salah satu cara terbaik untuk melepaskan oksitosin ke dalam tubuh. Pijat akan memberikan rasa nyaman dan relaksasi, suatu kondisi yang dibutuhkan oleh ibu menyusui (Hanum, dkk, 2015).

Hormon oksitosin terletak di hipotalamus, disekresikan oleh kelenjar pituitari di dasar otak. Oksitosin secara kimiawi diklasifikasikan sebagai peptida yang mengandung sembilan asam amino. Menurut klasifikasi biologis oksitosin adalah neuropeptida yang bertindak sebagai hormone dan senyawa organik yang memberi sinyal pada otak. Hormon oksitosin juga disebut hormone cinta karena perannya. Efek oksitosin pada perilaku dan respons emosional juga terlihat dalam membangun ketenangan, kepercayaan, dan stabilitas dalam psikologi. Hormon oksitosin dapat meningkatkan kualitas hubungan cinta termasuk kebijaksanaan, kekuatan, dan kesehatan (Susianti & Usman, 2019).

KESIMPULAN

Dari hasil analisis penelitian dapat ditarik sebuah kesimpulan sebagai berikut:

1. Produksi Asi sebelum dilakukan pijat laktasi mayoritas kurang persentase 82,4% dan minoritas cukup dengan persentase 17,6%
2. Produksi Asi sesudah dilakukan pijat laktasi mayoritas cukup dengan persentase 58,8% dan minoritas banyak dengan persentase 42,2%
3. Ada pengaruh pijat laktasi terhadap produksi Asi pada ibu nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Baru Martapura dengan nilai $P\text{ value} = 0,000$

DAFTAR RUJUKAN

- Ardi Lestari, G. A. M., Aswitami, N. G. A. P., & Karuniadi, I. G. A. M. (2022). Pengaruh Pijat Laktasi Terhadap Peningkatan Produksi Asi pada Ibu Menyusui Bayi Usia 0-6 Bulan. *Viva Medika: Jurnal Kesehatan, Kebidanan Dan Keperawatan*, 16(1), 53-61. <https://doi.org/10.35960/vm.v16i1.754>
- Gayatri, M. (2021). Exclusive Breastfeeding Practice in Indonesia: A Population-Based Study. *Korean Journal of Family Medicine*, 42(5), 395-402. <https://doi.org/10.4082/kjfm.20.0131>
- Organization, W. H. (2023). Global Nutrition Targets 2025 Stunting Policy Brief. *World Health Organization*, 9, 119-123. <https://doi.org/10.5040/9781350289291.ch-017>
- 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>
- Rohmah, M., Tsalatsatul Mufida, R., Laila, F., & Ti'ani, Y. (2023). Analysis Of Mother's

- Knowledge And Stress Level With Giving Exclusive Breastfeeding. *Journal Of Health Science Community*, 4(2), 84–89.
- Saodah Hashim, Azlina Ishak, J. M. (2020). Unsuccessful Exclusive Breastfeeding and Associated Factors among the Healthcare Providers in East Coast, Malaysia. *Korean Journal of Family Medicine*, 41(6), 416–421. <https://doi.org/10.4082/KJFM.19.0060>
- Sari, N., Manjorang, M. Y., Zakiyah, & Randell, M. (2021). Exclusive breastfeeding history risk factor associated with stunting of children aged 12–23 months. *Kesmas*, 16(1), 28–32. <https://doi.org/10.21109/KESMAS.V16I1.3291>
- Seyhan Cankaya, G. R. (2020). The Effect of Reflexology on Lactation and Postpartum Comfort in Caesarean-Delivery Primiparous Mothers: A Randomized Controlled Study. *International Journal of Nursing Practice*, 26(3), 1–12. <https://doi.org/10.1111/ijn.12824>
- Sri Mukhodim Faridah Hanum, Yanik Purwanti, I. R. K. (2015). Efektivitas Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI. *Jurnal Borneo Cendekia*, 1(1), 1–7. <https://doi.org/10.54411/jbc.v3i2.217>
- Susianti, S., & Usman, A. (2019). Pengaruh Pijat Oksitosin terhadap Produksi ASI pada Ibu Post Sectio Cesarea. *Jurnal Bidan Cerdas (JBC)*, 2(3), 149. <https://doi.org/10.33860/jbc.v2i3.281>
- Triansyah, A., Stang, Indar, Indarty, A., Tahir, M., Sabir, M., Nur, R., Basir-Cyio, M., Mahfudz, Anshary, A., & Rusydi, M. (2021). The effect of oxytocin massage and breast care on the increased production of breast milk of breastfeeding mothers in the working area of the public health center of Lawanga of Poso District. *Gaceta Sanitaria*, 35, S168–S170. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2021.10.017>
- UNICEF. (2018). Breastfeeding: A mother's gift, for every child. *Unicef*, 1–13. <https://data.unicef.org/resources/breastfeeding-a-mothers-gift-for-every-child/>
- Usman Seri, Sudarto, A. N. A. (2019). Pijat Oksitosin Meningkatkan Produksi ASI Pada Ibu Post Partum Primipara Di Kota Singkawang. *Jurnal Vokasi Kesehatan*, 5(1), 58–62. <https://doi.org/10.1145/2494091.2496007>