



PERBEDAAN EFEKTIVITAS *BREAST CARE* DAN MASSAGE PUNGGUNG TERHADAP KELANCARAN ASI IBU *POST PARTUM* DI WILAYAH PUSKESMAS JAMBUKULON KECAMATAN CEPER KABUPATEN KLATEN

¹Alfina Dwi Novitasari, ²Dewi Kartika Sari
^{1,2}Universitas 'Aisyiyah Surakarta
 Email : alfinadwinovitasari01@gmail.com

Abstrak	Info Artikel
<p><i>Masa post partum merupakan fase penting bagi ibu dalam memberikan ASI. Namun, banyak ibu mengalami hambatan dalam kelancaran ASI karena kurangnya stimulasi dan perawatan payudara. Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan efektivitas antara Breast care dan massage punggung terhadap kelancaran ASI ibu post partum. Metode: Penelitian menggunakan desain quasi eksperimental dengan rancangan pretest-posttest group design. Sebanyak 24 responden dibagi menjadi dua kelompok intervensi, yaitu breast care dan massage punggung, yang dilakukan sebanyak enam kali selama dua minggu. Data dikumpulkan melalui lembar observasi dan dianalisis dengan uji Wilcoxon. Hasil: Setelah intervensi, kelompok breast care menunjukkan 83,3% ibu mengalami kelancaran ASI, sementara pada kelompok massage punggung hanya 50%. Uji Wilcoxon menunjukkan perbedaan yang signifikan ($p < 0,05$), dengan median efektivitas breast care (1,00) lebih tinggi dibanding massage punggung (0,50). Kesimpulan: Breast care lebih efektif daripada massage punggung dalam meningkatkan kelancaran ASI ibu post partum. Oleh karena itu, Breast care direkomendasikan sebagai intervensi utama dalam mengatasi masalah ASI tidak lancar.</i></p>	<p>Diajukan : 12-08-2025 Diterima : 25-09-2025 Diterbitkan : 15-10-2025</p> <p>Kata kunci: <i>Breast care, Massage Punggung, Kelancaran ASI.</i></p>
<p>Abstract</p> <p><i>The postpartum period is an important phase for mothers in breastfeeding. However, many mothers experience obstacles in the smooth flow of breastfeeding due to a lack of breast stimulation and care. Objective: This study aims to determine the difference in effectiveness between breast care and back massage on the smooth breastfeeding of postpartum mothers. Methods: The study used a quasi-experimental design with a pretest-posttest group design. A total of 24 respondents were divided into two intervention groups, namely breast care and back massage, which were carried out six times over two weeks. Data were collected through observation sheets and analyzed with the Wilcoxon test. Results: After the intervention, the breast care group showed that 83.3% of mothers experienced smooth breastfeeding, while in the back massage group only 50%. The Wilcoxon test showed a significant difference ($p < 0.05$), with the average effectiveness of breast care (0.83) higher than back massage (0.50). Conclusion: Breast care is more effective than buttocks massage in improving the smooth breastfeeding of postpartum mothers. Therefore, breast care is recommended as the main intervention in overcoming the problem of irregular breastfeeding.</i></p>	<p>Keywords: <i>Breast care, Buttock Massage, Smooth Breastfeeding.</i></p>

Cara mensitasi artikel:

Novitasari, A.D., & Sari, D.K. (2025). Perbedaan Efektivitas Breast Care dan Massage Punggung Terhadap Kelancaran Asi Ibu Post Partum di Wilayah Puskesmas Jambukulon Kecamatan Ceper Kabupaten Klaten. *IJOH: Indonesian Journal of Public Health*, 3(4), hal 962-971
<https://jurnal.academiacenter.org/index.php/IJOH>

PENDAHULUAN

Post partum yaitu periode pasca kelahiran bayi dimana tubuh ibu mengalami adaptasi perubahan kondisi dari hamil ke setelah hamil dan diawali setelah lahirnya plasenta dan masa nifas berakhir dan tubuh kembali ke sebelum hamil. (Meliani et al., 2020) *Post partum* merupakan masa terjadinya penyesuaian, penyembuhan, serta perubahan terhadap kelahiran bayi. Masalah yang biasa timbul saat masa *post partum* yaitu penyumbatan ASI, kelainan putting susu, dan payudara penuh saat proses menyusui. (Nisak & Susanti, 2019)

Air Susu Ibu (ASI) diketahui sebagai makanan paling baik untuk bayi karena sangat berpengaruh untuk pertumbuhan dan perkembangannya. ASI juga mengandung antibody yang dapat melindungi tubuh bayi dari bakteri atau virus, sehingga bayi tidak gampang sakit. Pengeluaran ASI melibatkan hormon, yaitu hormon prolaktin dan oksitosin. Memberikan ASI atau menyusui dapat memberikan dampak baik bagi ibu yaitu dapat mengembalikan rahim seperti sebelum hamil dan penting untuk kesehatan ibu setelah melahirkan. Oleh karena itu, penting bagi ibu untuk mendapatkan dukungan dan informasi yang tepat mengenai menyusui agar dapat memberikan ASI secara optimal. (Sampara & Ernawati, 2020)

Dampak jika ASI tidak diberikan secara maksimal yaitu system imun bayi akan terganggu. Dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan pada bayi termasuk resiko stunting, gangguan perkembangan, dan peningkatan risiko penyakit infeksi. Adapun juga dampak untuk sang ibu yaitu akan menyebabkan penumpukan ASI sehingga terjadi nyeri bengkak dan infeksi. Ibu juga bisa stress dan depresi. (Sunarto *et al.*, 2022) Adapun angka kejadian dampak dari rendahnya pemberian ASI eksklusif pada bayi 0-6 bulan yaitu dapat memperberat penyakit seperti ISPA 35.09%, diare 38.07%, dan gizi kurang 49,2% . (Prihatini *et al.*, 2023)

Data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2024 menyebutkan bahwa cakupan rata-rata ASI eksklusif di dunia menurut data UNICEF kurang lebih 38%. Di Indonesia, target program pencapaian pemberian ASI eksklusif belum mencapai target 80 %. Berdasarkan data BPS capaian ASI eksklusif di Provinsi Aceh pada tahun 2020 hanya sebesar 65,43% pada tahun 2021 capaian pemberian ASI eksklusif meningkat sebesar 66,66% namun pada tahun 2024 capaian ASI eksklusif mengalami penurunan 65,88%. Hal tersebut masih jauh dari target program pencapaian pemberian ASI eksklusif Indonesia yang belum mencapai target 80%. Capaian ASI eksklusif tertinggi terdapat di Provinsi Jawa Tengah sebesar 78,71% sementara cakupan terendah terdapat di Provinsi Sumatra Utara hanya 57,17%. (Badan Pusat Statistik, 2024)

Negara Indonesia data bayi yang tidak mendapatkan ASI eksklusif antara lain data ASI tidak/belum keluar sebesar 66,4% , anak tidak mau menyusu sebesar 9,9%, alasan medis ibu sebesar 3,3%, rawat pisah sebesar 4,8%, alasan medis anak sebesar 1,7%, anak terpisah dari ibunya sebesar 5,2%, ibu meninggal sebesar 1,1%, dan alasan lainnya sebesar 6,9%. (SKI, 2023)

Provinsi Jawa Tengah, Kabupaten Klaten merupakan urutan ketiga dari kabupaten yang memiliki cakupan ASI Eksklusif terendah dengan presentase 20,45% setelah Kabupaten Wonosobo 19,24% dan Kabupaten Kebumen 19,78%. (BPS Jateng, 2023). Presentase cakupan ASI di seluruh puskesmas wilayah Kabupaten Klaten tertinggi berada di 7 wilayah puskesmas yaitu Puskesmas Delanggu, Puskesmas Kalikotes, Puskesmas Jogonalan II, Puskesmas Karangdowo, Puskesmas Karanganom, Puskesmas Klaten Selatan, dan Puskesmas Klaten Utara dengan presentase 100%, sedangkan cakupan ASI paling rendah berada di wilayah Puskesmas Jambukulon dengan presentase 60%. (Dinkes Klaten, 2025). Upaya untuk meningkatkan cakupan ASI yang perlu dilakukan yaitu memastikan nutrisi ibu terpenuhi, mengelola stress, mengkonsumsi cairan yang cukup, manajemen perawatan payudara yaitu dengan teknik pemerah ASI yang benar, pijat oksitosin, *Breast care*, dan manajemen laktasi. (Rohmayanti dkk., 2020).

Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Fatrin, (2022) menunjukkan bahwa pada 30 responden dengan 15 orang dilakukan pijat oksitosin dan 15 orang lainnya dilakukan *Breast care*/ perawatan payudara mendapatkan hasil perbandingan rata rata 34,5 : 52,9 yang berarti bahwa kelancaran produksi ASI lebih banyak yang dilakukan *Breast care* daripada yang dilakukan pijat oksitosin. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mayangsari and Hidayati, (2020) melakukan penelitian tentang perbandingan antara massage punggung dan pijat endorphrine terhadap kelancaran asi ibu *post partum*, didapatkan hasil rata rata 90.35 untuk massage punggung dan 57.54 untuk pijat endorphrine. Dari hasil rata rata tersebut dapat disimpulkan bahwa massage punggung lebih efektif untuk meningkatkan kelancaran ASI daripada pijat endorphrine. Dari penjelasan penelitian terdahulu diatas, *Breast care* dan *massage punggung* sama-sama efektif untuk melancarkan produksi ASI. Hal tersebut membuat peneliti ingin membandingkan kedua intervensi tersebut karena dalam penelitian terdahulu belum ada yang membandingkan intervensi *Breast care* dan *massage punggung*. Adapun perbedaan intervensi *Breast care* dan *massage punggung* yaitu perbedaan metode dan focus pemijatan yang berbeda untuk mencapai kelancaran ASI.

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di Wilayah Puskesmas Jambukulon Kecamatan Ceper Kabupaten Klaten wawancara dari 10 ibu *post partum* yang sedang menyusui, didapatkan 7 orang ibu menyatakan adanya masalah pada produksi ASI, dikarenakan kurangnya pengetahuan tentang cara meningkatkan produksi ASI, kurangnya pengetahuan tentang cara perawatan payudara yang tepat sehingga bayinya sejak lahir sudah diberi susu formula karena ASI ibu tidak mencukupi. Berdasarkan fenomena di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Perbedaan Efektivitas *Breast care* Dan Massage Punggung Terhadap Kelancaran ASI Ibu *Post partum* di Wilayah Puskesmas Jambukulon Kecamatan Ceper Kabupaten Klaten

METODE

Jenis penelitian yang dilakukan yaitu Quasi Eksperimental dengan desain penelitian pretest posttest group design. Populasi terjangkau dari penelitian ini adalah ibu post partum yang mempunyai bayi umur 0-6 bulan dengan populasi 111 orang yang berada di Wilayah Puskesmas Jambukulon Kecamatan Ceper Kabupaten Klaten. Secara umum sampel yang digunakan untuk penelitian eksperimen minimal 12 subjek per kelompok. Jadi total sampel yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah 24 sampel.

Didalam penelitian ini analisa bivariat digunakan untuk menganalisis perbedaan efektivitas antara *Breast care* dan massage punggung terhadap kelancaran ASI Ibu *post partum* di Puskesmas Jambukulon Kecamatan Ceper Kabupaten Klaten. Skala data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan data Rasio. Data yang diperoleh adalah data pre test dan post test serta dianalisis menggunakan uji *t-Test* menggunakan SPSS 22 dengan nilai kesalahan α 0,05.

Digunakan uji *Paired t-Test* apabila sampel yang digunakan saling berhubungan, artinya satu sampel akan menghasilkan dua data. Rancangan ini paling umum di kenal dengan rancangan *pre-post*, artinya membandingkan rata-rata nilai pre test dan rata-rata nilai post test dari satu sampel.

Uji Paired t-Test ini adalah uji parametrik yang salah satu syaratnya adalah data harus berdistribusi normal. Uji normalitas adalah uji untuk mengukur apakah data yang kita miliki berdistribusi normal sehingga dapat dipakai statistik parametrik yaitu uji *Paired t-Test*, jika data tidak valid untuk digunakan, sehingga disarankan menggunakan uji non parametrik data berpasangan (*Wilcoxon*). Uji normalitas ini dapat dilihat dengan menggunakan uji *Shapiro Wilk*, dimana :

Jika $\text{Sig} \geq 0,05$ maka data berdistribusi normal

Jika $\text{Sig} \leq 0,05$ maka data tidak berdistribusi normal

Untuk mengetahui perbedaan efektivitas antara kedua kelompok 1 dan 2 menggunakan uji *Independent t-test* dilihat dari nilai p value dari dua kelompok. Jika nilai $p < 0,05$ maka terdapat perbedaan yang signifikan, namun jika nilai $p > 0,05$ maka tidak ada perbedaan yang signifikan. Apabila ketentuan *Paired t-Test* dan *Independent t-Test* diatas tidak memenuhi syarat, maka harus diganti dengan uji *Wilcoxon* dan uji *Mann-Whitney* dengan perbandingan nilai median

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, dilakukan pembahasan lebih lanjut untuk menginterpretasikan data hasil penelitian, yang dibandingkan dengan konsep dan teori terkait.

1. Kelancaran ASI Ibu *Post partum* Di Wilayah Puskesmas Jambukulon Kecamatan Ceper Kabupaten Klaten Sebelum Dilakukan *Breast care*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan intervensi *Breast care*, seluruh responden dalam kelompok ini menunjukkan ketidaklancaran dalam pengeluaran ASI. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada 12 ibu *post partum*, tidak satupun yang memenuhi seluruh indikator kelancaran ASI seperti payudara terasa penuh, bayi BAK ≥ 8 kali sehari, dan bayi tidur pulas 3-4 jam setelah menyusui. Hal ini menandakan bahwa pada fase awal *post partum*, banyak ibu yang belum mengalami *let-down reflex* optimal. Penyebab utamanya antara lain kurangnya stimulasi fisik terhadap payudara dan minimnya pengetahuan mengenai teknik menyusui yang benar.

Penelitian Rahmawati (2020) menyatakan bahwa kelancaran ASI sangat dipengaruhi oleh kondisi psikologis, seperti kecemasan dan stres, serta aspek fisik seperti kondisi puting dan kurangnya rangsangan terhadap payudara. Pada fase *post partum* awal, ibu juga sering mengalami nyeri, kelelahan, atau bingung menghadapi tanggung jawab baru sebagai ibu, sehingga memengaruhi produksi dan pengeluaran

ASI. Selain itu, budaya masyarakat yang masih memperbolehkan pemberian susu formula tanpa indikasi medis juga turut mengurangi motivasi ibu untuk berupaya memperlancar ASI secara alami.

Penelitian oleh Izzah (2022) yang membandingkan *Breast care* dan teknik marmet menunjukkan bahwa sebelum dilakukan perlakuan, mayoritas ibu mengalami hambatan dalam produksi ASI. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian ini bahwa tanpa adanya stimulasi dari *Breast care*, ibu belum mampu menghasilkan ASI secara optimal. Ketidاكلancaran tersebut mengindikasikan pentingnya intervensi perawatan payudara pada masa nifas.

Dalam penelitian Nurhayati et al. (2024), disebutkan bahwa faktor seperti kurangnya pengalaman menyusui, kesalahan posisi menyusui, dan tidak adanya edukasi terkait perawatan payudara menyebabkan tingginya angka ketidاكلancaran ASI. Maka dari itu, intervensi *Breast care* sangat dibutuhkan sejak hari pertama *post partum* untuk mencegah komplikasi menyusui yang lebih lanjut. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa sebelum diberikan perlakuan *Breast care*, mayoritas ibu *post partum* mengalami ketidاكلancaran ASI akibat minimnya stimulasi fisik, kurangnya edukasi menyusui, dan faktor psikologis yang belum stabil.

2. Kelancaran ASI Ibu *Post partum* Di Wilayah Puskesmas Jambukulon Kecamatan Ceper Kabupaten Klaten Sebelum Dilakukan Massage Punggung

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan massage punggung pada 12 ibu *post partum* yang berada dalam menunjukkan bahwa tidak ada satu pun responden yang mengalami kelancaran ASI secara optimal sebelum perlakuan diberikan. Indikator seperti frekuensi BAK bayi, rasa penuh pada payudara, serta keluarnya ASI setelah menyusu belum tampak secara signifikan. Kondisi ini menunjukkan bahwa tanpa adanya stimulasi eksternal, refleks oksitosin yang penting untuk pengeluaran ASI belum aktif bekerja dengan baik.

Menurut Danaz (2021), refleks oksitosin adalah bagian penting dalam proses pengeluaran ASI yang bisa dirangsang dengan pijatan pada area punggung, terutama sepanjang tulang belakang hingga ke costae. Tanpa adanya stimulasi tersebut, ibu akan mengalami kesulitan dalam mengeluarkan ASI meskipun secara fisiologis hormon prolaktin telah terbentuk. Hal ini juga diperkuat oleh Ananda (2022), yang menyatakan bahwa kelancaran ASI pada ibu nifas meningkat signifikan setelah dilakukan rolling massage punggung secara rutin.

Penelitian dari Mayangsari dan Hidayati (2020) menyatakan bahwa sebelum dilakukan intervensi berupa massage punggung atau pijat endorfin, sebagian besar ibu dalam penelitiannya mengalami keluhan yang sama, yaitu ASI yang tidak kunjung keluar atau keluar dalam jumlah sedikit. Hal ini menunjukkan bahwa massage punggung merupakan bentuk intervensi non-farmakologis yang efektif, namun tetap belum memberikan efek bila belum diterapkan.

Ketidاكلancaran ASI sebelum intervensi juga bisa dikaitkan dengan rendahnya angka cakupan ASI eksklusif di wilayah Klaten, khususnya di Puskesmas Jambukulon yang hanya mencapai 60% (Dinkes Klaten, 2025). Hal ini menjadi sinyal bahwa upaya dukungan menyusui belum merata dan banyak ibu yang belum mendapatkan pelayanan atau edukasi tentang intervensi alami untuk merangsang ASI. Berdasarkan pembahasan tersebut dapat disimpulkan bahwa sebelum dilakukan massage punggung

kelancaran ASI pada ibu *post partum* sangat rendah, disebabkan oleh kurangnya stimulasi oksitosin dan tekanan psikologis yang belum diatasi—sejalan dengan berbagai penelitian sebelumnya yang menunjukkan pentingnya sentuhan terapeutik seperti pijat punggung untuk memperlancar ASI.

3. Kelancaran ASI Ibu *Post partum* Di Wilayah Puskesmas Jambukulon Kecamatan Ceper Kabupaten Klaten Sesudah Dilakukan *Breast care*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah dilakukan intervensi berupa *Breast care* yang diberikan selama dua minggu sebanyak enam kali, hasil pengamatan menunjukkan bahwa mayoritas responden ibu *post partum* mengalami kelancaran ASI dan ada 2 responden yang tidak mengalami kelancaran ASI yaitu responden nomor 5 dan 12. Indikator kelancaran ASI yang tidak tercapai pada kedua responden adalah payudara bengkak dan tegang penuh ASI, ASI masih menetes setelah menyusui, dan bayi tidur pulas selama 3-4 jam tanpa rewel. Hasil ini menunjukkan perubahan dibandingkan kondisi sebelum perlakuan, di mana tidak satu pun ibu dalam kelompok *breast care* mengalami ASI lancar. *Breast care* terbukti mampu memperlancar aliran ASI dengan cara merangsang langsung kelenjar susu dan memperbaiki aliran darah pada payudara, serta memberikan efek relaksasi bagi ibu.

Breast care bekerja melalui stimulasi pada areola dan jaringan sekitar puting, yang meningkatkan produksi hormon prolaktin dan oksitosin. Selain itu, *Breast care* juga memperbaiki kondisi puting seperti lecet atau masuk ke dalam, yang sering kali menjadi penghambat bayi dalam menyusui dengan efektif. Penerapan *Breast care* secara rutin terbukti mampu mengatasi bendungan ASI dan mempercepat proses *let-down reflex*. Dalam penelitian Suwardi et al. (2023), dikatakan bahwa *Breast care* berkontribusi besar dalam kelancaran menyusui dengan merangsang refleks hormonal secara langsung.

Penelitian Fatrin (2022) mendukung penelitian ini, yang menunjukkan bahwa *Breast care* memberikan dampak lebih besar terhadap kelancaran ASI dibandingkan pijat oksitosin. Dalam penelitiannya, rerata kelancaran ASI lebih tinggi pada kelompok *Breast care* (52,9) dibandingkan kelompok pijat oksitosin (34,5). Hasil serupa ditemukan pada penelitian Wilujeng (2024), yang menyatakan bahwa pemberian *Breast care* secara konsisten pada hari ke-7 *post partum* mampu meningkatkan produksi ASI hingga 85% responden.

Dari pembahasan tersebut dapat disimpulkan bahwa, *Breast care* memberikan efek positif terhadap kesehatan psikologis ibu. Saat ibu merasa nyaman dengan proses menyusui, hormon oksitosin yang dilepaskan akan membantu memperkuat ikatan ibu dan bayi, mempercepat pengosongan payudara, serta menurunkan tingkat stres yang merupakan salah satu penghambat utama produksi ASI. *Breast care* secara konsisten dan tepat teknik terbukti efektif meningkatkan kelancaran ASI ibu *post partum*. Intervensi *Breast care* bekerja langsung pada sistem produksi ASI dan didukung oleh berbagai penelitian yang menunjukkan manfaatnya secara fisiologis maupun psikologis.

4. Kelancaran ASI Ibu *Post partum* Di Wilayah Puskesmas Jambukulon Kecamatan Ceper Kabupaten Klaten Yang Sesudah Dilakukan Massage Punggung

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah ibu *post partum* diberikan intervensi berupa massage punggung sebanyak enam kali dalam dua minggu, sebanyak

50% responden menunjukkan peningkatan kelancaran ASI, dan 50% responden mengalami ketidaklancaran ASI. Indikator kelancaran ASI yang tidak tercapai pada keenam responden tersebut adalah payudara bengkak dan tegang penuh ASI, ASI masih menetes setelah menyusui, bayi tidur pulas 3-4 jam tanpa rewel, dan frekuensi menyusui ≥ 8 kali sehari. Meskipun tidak seefektif *Breast care*, hasilnya tetap menunjukkan bahwa massage punggung memiliki kontribusi signifikan dalam membantu ibu mengatasi hambatan menyusui. Teknik massage punggung bekerja dengan merangsang refleks oksitosin melalui tekanan pada titik-titik sepanjang tulang belakang, khususnya area costae ke-5 hingga ke-6.

Massage punggung juga memberikan efek relaksasi dan menurunkan ketegangan otot serta psikologis pada ibu. Rasa nyaman yang timbul setelah pemijatan berkontribusi terhadap peningkatan mood ibu, yang dalam penelitian Suwardi et al. (2023) disebutkan sebagai faktor penting dalam menjaga produksi dan pengeluaran ASI. Dalam kondisi relaks, hormon oksitosin lebih mudah dilepaskan dan ASI pun keluar lebih lancar.

Penelitian Mayangsari & Hidayati (2020) menunjukkan bahwa massage punggung memiliki rerata skor kelancaran ASI sebesar 90,35, lebih tinggi dibandingkan endorphin massage yang hanya 57,54. Hal ini membuktikan bahwa teknik massage punggung secara khusus dapat meningkatkan refleks *let-down* yang berperan penting dalam proses menyusui. Sementara itu, hasil penelitian Ananda (2022) didapatkan bahwa massage punggung dapat membantu mengurangi risiko bendungan ASI dan meningkatkan rasa percaya diri ibu dalam menyusui. Namun, kekurangan dari massage punggung adalah bahwa intervensi massage punggung bekerja secara tidak langsung. Tidak ada sentuhan langsung pada payudara atau kelenjar susu, sehingga efeknya lebih lambat dirasakan dan tidak selalu menjamin peningkatan produksi ASI secara kuantitatif. Oleh karena itu, kombinasi dengan intervensi lain dapat meningkatkan efektivitas metode massage punggung. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa massage punggung berperan penting dalam meningkatkan kelancaran ASI melalui pendekatan relaksasi dan stimulasi hormonal tidak langsung. Meskipun tidak seefektif *Breast care*, metode massage punggung tetap bermanfaat bagi ibu *post partum* terutama dalam mengurangi stress dan memicu refleks oksitosin.

5. Perbedaan Efektivitas *Breast care* dan *Massage Punggung* Terhadap kelancaran ASI Ibu *Post partum* di Wilayah Jambukulon Kecamatan Ceper Kabupaten Klaten

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon ditemukan adanya perbedaan nilai rata-rata antara kelompok yang mendapatkan perlakuan *Breast care* dan kelompok yang mendapatkan massage punggung terhadap kelancaran ASI. Kelompok *Breast care* memiliki nilai median kelancaran ASI lebih tinggi (1,00) dibandingkan kelompok massage punggung (0,50). Artinya, *Breast care* secara statistik terbukti lebih efektif dalam meningkatkan kelancaran ASI ibu *post partum*.

Breast care memberikan rangsangan langsung pada jaringan payudara, termasuk areola dan kelenjar susu. Stimulasi ini meningkatkan aliran darah ke jaringan payudara, mengaktifkan kelenjar alveoli untuk memproduksi ASI secara lebih optimal, mempercepat *let down reflex* karena adanya rangsangan langsung pada puting. Saat payudara dipijat dengan prosedur *breast care*, tubuh merespon dengan melepaskan

dua hormon penting yaitu prolaktin untuk memproduksi ASI dan oksitosin untuk memperlancar pengeluaran ASI. Karena payudara adalah tempat pengeluaran ASI, maka rangsangan pada area inilah yang lebih cepat mengaktifkan mekanisme hormonal dibandingkan dengan massage punggung yang rangsangan tidak langsung dari punggung.

Breast care memberikan efek langsung pada jaringan kelenjar susu dan puting, yang merupakan titik utama pengeluaran ASI. Sementara massage punggung bekerja secara tidak langsung dengan menstimulasi sistem saraf pusat. Perbedaan metode dan titik kerja inilah yang menyebabkan *Breast care* memberikan hasil yang lebih signifikan. Hal ini sesuai penelitian yang dilakukan oleh Galaupa et al. (2022), yang menyatakan bahwa *Breast care* dan massage laktasi pada jam pertama *post partum* dapat meningkatkan ASI lebih cepat dibanding metode lain.

Penelitian Dewi dan Triana (2020) juga membuktikan bahwa kombinasi antara *Breast care* dan pijat oksitosin lebih efektif dibanding salah satu intervensi saja, namun *Breast care* tetap menjadi komponen dominan dalam keberhasilan menyusui. Sementara itu, penelitian Izzah (2022) menunjukkan bahwa *Breast care* unggul dalam mengatasi ketidاكلancaran ASI terutama pada ibu post SC, menunjukkan efektivitasnya lintas kondisi persalinan.

Dari segi implementasi di lapangan, *Breast care* juga lebih mudah diajarkan dan dapat dilakukan mandiri oleh ibu setelah dilatih, sementara massage punggung biasanya membutuhkan bantuan orang lain. Hal ini menjadikan *Breast care* sebagai intervensi yang lebih praktis dan fleksibel diterapkan di masyarakat, terutama di layanan primer seperti posyandu. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa, ada perbedaan antara efektivitas *Breast care* dan massage punggung dalam meningkatkan kelancaran ASI. *Breast care* terbukti lebih unggul karena bekerja langsung pada organ produksi ASI dan memberikan hasil yang lebih cepat dan konsisten dibandingkan massage punggung.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisa data pembahasan, maka kesimpulan yang diambil dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Kelancaran ASI sebelum dilakukan *Breast care* pada kelompok 1 ibu *post partum* di Wilayah Puskesmas Jambukulon Kecamatan Ceper Kabupaten Klaten mayoritas tidak lancar.
2. Kelancaran ASI sebelum dilakukan massage punggung pada kelompok 2 ibu *post partum* di Wilayah Puskesmas Jambukulon Kecamatan Ceper Kabupaten Klaten mayoritas tidak lancar.
3. Kelancaran ASI setelah dilakukan *Breast care* pada kelompok 1 ibu *post partum* di Wilayah Puskesmas Jambukulon Kecamatan Ceper Kabupaten Klaten mayoritas lancar.
4. Kelancaran ASI setelah dilakukan massage punggung pada kelompok 2 ibu *post partum* di Wilayah Puskesmas Jambukulon Kecamatan Ceper Kabupaten Klaten didapatkan setengah dari responden masuk dalam kategori lancar.

5. Ada perbedaan efektivitas *Breast care* dan massage punggung terhadap kelancaran ASI ibu *post partum* di Wilayah Puskesmas Jambukulon Kecamatan Ceper Kabupaten Klaten.

DAFTAR RUJUKAN

- Ananda Muhamad Tri Utama (2022) 'Pengaruh Rolling Massage Punggung Terhadap Kelancaran Pengeluaran Asi Ibu Nifas', *Scientia Journal*, 9(1), pp. 356–363.
- Budiati, T. and Cd, N.H. (2020) 'Peningkatan Produksi Asi Ibu Nifas Seksio Sesarea Melalui Pemberian Paket "Sukses Asi"', *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 13(2), pp. 59–66.
- Danaz (2021) 'Pengaruh rolling massage punggung terhadap kelancaran pengeluaran ASI ibu nifas di Poskesdes Sungai Gebar Barat Tahun 2020', *Jurnal Doppler*, 5(1), pp. 3–6.
- Danti, R.R., Amin, M. Al and Nikmah, A.N.K. (2022) 'Pengaruh Metode Breast Care terhadap Pencegahan Bendungan Air Susu Ibu (Asi) pada Ibu Nifas', *Jurnal Ilmiah Kesehatan Rustida*, 9(2), pp. 141–149. Available at: <https://doi.org/10.55500/jikr.v9i2.166>.
- Dewi, F.K. and Triana, N.Y. (2020) 'Pengaruh Kombinasi Perawatan Payudara (Breast Care) dan Pijat Oksitosin terhadap Bendungan Payudara dan Produksi ASI Ibu Post Partum', *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 6(2), pp. 255–263.
- Fajarwati, E. *et al.* (2022) 'Peningkatan Kapasitas Kader Kesehatanguna Mendukung Peningkatan Cakupan Asi Eksklusif', *Panrita Abdi-Jurnal ...*, 6(4), pp. 780–788. Available at: <https://journal.unhas.ac.id/index.php/panritaabdi/article/view/18135%0Ahttps://journal.unhas.ac.id/index.php/panritaabdi/article/download/18135/8691>.
- Fatrin, T. (2022) 'Perbedaan Efektivitas Pijat Oksitosin Dan Breast Care Terhadap Peningkatan Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Nifas (Post Partum)', *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 4(2), pp. 61–70. Available at: <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP%0Ahttp://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP/article/download/83/65>.
- Galaupa, R., Embay, E. and Sampara, N. (2022) 'Efektifitas Kombinasi Breast Care dan Pijat Laktasi Enam Jam Post Partum pada Primipara Terhadap Kelancaran Produksi ASI', *Jik Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6(2), p. 448. Available at: <https://doi.org/10.33757/jik.v6i2.538>.
- Izzah, U. (2022) 'Pengaruh Breast Care Dan Teknik Marmet Terhadap Kelancaran Produksi Air Susu Ibu Pada Ibu Post Sectio Caesarea Di Rumah Sakit Islam Fatimah Banyuwangi', *Journal Healthy*, 10(2). Available at: <https://doi.org/10.54832/healthy.v10i2.264>.
- Kemendes (2020) *Pijat Payudara Untuk Memperancar Asi*. Available at: <https://ayosehat.kemkes.go.id/cara-melakukan-pijat-payudara-untuk-memperancar-asi>. (Accesed : 14 March 2025)
- Kusparlina, E.P. (2020) 'A Hubungan Antara Asupan Nutrisi dengan Kelancaran Produksi Asi pada Ibu yang Menyusui Bayi Usia 0-6 Bulan', *Jurnal Delima Harapan*, 7(2), pp. 113–117. Available at: <https://doi.org/10.31935/delima.v7i2.103>.
- Mayangsari, D. and Hidayati, S.N. (2020) 'Manfaat Rolling Massage Punggung Dan Endhorphin Massage Terhadap Produksi Asi', *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 11(2), p. 162. Available at: <https://doi.org/10.26751/jikk.v11i2.829>.

- Pipit Mulyah, Dyah Aminatun, Sukma Septian Nasution, Tommy Hastomo, Setiana Sri Wahyuni Sitepu, T. (2020) 'Sop Rolling Massage', *Journal GEEJ*, 7(2).
- Prihatini, F.J., Achyar, K. and Kusuma, I.R. (2023) 'Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Ketidakberhasilan ASI Eksklusif pada Ibu Menyusui', *Jurnal Riset Kesehatan Masyarakat*, 3(4), pp. 184–191. Available at: <https://doi.org/10.14710/jrkm.2023.18811>.
- Rahmawati, S. (2020) 'Hubungan Antara Status Gizi Dan Paritas Dengan Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Post Partum Di Wilayah Kerja Puskesmas Cipanas Kabupaten Garut', *Jurnal Nusantara Medika*, 2507(February), pp. 1–9.
- Siamti Wilujeng (2024) 'Efektifitas Breast Care (Perawatan Payudara) Terhadap KelancaranProduksi Asi Pada Ibu Post Partum Hari Ke 7 di RSU Saras Ibnu SinaSukowati Sragen', *Jurnal Ilmu Kesehatan Umum*, 2(1), pp. 131–142.
- Sunarto, Ngestiningrum, A.H. and Suryani, W.F. (2022) 'Support Tipe Keluarga Terhadap Kegagalan Cakupan ASI Eksklusif', *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 13(2), pp. 467–475. Available at: <http://forikes-ejournal.com/index.php/SF>.
- Suwardi, S. *et al.* (2023) 'Hubungan Teknik Menyusui Dengan Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Di Dermawati Medan', *Indonesian Trust Health Journal*, 6(1), pp. 20–28. Available at: <https://doi.org/10.37104/ithj.v6i1.140>.
- Yunita Anggriani, Yetty Dwi Fara and Fisca Pratiwi (2023) 'Perawatan Payudara Pada Ibu Nifas', *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Ungu(Abdi Ke Ungu)*, 5(1), pp. 79–83. Available at: <https://doi.org/10.30604/abdi.v5i1.1060>.