

**PENERAPAN PIJAT LAKTASI PADA NY. R DI MASA NIFAS SEBAGAI UPAYA
PENINGKATAN PRODUKSI ASI DAN MENGURANGI BENGGAK
PADA PAYUDARA DI PMB SRI SATIARSIH**

Anggi Andratamara¹, Nining Sulistiyowati²,
^{1,2)} Akademi Kebidanan Anugerah Bintang
Email : anggiandratamara@gmail.com

ABSTRAK

Laktasi merupakan rangkaian upaya yang dilakukan untuk membantu ibu mencapai keberhasilan dalam memberikan ASI kepada bayinya. Proses pemberian ASI dapat berjalan optimal apabila ibu memperoleh informasi yang memadai mengenai manfaat ASI serta cara pengelolaan laktasi yang tepat. Namun, praktik ASI eksklusif masih sering terhambat oleh berbagai faktor, seperti perilaku menyusui yang kurang sesuai dengan prinsip manajemen laktasi dan rendahnya pemahaman tentang pentingnya ASI. Salah satu masalah yang sering muncul pada masa nifas adalah pembengkakan payudara atau bendungan ASI. Oleh sebab itu, perawatan payudara dan puting menjadi bagian penting dalam proses laktasi untuk mencegah terjadinya kondisi tersebut. Rata-rata produksi ASI pada ibu menyusui berada pada kisaran 750 hingga 1.000 ml per hari, sehingga diperlukan perawatan tambahan untuk mendukung kelancaran produksi ASI dan memastikan kebutuhan bayi terpenuhi. Salah satu bentuk perawatan komplementer yang dapat dimanfaatkan adalah pijat laktasi. Teknik ini bermanfaat untuk mencegah penyumbatan saluran ASI dan memperlancar alirannya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pijat laktasi terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui, khususnya pada Ny. R usia 40 tahun, G4P3A0, yang mendapatkan pelayanan di PMB Sri Satiarsih. Pemberian pijat laktasi selama 5 hingga 15 menit terbukti membantu memperlancar keluarnya ASI serta mengurangi pembengkakan payudara. Pijat laktasi dapat memberikan manfaat langsung bagi ibu yang mengalami aliran ASI kurang lancar atau tidak mencukupi. Oleh karena itu, penting untuk memberikan edukasi kepada ibu menyusui mengenai manfaat pijat laktasi terhadap produksi ASI, serta menyediakan pembelajaran lebih mendalam terkait teknik pijat melalui kelas atau sesi khusus yang difasilitasi oleh tenaga kesehatan.

Kata Kunci: Laktasi, ASI, Laktasi, payudara bengkak

ABSTRACT

Lactation is a series of efforts undertaken to help mothers achieve success in providing breast milk to their babies. The breastfeeding process can run optimally if mothers receive adequate information about the benefits of breast milk and proper lactation management methods. However, the practice of exclusive breastfeeding is still often hampered by various factors, such as breastfeeding behaviors that do not align with the principles of lactation management and a low understanding of the importance of breast milk. One problem that often arises during the postpartum period is breast engorgement or milk duct congestion. Therefore, breast and nipple care is an important part of the lactation process to prevent this condition. The average milk production in breastfeeding mothers is in the range of 750 to 1,000 ml per day, so additional care is needed to support smooth milk production and ensure the baby's needs are met. One form of complementary care that can be utilized is lactation massage. This technique is useful for preventing blocked milk ducts and smoothing their flow. This study aims to determine the effect of lactation massage on increasing milk production in breastfeeding mothers, specifically in Mrs. R, 40, G4P3A0, received services at PMB

Sri Satiarsih. Providing lactation massage for 5 to 15 minutes has been shown to help facilitate milk flow and reduce breast engorgement. Lactation massage can provide immediate benefits for mothers experiencing slow or insufficient milk flow. Therefore, it is important to educate breastfeeding mothers about the benefits of lactation massage on milk production, as well as provide more in-depth learning about massage techniques through classes or special sessions facilitated by healthcare professionals.

Keywords: Lactation, breast milk, laction, breast engorgement

PENDAHULUAN

Peran seorang ibu sangat berpengaruh dalam tahap awal kehidupan anak, mulai dari masa kehamilan hingga setelah persalinan. Pemberian Air Susu Ibu (ASI) secara eksklusif pada bayi baru lahir merupakan metode terbaik untuk mendukung tumbuh kembangnya. ASI tidak hanya memperkuat sistem kekebalan tubuh secara alami, tetapi juga membantu membangun ikatan emosional atau bonding antara ibu dan bayi. Menurut data World Health Organization (WHO), ASI memiliki komposisi nutrisi yang paling sesuai dengan kebutuhan bayi. Selama enam bulan pertama, kebutuhan energi bayi dapat terpenuhi hanya melalui ASI eksklusif.

Kandungan nutrisi ASI sangat penting untuk menunjang pertumbuhan terutama saat periode emas (golden period) dalam dua tahun pertama kehidupan. Menyusui juga memberikan perlindungan terhadap berbagai penyakit seperti gastroenteritis, infeksi pernapasan, infeksi telinga, gangguan saluran

kemih, alergi, diabetes mellitus, sindrom kematian bayi mendadak, obesitas, serta berkontribusi pada perkembangan kecerdasan. Sebuah penelitian dalam European Respiratory Journal menyebutkan bahwa anak-anak yang tidak pernah disusui memiliki risiko lebih tinggi mengalami gangguan pencernaan dan pernapasan pada empat tahun pertama kehidupannya dibandingkan anak yang mendapat ASI minimal enam bulan. Sementara itu, pemberian ASI yang tidak eksklusif menyumbang sekitar 11,6% angka kematian anak di bawah lima tahun (Alza & Nurhidayat, 2020).

Menyusui secara eksklusif juga memberi keuntungan bagi ibu, misalnya sebagai metode kontrasepsi alami melalui amenore laktasi, membantu mengembalikan berat badan setelah melahirkan, serta menurunkan risiko osteoporosis dan beberapa jenis kanker, seperti kanker ovarium, payudara, dan rahim (Anderson et al., 2020).

Laktasi mencakup seluruh proses menyusui, mulai dari produksi,

sekresi, hingga pengeluaran ASI, serta kemampuan bayi dalam menghisap dan menelan. Walaupun menyusui merupakan proses alami, banyak ibu mengalami hambatan hingga akhirnya menghentikan pemberian ASI lebih awal. Tidak semua ibu dapat menghasilkan cukup ASI untuk bayinya, dan produksi ASI yang rendah kerap menjadi faktor utama yang menghambat keberhasilan menyusui (Oktaviani, 2019).

Pada hari-hari pertama setelah melahirkan, sebagian ibu mengalami produksi ASI yang kurang optimal akibat kadar progesteron, estrogen, dan prolaktin yang belum stabil. Kondisi ini sering menjadi penghalang dalam pemberian ASI dini. Selain itu, kecemasan, rasa takut, atau kurangnya pemahaman mengenai teknik menyusui turut memengaruhi kelancaran produksi ASI. Aspek psikologis ibu bahkan dapat memengaruhi kerja hormon oksitosin yang berperan penting dalam proses laktasi. Salah satu gangguan yang sering muncul pada masa nifas adalah payudara bengkak atau bendungan ASI. Bendungan ini terjadi ketika ASI tidak segera dikeluarkan sehingga menyebabkan hambatan pada aliran vena dan limfe, yang kemudian menimbulkan bengkak. Masih banyak ibu yang mengira perubahan bentuk

payudara disebabkan oleh menyusui, padahal perubahan tersebut terutama terjadi akibat kehamilan. Meski demikian, perawatan payudara yang tepat dapat membantu menjaga bentuknya serta mempermudah bayi dalam mengisap ASI (Riksani, 2019).

Perawatan payudara dan puting memiliki peran besar dalam kelancaran laktasi. Dua perawatan ini sering membantu ibu melewati masa awal menyusui yang kadang terasa menantang. Misalnya, puting lecet yang sering terjadi biasanya bersifat ringan dan dapat dicegah melalui perawatan yang benar. Pengetahuan ibu mengenai perawatan payudara juga berpengaruh pada keinginannya untuk terus menyusui (Riksani, 2020).

Salah satu metode untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu postpartum adalah pijat laktasi yang dikembangkan oleh Constance Palinsky. Teknik ini melibatkan pijatan lembut pada leher, lengan, dan tangan. Pijatan ini merangsang saraf di sekitar punggung untuk mengeluarkan endorfin, yang kemudian memicu refleksi oksitosin. Pijat laktasi merupakan terapi sentuhan yang dapat meningkatkan rasa nyaman dan mengurangi ketegangan (Alza & Nurhidayat, 2020). Saraf payudara memiliki

hubungan dengan saraf punggung yang berada sepanjang tulang belakang. Ketika pijatan dilakukan, sinyal akan dikirim ke otak untuk mengeluarkan hormon oksitosin yang akan membantu kontraksi sel mioepitel sehingga ASI terdorong keluar. Kelancaran aliran ASI juga dipengaruhi oleh meningkatnya aliran darah ke daerah payudara setelah pijat diberikan (Saudia & Murni, 2021).

Ibu postpartum yang mendapatkan pijat laktasi terbukti mengalami peningkatan produksi ASI dibandingkan ibu yang tidak mendapat pijatan. Selama pijat, ibu juga diberi dukungan untuk menyusui sehingga menambah rasa percaya diri dan kenyamanan, yang berkontribusi pada kelancaran ASI (Pratimi et al., 2020). Pijat laktasi dapat dilakukan oleh tenaga kesehatan maupun suami, dan keterlibatan suami terbukti membantu memperlancar proses menyusui (Maharani & Widyastuti, 2021).

Penelitian ini bertujuan menerapkan asuhan komplementer berupa pijat laktasi untuk membantu melancarkan ASI akibat payudara bengkak pada Ny. R usia 40 tahun, G4P3A0, di PMB Sri Satiarsih. Intervensi nonfarmakologis ini diharapkan mampu mengurangi pembengkakan payudara dan meningkatkan kelancaran ASI.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan metode observasional deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Pengumpulan data dilakukan melalui sumber data primer dan sekunder. Subjek adalah Ny. R berumur 40 tahun P4A0 di 6 jam postpartum di PMB Sri Satiarsih.

Pada penelitian ini intervensi yang diberikan asuhan komplementer pijat laktasi dengan hasil yang diharapkan bisa meningkatkan kelancaran produksi ASI sebagai upaya mengatasi keluhan ASI yang kurang lancar yang dapat menyebabkan bengkak pada payudara.

Pemberian asuhan ini dilakukan dihari kedua postpartum dan diobservasi dua kali selama 7 hari yaitu dihari ke 5 postpartum dan hari ke 9 postpartum. Ny. R mengalami asi tidak lancar akibat payudara bengkak di dua hari postpartum. Dengan melakukan teknik laktasi massage dilakukan selama 10 menit dengan menyentuh ringan permukaan kulit ibu menggunakan jemari, dilakukan di kedua sisi antara tulang belakang (membentuk huruf "V") punggung ibu dengan lembut dan perlahan, teknik laktasi dilakukan sambil menganjurkan ibu untuk relaksasi dan membuat ibu merasa lebih nyaman.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dimulai pada 10 Agustus 2025. Pada hari pertama, tepat 6 jam postpartum, Ny. R berusia 40 tahun, P4A0, mengeluhkan ASI yang tidak lancar sehingga bayi menjadi rewel dan membuat ibu merasa cemas. Dari hasil pengkajian objektif, kondisi umum ibu dalam keadaan baik dengan kesadaran compos mentis. Tanda vital menunjukkan tekanan darah 110/80 mmHg, nadi 85 kali/menit, pernapasan 19 kali/menit, dan suhu tubuh 36,4 °C. Pemeriksaan pada payudara menunjukkan adanya pembengkakan dan ASI belum keluar.

Berdasarkan hasil pengkajian Ny. R mengalami gangguan Asi tidak lancar. Menurut teori Faktor yang dapat mempengaruhi ASI tidak lancar diantaranya pola makan, pola istirahat dan perawatan payudara (Aprilsalita & Agustina, 2023). Pada kasus Ny. R penyebab ASI tidak lancar karena ibu merasa cemas dengan kondisinya. Menurut Zuly & Yuli (2020) cemas atau stres saat menyusui dapat mengganggu produksi ASI. Stres sering dialami pada bulan pertama setelah lahir sebagai adaptasi terhadap peran baru. Pada kasus Ny. R umur 40 tahun P4A0 dengan ASI tidak lancar dan bengkak pada

payudara, intervensi yang dilakukan adalah asuhan komplementer pijat laktasi sebagai upaya meningkatkan kelancaran ASI dan mengurangi bengkak pada payudara serta asuhan teknik menyusui yang benar.

Dari ketidaknyaman maka dari itu diberikan asuhan komplementer pijat laktasi. Pijat laktasi adalah teknik pijat untuk membantu keluarnya ASI, yang sangat penting untuk membantu ibu merasa rileks sebelum menyusui. Pada pijat laktasi ini bisa dilakukan pada usia pada ibu post-partum 6-8 jam dilakukan gerakan pijatan pada bagian-bagian tubuh tertentu seperti kepala, leher, bahu, punggung, dan payudara untuk memperlancar proses menyusui.

Pijat laktasi dapat dilakukan pada keadaan payudara bengkak, atau ASI tidak lancar, dan pada ibu yang ingin relaktasi. Pijat laktasi dapat dilakukan untuk menstimulasi produksi ASI dan membantu proses induksi menyusui (Indrayani & Anggita, 2019; Kinanti, 2019).

Pijat laktasi merupakan salah satu intervensi yang dilakukan untuk mendukung keberhasilan menyusui, dimulai sejak masa kehamilan, setelah melahirkan, hingga periode menyusui. Produksi ASI pada ibu dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, di antaranya kecukupan nutrisi, teknik

pemijatan laktasi, serta kondisi psikologis ibu yang stabil (Kristiyanasari, 2011; Ningrum, Titisari, Kundarti, & Setyarini, 2017; Ningsih, Andini, & Kholifah, 2021). Pijat laktasi berperan penting dalam mencegah pembengkakan payudara akibat akumulasi ASI yang tidak dikeluarkan secara optimal atau kurangnya stimulasi isapan bayi, sehingga pemberian ASI eksklusif dapat berlangsung lebih lancar. ASI sendiri merupakan sumber nutrisi terbaik bagi bayi, karena mengandung unsur gizi yang dibutuhkan untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan. Pemberian ASI eksklusif sejak lahir hingga usia 6 bulan, serta melanjutkan ASI hingga anak berusia 24 bulan, telah terbukti memberikan manfaat yang signifikan (Maryunani, 2018; Hanum, Purwanti, & Khumairoh, 2015; Lindawati, 2019).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pijat laktasi secara signifikan mampu meningkatkan jumlah ASI pada ibu menyusui. Uji data memperlihatkan adanya peningkatan produksi ASI yang jelas setelah diberikan intervensi. Pijat endorfin bekerja dengan merangsang hormon oksitosin, yang memiliki peran utama dalam proses pengeluaran dan produksi ASI. Temuan ini sejalan dengan berbagai penelitian sebelumnya yang

membuktikan bahwa relaksasi dan stimulasi oksitosin melalui pijatan dapat mendukung peningkatan produksi ASI. Beberapa metode lain untuk meningkatkan produksi ASI, seperti pijat oksitosin yakni teknik pemijatan sepanjang tulang belakang untuk mempercepat kerja saraf parasimpatis dan merangsang let-down reflex juga terbukti efektif. Selain itu, pijat laktasi secara langsung dapat membantu meningkatkan hormon prolaktin dan oksitosin (Ardi Lestari et al., 2022).

Pijat laktasi merupakan teknik pemijatan pada area tertentu, seperti kepala atau leher, bahu, punggung, tulang belakang, dan payudara dengan tujuan merangsang kedua hormon tersebut. Manfaat pijat laktasi antara lain memberikan ketenangan, membantu relaksasi tubuh, memperlancar aliran darah, mengurangi pembengkakan, meningkatkan produksi ASI, mendukung upaya relaktasi, serta mencegah penyumbatan saluran ASI (Prita Sartely, 2022). Pentingnya produksi ASI bagi keberhasilan menyusui ditegaskan melalui hasil survei awal yang dilakukan peneliti, di mana beberapa ibu mengeluhkan rendahnya produksi ASI sehingga bayi menjadi rewel. Kondisi ini membuat ibu merasa khawatir akan kecukupan nutrisi bayinya, sehingga memilih

memberikan susu formula pada usia kurang dari 6 bulan dan tidak lagi memberikan ASI pada anak di usia ≥ 1 tahun.

Volume ASI merupakan jumlah ASI yang diproduksi payudara dan dapat dikonsumsi bayi saat menyusui. Salah satu teknik yang digunakan untuk mengatasi rendahnya produksi ASI adalah pijat Oketani, yaitu metode pemijatan yang bertujuan menangani masalah laktasi seperti produksi ASI yang kurang, dengan cara meningkatkan hormon prolaktin dan mengatasi pembengkakan payudara. Rangsangan pada otot payudara membantu memicu peningkatan hormon prolaktin, sehingga mendorong peningkatan produksi ASI. Pijat laktasi pada ibu menyusui menstimulasi jaringan otot dan pembuluh darah di payudara agar bekerja lebih optimal dalam menghasilkan ASI, serta mencegah penyumbatan kelenjar ASI yang dapat menyebabkan pembengkakan.

Peningkatan volume ASI berkontribusi pada keberlanjutan produksi ASI selama proses menyusui. Pijat laktasi juga memperbaiki sirkulasi darah menuju kelenjar payudara, sehingga nutrisi dan hormon yang berperan dalam produksi ASI dapat tersuplai dengan baik. Selain manfaat fisiologis, pijat laktasi juga memberi

dampak psikologis positif, seperti meningkatkan rasa nyaman dan percaya diri ibu, yang secara tidak langsung meningkatkan frekuensi menyusui dan mendorong produksi ASI yang lebih optimal.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan asuhan kebidanan yang telah diterapkan kepada Ny. R umur 40 tahun P4A0 dengan masalah ASI tidak lancar serta bengkak pada payudara penulis menyimpulkan bahwa pijat laktasi postpartum dapat melancarkan asi sehingga dapat mengurangi bengkak pada payudara. Oleh karena itu, disarankan untuk meningkatkan sosialisasi mengenai pijat laktasi masa nifas, selain melancarkan asi pijat laktasi juga memberikan rasa nyaman dan rileks. Penggunaan teknik pijat laktasi atau terapi kelahiran nonfarmakologis pada Ny. R dapat membantu mengurangi bengkak serta melancarkan produksi ASI.

Penelitian ini diharapkan bisa memberi informasi kepada ibu bersalin khususnya primigravida dan multigravida bahwa pelaksanaan terapi pijat laktasi dapat menunjukkan bahwa pijat laktasi dapat membuat ASI lancar sehingga mengurangi banyak keluhan mengenai payudara bengkak selama masa nifas.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis ucapkan terimakasih kepada pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan jurnal ini terutama pembimbing yakni Ibu Nining Sulistiyowati, SST,M.Kes dan pasien yang bersedia untuk diberikan asuhan komplementer yakni pijat laktasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Alza, N., & Nurhidayat, N. (2020). Pengaruh Endorphin Massage terhadap Produksi ASI pada Ibu Post Partum di Puskesmas Somba Opu Kabupaten Gowa. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 2(2), <https-ojs>.
- Anderson, L., Kynoch, K., & Kildea, S. (2016). Effectiveness of breast massage in the treatment of women with breastfeeding problems: a systematic review protocol. *JBME Evidence Synthesis*, 14(8), 19–25.
- Aprilia, Y. (2010). *Hipnotetris: Rileks, Nyaman, dan Aman Saat Hamil dan Melahirkan*. Jakarta: Gagas Media.
- Budiati, T., Setyowati, S., & CD, N. H. (2010). Peningkatan Produksi ASI Ibu Nifas Seksio Sesarea Melalui Pemberian Paket" Sukses ASI". *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 13(2), 59–66.
- Delima, M., Arni, G. Z., & Rosya, E. (2016). Pengaruh pijat oksitosin terhadap peningkatan produksi ASI ibu menyusui di Puskesmas Plus Mandiangin. *Jurnal Ipteks Terapan*, 9(4).
- Dewi Aprita Sartely. (2022). Pengaruh Lactation Massage Kombinasi Jasmine Oil Terhadap Volume Kolostrum Pada Ibu Post Sectio Caesarea Di Kabupaten. Pengaruh Lactation Massage Kombinasi.
- Fitri Damayanti, D., Rosita, D., Fajar Pangestu, J., Kaamilah, N., Kebidanan, J., Kemenkes Pontianak, P., Info, A., Kunci, K., & Laktasi, P. (2024). Effectiveness of Providing Lactation Massage With Aladenada Method To Accelerate the Formation of Breast Milk To Postpartum.
- Nani, jahriani. (2020). Pengaruh Pijat Laktasi terhadap Produksi ASI pada Ibu di Kelurahan Sendang Sari Kabupaten Asahan Tahun 2019. *Excellent Midwifery Journal*, 2(2), 14–20. [file:///C:/Users/Administrator/Documents /jurnal proposal/Pengaruh Pijat Laktasi Terhadap Produksi ASI Pada Ibu menyusui.pdf](file:///C:/Users/Administrator/Documents/jurnal%20proposal/Pengaruh%20Pijat%20Laktasi%20Terhadap%20Produksi%20ASI%20Pada%20Ibu%20menyusui.pdf)
- Natalia, I. (2019). Pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi asi pada ibu post partum di rsu haji medan tahun 2019.
- Rahmawati, N. (2022). Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Pijat Laktasi Di Pmb Bidan D Kabupaten Bandung. *Journal of Midwifery Information ...*, 2(2), 226–231.
- Suhartina, A. N. (2023). *SENTRI : Jurnal Riset Ilmiah*. SENTRI: J
- Suriani, N., Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Konsep Populasi dan Sampling Serta Pemilihan Partisipan Ditinjau Dari Penelitian Ilmiah Pendidikan. *Jurnal IHSAN : Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 24–36.

