

Application of Lactation Massage on Breast Milk Production in Postpartum Mothers

[Penerapan Pijat Laktasi terhadap Produksi Air Susu Ibu pada Ibu Postpartum]

Intan Chumairoh¹⁾, Sri Mukhodim Faridah Hanum²⁾, Nurul Azizah³⁾, Hesty Widowati⁴⁾

^{1,2)}Program Studi Kebidanan, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

^{3,4)}Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

*Email Penulis Korespondensi: slimukhodimfaridahhanum@umsida.ac.id

Abstract. *Breast milk is the main source of nutrition for infants during the first six months of life. Breast milk production is influenced by several factors, including maternal anxiety, nutritional status, hormonal balance prolactin and oxytocin, breastfeeding frequency, and maternal knowledge. One non-pharmacological effort to increase milk production is lactation massage, which stimulates the release of prolactin and oxytocin hormones and promotes milk ejection. This study aimed to analyze the effect of lactation massage on breast milk production among postpartum mothers using a quasi-experimental pretest-posttest control group design. The sample consisted of 30 respondents divided into control and intervention groups 15 each. The mean pretest milk production was 529.33 ml in the control group and 524.93 ml in the intervention group. The results showed a significant effect of lactation massage on breast milk production ($p = 0.000$).*

Keywords - Lactation Massage; Breast Milk Production; Postpartum

Abstrak. *Air susu ibu (ASI) merupakan sumber utama nutrisi bagi bayi selama enam bulan pertama kehidupan. Produksi ASI dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain kecemasan ibu, status gizi, keseimbangan hormon prolaktin dan oksitosin, frekuensi menyusui, serta pengetahuan ibu. Salah satu upaya nonfarmakologis untuk meningkatkan produksi ASI adalah pijat laktasi, yang berfungsi merangsang pelepasan hormon prolaktin dan oksitosin serta membantu pengeluaran ASI. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh pijat laktasi terhadap produksi ASI pada ibu nifas dengan menggunakan desain quasi-eksperimen pretest-posttest control group. Sampel terdiri dari 30 responden yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok kontrol dan kelompok intervensi masing-masing sebanyak 15 orang. Rata-rata produksi ASI sebelum perlakuan adalah 529,33 ml pada kelompok kontrol dan 524,93 ml pada kelompok intervensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara pijat laktasi terhadap peningkatan produksi ASI ($p = 0,000$).*

Kata Kunci – Pijat Laktasi; Produksi ASI; Postpartum

I. PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) merupakan cairan bernutrisi berwarna putih yang diproduksi oleh kelenjar susu ibu dan diberikan kepada bayi melalui proses menyusui [1]. Cairan ini secara alami telah dipersiapkan untuk memenuhi kebutuhan gizi bayi sejak masa kehamilan. Pemberian ASI eksklusif mengacu pada praktik menyusui tanpa tambahan makanan maupun minuman lain selama enam bulan pertama kehidupan bayi, sehingga bayi hanya menerima ASI sebagai nutrisi utama [2].

Salah satu keunggulan ASI yaitu merupakan makanan yang paling mudah dicerna sesuai kemampuan pencernaan bayi, makanan alami terbaik untuk bayi, murah, praktis, dan mengandung zat gizi yang sangat lengkap sesuai kebutuhan bayi [3]. ASI juga memiliki keunggulan dibandingkan dengan susu formula yaitu mengandung zat antibodi untuk melindungi bayi selama 5-6 bulan pertama kehidupannya [4].

Berdasarkan data WHO 2022, presentase bayi 0-6 bulan yang menerima ASI eksklusif di tingkat global mengalami peningkatan, namun masih belum signifikan. Pada periode 2017-2022 angka pemberian ASI eksklusif mencapai sekitar 44% masih dibawah target WHO yang ditetapkan sebesar 50%. Rendahnya angka pemberian ASI eksklusif ini dapat berdampak pada kualitas kesehatan serta tingkat kelangsungan hidup generasi mendatang [5]. Data terbaru dari Badan Pusat Statistik (BPS) menunjukkan bahwa cakupan ASI eksklusif di Indonesia pada tahun 2023 mencapai 63,9%. Capaian tersebut telah mencapai target program tahun 2023 yaitu 50%. Meskipun ini merupakan tren positif, masih terdapat kesenjangan di berbagai provinsi. Presentase cakupan pemberian ASI eksklusif tertinggi pada Provinsi Nusa Tenggara Barat (81,1%), sedangkan presentase terendah di Provinsi Papua Barat (10,9%) [6].

Berdasarkan data dari Kabupaten/Kota diketahui bahwa cakupan bayi yang mendapat ASI Eksklusif di Jawa Timur tahun 2023 sebesar 61,0 %. Cakupan tersebut mengalami penurunan dibandingkan dengan tahun 2022 (68,2%). Lebih khusus bersumber dari data Dinas Kesehatan Kabupaten Sidoarjo Tahun 2023, cakupan pemberian ASI

eksklusif pada bayi kurang dari 6 bulan pada tahun 2023 di Kabupaten Sidoarjo sebesar 67,09%, data ini mengalami penurunan jika dibandingkan dengan capaian pada tahun 2022 yaitu sebesar 71,32%, maka dari itu masih perlu ditingkatkan pemahaman masyarakat tentang manfaat dan pentingnya pemberian ASI Eksklusif [7].

Berdasarkan hasil survei di Indonesia, sebanyak 38% ibu menghentikan pemberian ASI karena mengalami produksi ASI yang tidak mencukupi. Ketidاكلانaran produksi ASI seringkali menimbulkan kecemasan pada ibu, yang kemudian cenderung menghindari kegiatan menyusui. Hal ini menyebabkan frekuensi isapan bayi menurun yang selanjutnya berdampak negatif terhadap stimulasi hormon oksitosin dan prolaktin, dua hormon yang berperan penting dalam produksi ASI. Akibatnya produksi ASI semakin berkurang dan ibu memilih untuk menghentikan menyusui serta beralih ke pemberian susu formula [8].

Salah satu metode non-farmakologis yang potensial membantu meningkatkan produksi ASI adalah pijat laktasi. Teknik pijat ini ditujukan untuk menstimulasi hormon prolaktin dan oksitosin yang berperan penting dalam pengeluaran ASI [9]. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pijat laktasi dapat meningkatkan kualitas dan kuantitas produksi ASI pada ibu postpartum [10]. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif untuk menguji pengaruh pijat laktasi terhadap produksi ASI, dengan analisis data menggunakan uji *independent sample t-test*. Judul penelitian yang diajukan adalah “Penerapan Pijat Laktasi terhadap Produksi Air Susu Ibu pada Ibu Postpartum”.

II. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain quasi-eksperimental *pretest-posttest control group* yang bertujuan untuk mengukur pengaruh penerapan pijat laktasi terhadap produksi ASI pada 30 ibu postpartum. Populasi penelitian adalah seluruh ibu postpartum di Klinik Pratama Alfa Medika Surabaya. Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi ibu yang melahirkan secara normal tanpa komplikasi, usia postpartum antara 1-7 hari, menyusui secara langsung, tidak menggunakan obat pelancar ASI atau minuman tradisional, serta berada dalam kondisi fisik dan mental yang stabil. Adapun kriteria eksklusi mencakup ibu dengan perdarahan postpartum, bayi meninggal dunia, riwayat kelainan darah, penggunaan infus oksitosin jangka panjang, serta riwayat operasi atau kelainan anatomi payudara.

Sampel penelitian berjumlah 30 responden yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok intervensi pijat laktasi sebanyak 15 responden dan kelompok kontrol sebanyak 15 responden. Metode pengambilan sampel dalam penelitian ini dipilih secara *purposive sampling* terbagi dalam 2 kelompok, kelompok intervensi sebanyak 15 ibu dan kontrol sebanyak 15 ibu. Baik kelompok intervensi maupun kelompok kontrol keduanya dilakukan pretest dan posttest perlakuan pijat laktasi untuk mengetahui perubahan yang terjadi. Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu data primer yang diperoleh langsung melalui wawancara tatap muka dan melalui WhatsApp serta lembar observasi.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah pijat laktasi, yaitu teknik pemijatan ringan pada area tengkuk, leher, dan punggung atas hingga sejajar dengan costae kelima dan keenam menggunakan minyak kelapa sebagai pelumas, dilakukan minimal satu kali dalam 24 jam selama 15 menit. Variabel dependen adalah produksi ASI, yang diukur berdasarkan volume rata-rata ASI yang dihasilkan dalam 24 jam dan dikategorikan menjadi tidak cukup (<600 ml/hari) dan cukup (600-800 ml/hari).

Data yang terkumpul dianalisis menggunakan program statistik. Analisis dilakukan dalam dua tahap, yaitu analisis univariat untuk menggambarkan karakteristik responden dan distribusi produksi ASI, serta analisis bivariat menggunakan uji *independent sample t-test* untuk mengetahui pengaruh pijat laktasi terhadap produksi ASI pada ibu postpartum.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

1. Analisis Univariat

Tabel 1 berikut menunjukkan distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan variabel usia, pendidikan, pekerjaan, paritas. Tabel ini disertai hasil uji homogenitas untuk menilai kesetaraan karakteristik responden.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Frekuensi (n)		P-Value
	Kontrol	Intervensi	
Usia Ibu			0,716
<21 tahun	2 (13,3%)	2 (13,3%)	
21-35 tahun	11 (73,3%)	11 (73,3%)	
>35 tahun	2 (13,3%)	1 (6,7%)	

Karakteristik Responden	Frekuensi (n)		P-Value
	Kontrol	Intervensi	
Pendidikan			0,450
SD	2 (13,3%)	0 (0%)	
SMP	1 (6,7%)	2 (13,3%)	
SMA	12 (80%)	13 (86,7%)	
PT	0 (0%)	0 (0%)	
Pekerjaan			0,426
IRT	12 (80%)	10 (66,7%)	
Wiraswasta	3 (20%)	5 (33,3%)	
PNS	0 (0%)	0 (0%)	
Paritas			0,120
Primipara	14 (93,3%)	14 (93,3%)	
Multipara	1 (6,7%)	1 (6,7%)	
Grandemultipara	0 (0%)	0 (0%)	
Produksi ASI			0,118
Tidak Cukup (<600 ml/hari)	12 (80%)	13 (86,7%)	
Cukup (600-800ml/hari)	3 (20%)	2 (13,3%)	

Sumber: Hasil olah data SPSS (2026)

Berdasarkan Tabel 1, mayoritas responden pada kedua kelompok berusia 21-35 tahun masing-masing 11 responden. Pendidikan didominasi SMA, yaitu 12 responden pada kelompok kontrol dan 13 responden pada kelompok intervensi. Sebagian besar responden bekerja sebagai ibu rumah tangga 12 responden kontrol dan 10 responden intervensi. Hampir seluruh responden merupakan primipara, masing-masing 14 responden pada kedua kelompok. Pada skala produksi ASI, sebagian besar responden berada dalam kategori produksi ASI Tidak Cukup, yaitu 12 responden pada kelompok kontrol dan 13 responden pada kelompok intervensi. Hasil uji homogenitas menunjukkan seluruh karakteristik memiliki nilai $p > 0,05$, sehingga kedua kelompok dinyatakan homogen dan layak untuk analisis selanjutnya.

2. Analisis Bivariat

Selanjutnya, uji *independent sample t-test* dilakukan untuk menguji pengaruh antara penerapan pijat laktasi dengan produksi ASI. Analisis ini bertujuan untuk menentukan apakah intervensi pijat laktasi memberikan pengaruh signifikan terhadap produksi ASI ibu pospartum. Hasil pengujian disajikan pada Tabel 3.

Tabel 2. Pengaruh Pijat Laktasi terhadap Produksi ASI

Variabel	Kelompok	Mean	Produksi ASI		P-Value
			Tidak Cukup (<600 ml/hari)	Cukup (600-800ml/hari)	
Pretest	Kontrol	529,33	12 (80%)	3 (20%)	1,000
	Intervensi	524,93	12 (80%)	3 (20%)	
Posttest	Kontrol	539,3	13 (86,7%)	2 (13,3%)	0,000
	Intervensi	785,3	0 (0%)	15 (100%)	

Sumber: Hasil olah data SPSS (2026)

Berdasarkan hasil pengujian *independent sample t test* pada Tabel 3, kelompok yang diberikan intervensi pijat laktasi memperoleh nilai $p\text{-value} = 0,000 (< 0,05)$, artinya terdapat pengaruh signifikan pijat laktasi terhadap produksi ASI ibu postpartum.

B. Pembahasan

Berdasarkan distribusi frekuensi karakteristik responden, mayoritas responden pada kedua kelompok berusia 21-35 tahun masing-masing 11 responden. Pendidikan didominasi SMA, yaitu 12 responden pada kelompok kontrol dan 13 responden pada kelompok intervensi. Sebagian besar responden bekerja sebagai ibu rumah tangga 12 responden kontrol dan 10 responden intervensi. Hampir seluruh responden merupakan primipara, masing-masing 14 responden pada kedua kelompok. Pada skala produksi ASI, sebagian besar responden berada dalam kategori produksi ASI Tidak Cukup, yaitu 12 responden pada kelompok kontrol dan 13 responden pada kelompok intervensi. Hasil uji homogenitas menunjukkan seluruh karakteristik memiliki nilai $p > 0,05$, sehingga kedua kelompok dinyatakan homogen dan layak untuk analisis selanjutnya.

Temuan ini didukung hasil uji *independent sample t-test*, yang menyatakan terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi dalam hal produksi ASI. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pijat laktasi memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan produksi ASI, merangsang refleksi

oksitosin dan meningkatkan produksi ASI dibandingkan dengan kelompok yang tidak menerima pijatan pada ibu postpartum.

Selaras dengan penelitian Marlinda (2016), yang juga menggunakan jenis penelitian quasi eksperimental. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah partisipan sebanyak 30 responden. Data diolah dengan uji statistik yakni *uji independent sample t-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil uji analisis bivariat, didapatkan pengaruh yang signifikan pijat laktasi pada ibu nifas terhadap produksi ASI [11].

Penelitian lain Rofika & Sulistyaningsih (2020), juga mendukung temuan ini, di mana hasil uji *independent sample t-test* juga menegaskan adanya perbedaan bermakna antara kelompok ibu yang melakukan pijat laktasi dan kelompok yang tidak melakukannya. Berdasarkan hasil uji mean, kelompok eksperimen yang mendapatkan pijat laktasi memiliki nilai rata-rata *post-test* sebesar 8,47, sedangkan kelompok kontrol sebesar 6,75, sehingga dapat disimpulkan bahwa pijat laktasi berpengaruh positif dalam meningkatkan produksi ASI dibandingkan dengan yang tidak mendapatkan pijatan [12].

Pernyataan tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan di Rumah Sakit TK II Pelamonia Makassar juga menemukan pijat laktasi memiliki pengaruh positif signifikan dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu pascapersalinan hari pertama hingga hari ketiga, terutama pada fase awal postpartum [13]. Pijat laktasi bekerja dengan merangsang sistem neurohormonal pada ibu menyusui, khususnya melalui stimulasi puting susu dan aerola yang kemudian diteruskan ke kelenjar hipofisis melalui nervus vagus dan lobus anterior hipofisis. Aktivasi ini memicu pelepasan hormon prolaktin, yang bertugas merangsang kelenjar alveoli di payudara untuk memproduksi ASI [14].

Penelitian di Puskesmas Baqa Kota Samarinda dengan desain *one group pretest-posttest* terhadap 36 ibu postpartum mengungkapkan bahwa skor rata-rata kelancaran produksi ASI meningkat secara signifikan dari 62,47 menjadi 87,17 setelah intervensi pijat laktasi. Uji *paired sample t-test* menunjukkan Sig. (2-tailed) $0,000 < 0,05$ yang menguatkan adanya pengaruh positif pijat laktasi terhadap kelancaran produksi ASI [16].

Prolaktin adalah hormon utama yang mengendalikan produksi ASI, mekanisme produksi ASI terjadi melalui refleks prolaktin yang dipicu oleh stimulasi saraf dari permukaan payudara ke hipotalamus kemudian hipofisis anterior melepaskan prolaktin. Semakin banyak stimulasi, semakin banyak prolaktin dilepaskan, sehingga produksi ASI semakin meningkat. Pijat Laktasi memiliki manfaat melancarkan ASI yang tersumbat, membuat ibu rileks, meningkatkan kualitas dan kuantitas ASI, serta mencegah terjadinya masalah saat menyusui [17].

Oksitosin adalah hormon yang berperan dalam *let-down-reflex*. Hormon oksitosin akan keluar melalui rangsangan ke puting susu melalui isapan bayi atau melalui pijatan pada tulang belakang ibu bayi. Beberapa ibu postpartum seringkali mengalami ketidaklancaran produksi ASI. Stres dan kecemasan ibu dapat menghambat respon oksitosin dan mengganggu produksi serta pengeluaran ASI. Pijat laktasi adalah salah satu metode non farmakologi yang menenangkan, mengurangi tingkat stres dan kecemasan ibu. Sentuhan dan pijatan memicu respon relaksasi yang meningkatkan aktivitas hormon prolaktin dan oksitosin, sehingga produksi ASI menjadi lebih optimal [18].

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian serta dukungan dari berbagai studi sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa pijat laktasi secara signifikan berpengaruh dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu postpartum. Sebelum intervensi, sebagian besar ibu melaporkan produksi ASI yang tidak cukup, namun setelah pijat laktasi terdapat peningkatan signifikan pada jumlah ibu yang melaporkan produksi ASI cukup. Selain meningkatkan volume produksi ASI, pijat laktasi juga berperan dalam mempercepat kelancaran dan pembentukan ASI pertama, sehingga mendukung keberhasilan menyusui pada masa nifas awal. Oleh karena itu, pijat laktasi dapat direkomendasikan sebagai intervensi non-farmakologis yang berpengaruh positif terhadap produksi ASI dan keberhasilan pemberian ASI eksklusif pada ibu postpartum.

VII. SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa pijat laktasi berpengaruh signifikan terhadap produksi ASI pada ibu postpartum. Disarankan agar instansi pelayanan kesehatan memberikan pelatihan pijat laktasi bagi tenaga kesehatan serta mengintegrasikannya dalam program pelayanan ibu dan anak untuk mendukung keberhasilan ASI eksklusif. Masyarakat perlu diedukasi mengenai manfaat pijat laktasi sebagai metode alami meningkatkan produksi ASI.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh staf dan tenaga kesehatan di Klinik Pratama Alfa Medika Surabaya yang telah memberikan izin dan bantuan selama pelaksanaan penelitian. Serta seluruh responden yang telah berkenan meluangkan waktunya untuk berpartisipasi dalam pengumpulan data dalam penelitian ini. Semoga karya ini dapat memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang kesehatan ibu dan anak.

REFERENSI

- [1] A. P. Yanti, A. M. Usman, dan R. Widowati, “Pengaruh Pemberian ASI Eksklusif dengan Pertumbuhan dan Perkembangan Bayi Usia 6 bulan,” *Nurs. Insid. Community*, vol. 4, hal. 53–58, 2021.
- [2] A. Zubaida, Immawati, dan T. K. Dewi, “Penerapan Pendidikan Kesehatan tentang Asi Eksklusif pada Ibu Menyusui di Puskesmas Iringmulyo Metro Timur,” *J. Cendikia Muda*, vol. 4, no. 2, hal. 194–200, 2024.
- [3] S. Hossain dan S. Miharshahi, “Exclusive Breastfeeding and Childhood Morbidity: A Narrative Review,” *Int. J. Environ. Res. Public Health*, vol. 19, no. 22, 2022.
- [4] F. Hanifa, M. T. Putri, G. K. Pangestu, dan Hidayani, “Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pemberian ASI Eksklusif: Literature Review,” *J. Penelit. Inov.*, vol. 4, no. 3, hal. 1025–1032, 2024.
- [5] Pidiyanti, A. S. br. Ginting, dan Hidayani, “Pengaruh Pemberian Informasi Melalui Media Whatsapp Terhadap Perilaku Ibu Dalam Pemberian Asi Eksklusif Di Wilayah Kerja Puskesmas Pongok Tahun 2022,” *SENTRI J. Ris. Ilm.*, vol. 2, no. 9, hal. 3664–3674, 2023.
- [6] Kementerian Kesehatan, *Profil Kesehatan*. 2023.
- [7] K. Kasiati, A. M. Keb, dan S. K. M. Setiawan, “Gema Bidan Indonesia,” *Poltekkesdepkes Surabaya*, vol. 11, no. September, hal. 142–152, 2022.
- [8] Kemenkes RI, *Profil Kesehatan Indonesia 2021*. 2022.
- [9] Z. H. Nisa, “Pengaruh Sebelum dan Sesudah Dilakukan Pijat Laktasi Terhadap Produksi Air Susu Ibu Pada Ibu Postpartum di BPM Meilisa Afty Depok Periode 14 Juni – 14 Juli 2021,” *J. Ilm. Bidan*, vol. 7, no. 1, hal. 1–8, 2023.
- [10] M. Rosa Lubis, D. Juni Ekasari, dan T. M. Fah nawal, “Pijat Laktasi Untuk Melancarkan Asi Pada Ibu Post Partum,” *Zo. Kebidanan Progr. Stud. Kebidanan Univ. Batam*, vol. 14, no. 3, 2024.

Conflict of Interest Statement:

The author declares that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.