

Pijat Laktasi untuk Memperlancar Produksi Asi pada Ibu Nifas Hari Ke Satu Sampai Hari ke Enam

Jesica Permatasari¹, Septi Tri Aksari², Norif Didik Nur Imanah³, Dahlia Arief Rantauni⁴

¹²³⁴STIKes Serulingmas Cilacap

Alamat: Jalan Raya Maos No. 505, Maos, Cilacap, Jawa Tengah 53272

Korespondensi penulis: jesticapermataa@gmail.com

Abstract. *The postpartum period is a transitional period characterized by physiological and psychological changes. A common problem is disruption of the breastfeeding process, particularly the production of breast milk. Non-pharmacological efforts such as lactation massage can help increase breast milk production. This study aims to determine the effectiveness of lactation massage on the smooth production of breast milk in postpartum mothers using a qualitative case study method, with data obtained through interviews, examinations, and observations. The intervention carried out on Mrs. A was a lactation massage for 15–20 minutes, twice by the researcher and 10 times by her husband with a recommended frequency of massage twice a day in the morning and evening focusing on the breast area. Providing lactation massage to Mrs. A resulted in a significant increase in breast milk production, from 1 ml on the first day to 70 ml on the sixth day. Therefore, lactation massage is effective in increasing breast milk production and can be a supporting method in overcoming breastfeeding obstacles in postpartum mothers.*

Keywords: *Postpartum, lactation massage, breast milk production*

Abstrak. Masa nifas merupakan periode transisi yang ditandai oleh perubahan fisiologis dan psikologis. Masalah yang sering terjadi adalah gangguan proses menyusui, terutama hambatan produksi Air Susu Ibu (ASI). Upaya non farmakologis seperti pijat laktasi dapat membantu meningkatkan produksi ASI. Penelitian ini bertujuan mengetahui efektivitas pijat laktasi terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu nifas menggunakan metode kualitatif studi kasus, dengan data diperoleh melalui wawancara, pemeriksaan, dan observasi. Intervensi yang dilakukan pada Ny. A berupa pijat laktasi selama 15–20 menit, sebanyak 2 kali oleh peneliti dan 10 kali oleh suami dengan anjuran frekuensi pemijatan dua kali sehari pada pagi dan sore yang difokuskan pada area payudara. Pemberian pijat laktasi pada Ny. A didapatkan hasil yang menunjukkan peningkatan produksi ASI secara signifikan, dari 1 ml pada hari pertama menjadi 70 ml pada hari keenam. sehingga pijat laktasi efektif dalam meningkatkan produksi ASI dan dapat mengatasi hambatan proses menyusui pada ibu nifas.

Kata kunci: Nifas, Pijat Laktasi, Produksi ASI

1. LATAR BELAKANG

Masa nifas merupakan fase transisi penting yang dialami seorang perempuan setelah melahirkan, di mana tubuh mengalami berbagai perubahan fisiologis dan psikologis guna kembali ke kondisi sebelum hamil. Salah satu masalah yang sering dihadapi oleh ibu nifas adalah gangguan dalam proses menyusui, terutama hambatan dalam produksi Air Susu Ibu (ASI). Produksi ASI yang optimal sangat krusial pada masa ini, karena tidak hanya memenuhi kebutuhan nutrisi bayi, tetapi juga mendukung proses bonding dan kestabilan emosional ibu nifas (Pasaribu, Hasibuan, Siregar, & Siregar, 2023). Namun demikian, banyak ibu nifas terutama primipara mengalami hambatan dalam memproduksi ASI secara memadai, yang dapat menurunkan kepercayaan diri dan berujung pada kegagalan ASI Eksklusif (Nugroho, A., Sari, R., & Pratiwi, 2020).

Hambatan dalam produksi ASI yang tidak lancar pada ibu nifas terutama primipara paling sering terjadi sekitar hari ke-2 hingga hari ke-5 sejak persalinan, yaitu saat berlangsungnya laktogenesis II (onset of copious milk secretion). Pada periode ini, tubuh beralih dari memproduksi kolostrum menjadi ASI matang, dan jika rangsangan menyusui kurang, bisa terjadi keterlambatan produksi ASI (Yulistiana, 2023).

Penyebab produksi ASI tidak lancar ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, baik yang bersifat fisik maupun psikologis. Faktor-faktor yang memengaruhi proses menyusui meliputi kondisi ibu, seperti status nutrisi, kecukupan cairan, usia, paritas, serta bentuk dan kondisi puting susu. Selain itu, aspek psikologis seperti kecemasan dan kurangnya motivasi atau dukungan juga turut berperan. Di sisi lain, kondisi bayi seperti berat badan lahir rendah (BBLR), gangguan kesehatan, kelainan anatomi, serta kekuatan hisapan turut memengaruhi kelancaran produksi ASI saat menyusui.

Upaya yang dapat dilakukan untuk peningkatan produksi ASI yaitu dengan cara farmakologi dan non farmakologi, farmakologi menggunakan obat-obatan untuk meningkatkan produksi ASI, obat yang sering digunakan adalah metoklopramid dan domperidon. Sedangkan cara non farmakologi yang dapat meningkatkan produksi ASI seperti Pijat oksitosin, Breast care (perawatan payudara), Pijat marmet, Terapi akupresur, Teknik menyusui, Konsumsi daun katuk, Konsumsi daun kacang panjang, dan Pijat Laktasi (Ene, Hadi, & Kusumawardani, 2022).

Salah satu teknik non-farmakologis yang terbukti efektif dan memiliki sedikit efek samping adalah pijat laktasi. Pijat laktasi adalah teknik pemijatan yang dilakukan pada area kepala, leher, punggung, tulang belakang, dan dada, dengan tujuan untuk merangsang hormon prolaktin (Muawanah & Sariyani, 2021). Manfaat pijat laktasi sangat bermanfaat bagi ibu setelah melahirkan, antara lain dapat membantu merelaksasi pikiran dan tubuh, menormalkan aliran darah, mengatasi masalah payudara bengkak, mendukung ibu yang ingin relaktasi, serta mencegah sumbatan saluran ASI, meningkatkan produksi ASI (Sartely, Almaini, Susanti, Andini, & Sari, 2022).

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Pemberian Pijat Laktasi untuk Meningkatkan Produksi ASI pada Ibu Nifas.” yang dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Kesugihan II, Kabupaten Cilacap. Lokasi ini dipilih karena terdapat ibu nifas yang mengalami keluhan menyusui dan sesuai sebagai subjek studi kasus dalam penelitian ini. Penelitian ini yang bertujuan untuk mengetahui efektivitas pijat laktasi sebagai intervensi non-farmakologis dalam mendukung keberhasilan menyusui, serta memberikan kontribusi ilmiah dan praktis dalam upaya peningkatan cakupan ASI eksklusif.

2. KAJIAN TEORITIS

Masa nifas merupakan masa yang dimulai sejak plasenta lahir dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil yang berlangsung kira-kira 6 minggu (Aprilliani & Magdalena, 2023). Masa ini tidak hanya mencakup pemulihan fisik, tetapi juga penyesuaian hormonal yang signifikan serta perubahan psikososial, menjadikannya sebagai masa transisi penting bagi seorang perempuan dalam perannya sebagai ibu (Saifuddin, 2022).

ASI memiliki peran yang sangat penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan bayi berkat kandungan nutrisinya yang lengkap. Cairan ini mengandung makronutrien seperti air, protein, lemak, karbohidrat, dan karnitin, serta mikronutrien seperti vitamin K, vitamin D, vitamin E, vitamin A, dan vitamin yang larut dalam air. Selain itu, ASI juga menyediakan mineral dan komponen bioaktif, termasuk sel hidup, antibodi, sitokin, faktor pertumbuhan, oligosakarida, dan hormon, yang semuanya berkontribusi pada perlindungan dan perkembangan bayi (The, Hasan, & Saputra, 2023). ASI juga mengandung berbagai enzim khusus yang mendukung penyerapan zat gizi di usus bayi. Hal ini berbeda dengan susu formula, yang tidak mengandung enzim tersebut, sehingga penyerapan makanan pada bayi yang mengonsumsi susu formula sepenuhnya bergantung pada enzim yang ada di usus bayi itu sendiri (Handiani, D., & Anggraeni, 2020).

Berbagai metode pijat yang dapat digunakan untuk membantu memperlancar produksi ASI antara lain mencakup pijat oksitosin, teknik oketani, metode marmet, kombinasi BOM (breast care, oksitosin, laktasi, dan marmet) (Kartini & Kusumadewi, 2023). Pijat Laktasi merupakan intervensi untuk membantu memperlancar produksi ASI ibu dengan dilakukan pemijatan yang dilakukan di beberapa area, termasuk payudara, punggung, bahu, dan leher. Salah satu tujuan utama pijat laktasi adalah untuk meningkatkan produksi ASI dengan meningkatkan kadar hormon oksitosin, yang memiliki dampak menenangkan bagi tubuh. Layanan pijat pascapersalinan yang dapat melancarkan laktasi dengan meningkatkan produksi hormon oksitosin dan mempercepat dimulainya proses laktasi (Melinda Rosa Lubis, Dian Juni Ekasari, 2024).

Langkah-langkah dalam pemijatan laktasi meliputi pemijatan pada payudara dengan berbagai gerakan. Beberapa gerakan tersebut antara lain: gerakan membentuk kupu-kupu besar, kupu-kupu kecil, sayap, gerakan jari memutar membentuk lingkaran kecil, dan gerakan segitiga, di mana kedua jari disatukan membentuk segitiga di payudara. Untuk penekanan pada titik tekanan di payudara, pertama-tama lakukan pengukuran menggunakan satu ruas jari tangan ibu ke arah ketiak, kemudian lakukan putaran kecil pada area yang diukur dan tekan.

Titik tekanan dapat dilakukan dengan tiga jari di bagian atas puting, diikuti dengan penekanan. Selanjutnya, lakukan pengukuran titik tekanan dengan enam jari di bagian atas puting, sejajarkan dengan puting, lalu lakukan putaran kecil dan tekan. Bentuk kunci C besar dengan tangan kanan untuk menyangga payudara, sementara tangan telunjuk kiri menekan bagian atas puting. Bentuk kunci C kecil di area areola dan tekan, kemudian letakkan telunjuk kanan dan kiri di samping puting dan tarik naik turun seperti gerakan menari (telunjuk menari). Setelah itu, lakukan pemerasan ASI dengan lembut. Setelah pijatan selesai, siram payudara dengan air hangat dan dingin secara bergantian selama sekitar 5 menit. Keringkan payudara dengan handuk bersih, lalu gunakan bra yang bersih dan menopang (Helina, Harahap, & Sari, 2020).

3. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus, yang dilaksanakan dari 9 April sampai 14 April 2025. Subjek penelitian ini adalah Ny. A berusia 21 tahun, P1A0 yang tinggal di Kecamatan Kesugihan dan mengalami keluhan mengenai sedikitnya pengeluaran ASI. Sumber dan jenis data yang digunakan mencakup data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh melalui wawancara, pemeriksaan, dan pengamatan langsung, sedangkan data sekunder diambil dari artikel, jurnal, dan buku yang dapat dijadikan referensi. Teknik pelaksanaan penelitian ini melibatkan sesi pijat laktasi selama 15–20 menit yang dilakukan oleh peneliti, sekaligus memberikan edukasi kepada keluarga Ny. A mengenai teknik pijat laktasi. Pijat laktasi dilakukan sebanyak 2 kali oleh peneliti dan 10 kali oleh suami, dengan frekuensi yang dianjurkan yaitu dua kali sehari pada pagi dan sore, yang difokuskan pada area payudara. Pijat laktasi ini dilakukan selama 6 hari yang disertai evaluasi harian terhadap peningkatan volume pengeluaran ASI dalam satuan mililiter (ml).

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Pengukuran Asi Yang Keluar

Hari ke	Volume ASI yang Keluar (ml)		Keterangan Produksi ASI
	Sebelum	Setelah	
Hari 1	1 ml	5 ml	Sebelum dilakukan terapi pijat
Hari 2	5 ml	10 ml	Setelah terapi pijat dimulai
Hari 3	10 ml	20 ml	Produksi meningkat
Hari 4	20 ml	40 ml	Peningkatan konsisten
Hari 5	40 ml	60 ml	Produksi ASI semakin lancar
Hari 6	60 ml	70 ml	Produksi ASI optimal dan stabil

Kunjungan pertama yang dilakukan pada Ny. A pada 6 jam postpartum didapatkan hasil anamnesa bahwa pengeluaran ASI nya sedikit. Rendahnya produksi ASI ini diduga berkaitan erat dengan kondisi kelelahan fisik yang dialaminya pasca melahirkan. Kelelahan merupakan

kondisi kompleks yang tidak hanya disebabkan oleh faktor fisik semata, tetapi juga dipengaruhi oleh aspek psikologis dan emosional. Akibatnya, produksi hormon prolaktin dan oksitosin hormon utama yang berperan dalam proses laktasi menjadi terganggu, sehingga pengeluaran ASI pun tidak optimal (Saraha & Suaib, 2024).

Pengeluaran ASI yang tidak optimal pada ibu nifas dapat diatasi melalui pendekatan asuhan komplementer. Dalam hal ini, peneliti memberikan intervensi kebidanan berupa pijat laktasi yang dilakukan selama enam hari berturut-turut, dengan durasi 15–20 menit setiap sesi, dan dijadwalkan dua kali sehari pada pagi dan sore hari. Selain melakukan pijat langsung pada Ny. A, peneliti juga memberikan edukasi kepada suami dan anggota keluarga mengenai teknik pijat laktasi, dengan harapan mereka dapat melanjutkan praktik ini secara mandiri di rumah.

Teknik pijat laktasi yang diajarkan kepada keluarga Ny. A meliputi serangkaian gerakan pada area payudara. Peneliti melakukan 2 kali pijat oksitosin, sementara 10 kali pemijatan laktasi lainnya dilakukan oleh suami Ny. A. Partisipasi suami dalam proses menyusui terbukti memainkan peran penting dalam keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Hal ini diperkuat oleh penelitian (Kusumayanti & Nindya, 2017) yang memperkenalkan konsep *breastfeeding father*, yaitu ayah yang aktif terlibat dalam mendukung istri selama masa menyusui, baik secara emosional, fisik, maupun moral. Dukungan tersebut berperan signifikan dalam meningkatkan kemungkinan keberhasilan ibu dalam memberikan ASI eksklusif, sehingga keterlibatan suami bukan hanya bernilai tambah, tetapi menjadi bagian integral dari proses menyusui.

Evaluasi harian dilakukan terhadap Ny. A untuk memantau peningkatan volume pengeluaran ASI dalam satuan mililiter (ml). Pada hari pertama, sebelum dilakukan intervensi pijat laktasi, volume ASI yang berhasil dipompa menggunakan botol dengan pompa ASI hanya sebesar 1 ml. Setelah sesi pertama pijat laktasi dilakukan, volume ASI meningkat menjadi 5 ml. Kondisi awal ASI yang sedikit ini berisiko menurunkan produksi ASI secara keseluruhan, bahkan dapat menyebabkan tidak keluarnya ASI sama sekali. Hal ini berhubungan dengan tidak optimalnya kerja hormon oksitosin yang seharusnya merangsang refleks hisap pada bayi (Saraha & Suaib, 2024).

Pada hari kedua setelah dilakukan pijat laktasi selama 15–20 menit sebanyak dua kali sehari (pagi dan sore), terjadi peningkatan pengeluaran ASI menjadi 10 ml. Hari ketiga menunjukkan kenaikan signifikan menjadi 20 ml. Peningkatan ini berlanjut secara konsisten pada hari keempat, dengan volume mencapai 40 ml, dan hari kelima sebanyak 60 ml. Puncaknya terjadi pada hari keenam, di mana volume ASI yang dikeluarkan mencapai 70 ml, menunjukkan peningkatan yang optimal dan stabil. Peningkatan produksi ASI tersebut

dipengaruhi oleh pijat laktasi yang bekerja dengan merangsang produksi hormon prolaktin dan oksitosin. Kedua hormon ini memainkan peran penting dalam proses laktasi: prolaktin membantu produksi ASI, sedangkan oksitosin merangsang kontraksi sel alveoli di dalam kelenjar payudara, sehingga ASI dapat mengalir ke saluran susu dan keluar sebagai tetesan. Selain itu, pijat laktasi juga memberikan efek relaksasi dan mengurangi ketegangan, yang berperan dalam memperlancar refleks let-down (Hanubun, Indrayani, & Widowati, 2023).

Peneliti menyimpulkan bahwa pemberian pijat laktasi pada Ny. A menunjukkan hasil yang sangat efektif. Volume ASI meningkat signifikan dari hanya 1 ml pada hari pertama menjadi 70 ml pada hari keenam. Hal ini menegaskan bahwa pijat laktasi merupakan intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam merangsang aktivitas kelenjar payudara dan memperlancar aliran ASI, terutama bagi ibu yang mengalami kesulitan menyusui pada masa nifas awal. Temuan ini diperkuat oleh hasil penelitian oleh (Hasanah & Andriyani, 2023) yang mengungkapkan bahwa pijat laktasi secara signifikan mampu meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui setelah ibu menerima pijatan pada area payudara. Oleh karena itu, pijat laktasi disarankan sebagai salah satu metode untuk mengatasi masalah tersebut. Teknik ini terbukti efektif dalam meningkatkan volume ASI yang dikeluarkan oleh ibu, yang pada akhirnya akan memperkuat ketersediaan ASI saat bayi menyusui. Dengan kata lain, pijat laktasi merupakan bentuk intervensi sederhana namun berdampak besar dalam mendukung keberhasilan menyusui pada ibu nifas.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan penelitian ini yaitu penerapan teknik pijat laktasi dengan durasi 15–20 menit selama 6 hari pada Ny. A menunjukkan peningkatan produksi ASI yang signifikan. Sebelum intervensi, volume ASI hanya 1 ml, dan setelah terapi meningkat menjadi 70 ml. Hal ini mengindikasikan bahwa pijat laktasi dapat berkontribusi pada peningkatan produksi ASI secara signifikan, sehingga membantu melancarkan proses pengeluaran ASI pada Ny. A.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, Tenaga kesehatan, khususnya bidan, disarankan menerapkan pijat laktasi sebagai metode nonfarmakologis untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas. Teknik ini terbukti efektif dan mendukung keberhasilan ASI eksklusif. Diperlukan penelitian lanjutan dengan sampel lebih luas dan durasi intervensi lebih panjang untuk mengetahui efek jangka panjangnya.

DAFTAR REFERENSI

- Aprilliani, R., & Magdalena, M. (2023). Efektivitas Senam Nifas Terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri (Tfu) Pada Ibu Postpartum Normal 1-7 Hari Di Puskesmas Karangpawitan Kabupaten Garut Tahun 2023. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(10), 4374–4386. <https://doi.org/10.55681/sentri.v2i10.1675>
- Ene, S. K., Hadi, S. P. I., & Kusumawardani, L. A. (2022). Pengaruh Terapi Akupresur terhadap Peningkatan Produksi Asi pada Ibu Post Partum: Systematic Literature Review. *Malahayati Nursing Journal*, 4(8), 2070–2087. <https://doi.org/10.33024/mnj.v4i8.6425>
- Handiani, D., & Anggraeni, D. (2020). Faktor Yang Mempengaruhi Pemberian ASI Eksklusif. *Jurnal Ilmu Kesehatan Karya Bunda Husada*, 6(2).
- Hanubun, J. E. A., Indrayani, T., & Widowati, R. (2023). Pengaruh Pijat Laktasi terhadap Produksi ASI Ibu Nifas. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 13(2), 411–418.
- Hasanah, I. U., & Andriyani, A. (2023). Penerapan Pijat Laktasi untuk Meningkatkan Produksi ASI pada Ibu Post Partum. *Indogenius*, 2(1), 17–23. <https://doi.org/10.56359/igj.v2i1.133>
- Helina, S., Harahap, J. R., & Sari, S. I. P. (2020). *Buku panduan pijat laktasi bagi bidan*. NATIKA.
- Kartini, M., & Kusumadewi, B. N. (2023). *Efektivitas Massage untuk Meningkatkan Produksi Air Susu Ibu (ASI) pada Ibu Postpartum (Effectiveness of Massage to Increase Breast Milk Production in Postpartum Mothers)*. 12(1), 2721–8007.
- Kusumayanti, N., & Nindya, T. S. (2017). Hubungan dukungan suami dengan pemberian asi eksklusif di daerah perdesaan. *Media Gizi Indonesia*, 12(2), 98–106.
- Melinda Rosa Lubis, Dian Juni Ekasari, T. M. F. (2024). PIJAT LAKTASI UNTUK MELANCARKAN ASI PADA IBU POST PARTUM. *Zona Kebidanan*, 14(3). <https://doi.org/https://doi.org/10.37776/zkeb.v14i3.1489>
- Muawanah, S., & Sariyani, D. (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.
- Nugroho, A., Sari, R., & Pratiwi, Y. (2020). *Pengaruh Pijat Oksitosin terhadap Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Postpartum di Puskesmas Patean Kendal*.
- Pasaribu, W. M., Hasibuan, K., Siregar, M. D., & Siregar, H. R. (2023). ASUHAN KEBIDANAN NIFAS DENGAN PEMBERIAN ASI EKSKLUSIF DI PMB MONA KOTA PADANGSIDIMPUAN TAHUN 2023. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 8(1), 133–137.
- Rahmawati, S. D., & Saidah, H. (2021). Hubungan antara status gizi dan paritas dengan kelancaran produksi asi pada ibu post partum di Wilayah Kerja Puskesmas Cipanas Kabupaten Garut. *Judika (Jurnal Nusantara Medika)*, 5(1), 55–62.
- Saraha, R. H., & Suaib, N. (2024). PENGARUH BODY MASSAGE IBU POST PARTUM TERHADAP PENINGKATAN PRODUKSI ASI. *JURNAL RISET KESEHATAN POLTEKKES DEPKES BANDUNG*, 16(1), 35–48.
- Sartely, D. A., Almaini, A., Susanti, E., Andini, I. F., & Sari, W. I. P. E. (2022). *PENGARUH LACTATION MASSAGE KOMBINASI JASMINE OIL TERHADAP VOLUME KOLOSTRUM PADA IBU POST SECTIO CAESAREA DI KABUPATEN REJANG LEBONG TAHUN 2022*. Poltekkes Kemenkes Bengkulu.

- The, F., Hasan, M., & Saputra, S. D. (2023). Edukasi Pentingnya Pemberian ASI Eksklusif pada Bayi di Puskesmas Gambesi. *Jurnal Surya Masyarakat*, 5(2), 208. <https://doi.org/10.26714/jsm.5.2.2023.208-213>
- Yulistiana, S. (2023). *PEMBERIAN DAUN KELOR (MORINGA OLEIFERA) UNTUK MENINGKATKAN PODUKSI ASI PADA NY. L NIFAS DI PMB REDINSE SITORUS S. ST.* Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang.