

**PENGARUH DALAM PEMBERIAN PIJAT LAKTASI DENGAN KELANCARAN  
PRODUKSI ASI PADA IBU NIFAS DI PRAKTIK MANDIRI BIDAN ERNA  
WAY JEPARA LAMPUNG TIMUR TAHUN 2025**

Nurul Habibah<sup>1\*</sup>, Mareza Yolanda Umar<sup>2</sup>, Nur Alfi Fauziah<sup>3</sup>, Sukarni<sup>4</sup>  
Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu<sup>1,2,3,4</sup>  
nurulhabibah1701@gmail.com<sup>1</sup>; marezaumar@gmail.com<sup>2</sup>;  
nuralfifauziah@aisyahuniversity.ac.id<sup>3</sup>; uapsukarni@gmail.com<sup>4</sup>  
Email Korespondensi: nurulhabibah1701@gmail.com<sup>\*</sup>

**ABSTRACT**

*Impaired breast milk (BM) production during the postpartum period is one of the issues that can hinder the success of exclusive breastfeeding. This condition can be caused by suboptimal functioning of the hormones prolactin and oxytocin, psychological factors, as well as insufficient breast stimulation. One non-pharmacological intervention that can help improve the smoothness of breast milk production is lactation massage, which works by stimulating the release of the hormone oxytocin, thereby facilitating the milk ejection reflex. This study aims to determine the effect of lactation massage on the smoothness of breast milk production in postpartum mothers at the Independent Midwife Practice of Erna Way Jepara, East Lampung, in 2025. This study used a quantitative method with a one-group pretest–posttest design. The research sample consisted of 10 postpartum mothers selected using a total sampling technique. Lactation massage intervention was given once a day for 7 consecutive days with a duration of approximately 20 minutes in the afternoon (16:00–18:00). The measurement of breast milk production smoothness was conducted before and after the intervention using an observation sheet with categories of less smooth, moderately smooth, and smooth. Data analysis was performed using the Wilcoxon Signed-Rank Test. The research results showed an increase in the smoothness of breast milk production after lactation massage was administered. Before the intervention, most respondents were in the less smooth and fairly smooth categories, whereas after the intervention, most respondents were in the fairly smooth and smooth categories. The Wilcoxon test results showed a p-value of 0.005 ( $p < 0.05$ ), which means that there is a significant effect of lactation massage on the smoothness of breast milk production in postpartum mothers.*

**Keywords :** *Illegal Adoption, Child Trafficking, Child Protection Law*

**ABSTRAK**

Ketidaklancaran produksi Air Susu Ibu (ASI) pada masa nifas merupakan salah satu permasalahan yang dapat menghambat keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Kondisi ini dapat disebabkan oleh kurang optimalnya kerja hormon prolaktin dan oksitosin, faktor psikologis, serta kurangnya stimulasi pada payudara. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk membantu meningkatkan kelancaran produksi ASI adalah pijat laktasi, yang bekerja dengan merangsang pelepasan hormon oksitosin sehingga memperlancar refleks pengeluaran ASI. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian pijat laktasi terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu nifas di Praktik Mandiri Bidan Erna Way Jepara Lampung Timur tahun 2025. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain one group pretest–posttest. Sampel penelitian berjumlah 10 ibu nifas yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Intervensi pijat laktasi diberikan 1 kali sehari selama 7 hari berturut-turut dengan durasi  $\pm 20$  menit pada sore hari (16.00–18.00). Pengukuran kelancaran produksi ASI dilakukan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan lembar observasi dengan kategori kurang lancar, cukup lancar, dan lancar. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon Signed-Rank Test. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kelancaran produksi ASI setelah pemberian pijat laktasi. Sebelum intervensi, sebagian besar responden berada pada kategori kurang lancar dan cukup lancar, sedangkan setelah intervensi sebagian besar responden berada pada kategori cukup lancar dan lancar. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai  $p = 0,005$  ( $p < 0,05$ ) yang berarti terdapat pengaruh signifikan pemberian pijat laktasi terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu nifas

**Kata Kunci :** *Pijat Laktasi, Kelancaran ASI, Masa Nifas*

## PENDAHULUAN

Menyusui merupakan proses fisiologis yang terjadi secara alami pada masa nifas dan merupakan metode terbaik untuk memberikan nutrisi yang optimal bagi pertumbuhan dan perkembangan bayi. Ketidaklancaran produksi air susu ibu sering menjadi salah satu tantangan yang dialami oleh ibu menyusui yang dapat memengaruhi keberhasilan pemberian Air Susu Ibu (ASI) eksklusif (Hanubun et al., 2023). Sesuai dengan *Sustainable Development Goals* (SDGs) tahun 2030, para ibu yang memberikan ASInya dapat menjadi salah satu langkah awal menuju hidup yang lebih sehat bagi bayi yang baru lahir (Romadhoni, Astutik, & Wahyuni, 2023). ASI mengandung kolostrum, yaitu cairan pertama yang kaya akan antibodi dan protein, yang berperan penting dalam memperkuat sistem kekebalan tubuh bayi serta melawan infeksi. Infeksi merupakan salah satu penyumbang AKB. Akibatnya ASI eksklusif berkontribusi dalam menurunkan risiko kematian pada bayi (Lisviarose et.al, 2023).

Berdasarkan data dari *World Health Organization* (WHO) (2023), pada tahun 2015-2020, hanya 44% bayi berusia 0-6 bulan yang mendapat ASI eksklusif, sedangkan kematian anak akibat kekurangan gizi mencapai 45%. Berdasarkan (UNICEF 2023) melaporkan bahwa secara global. Tingkat pemberian

ASI eksklusif pada 6 bulan pertama kehidupan telah meningkat sebesar 10 poin selama dekade terakhir dan mencapai 48% pada tahun 2023, terdapat 22 negara mencatat peningkatan lebih dari 10 poin, negara dengan persentase tertinggi yaitu Afganistan dengan persentase 65 %, Malaysia 41% dan 20 negara Asia, Afrika, dan Eropa. Di Indonesia menurut (Profil Statistik Kesehatan, 2024) yaitu 76,40% meningkat dari tahun sebelumnya yaitu 76,20%. Pemberian ASI yang optimal sangat penting karena dapat menyelamatkan nyawa lebih dari 820.000 anak di bawah usia 5 tahun setiap tahunnya.

Berdasarkan data tahun 2021 di Lampung Timur terdapat 5.338 bayi yang sudah mendapat ASI eksklusif dari total bayi usia 6 bulan yaitu sebesar 7.250 atau dengan presentase 73.6% Angka ini sudah mencapai target yang ditetapkan Provinsi Lampung yaitu sebesar 60%, namun hasil persentasi tahun 2021 mengalami penurunan sebesar 0.9% dari tahun sebelumnya. Sedangkan pada tahun 2020 terdapat 74.5% atau sebanyak 11.517 dari total 15.452 jumlah bayi berusia 6 bulan (Profil Kesehatan Provinsi Lampung, 2021).

Sementara itu data tahun 2024 di wilayah kerja Puskesmas Way Jepara tercatat sebanyak 406 bayi berusia 6 bulan. Namun, dari jumlah tersebut hanya 302 bayi yang mendapatkan ASI eksklusif hingga usia 6 bulan atau setara dengan 74,38%. Meski

demikian, masih terdapat 104 bayi (25,62%) yang belum mendapatkan ASI eksklusif sebagaimana yang direkomendasikan oleh Kementerian Kesehatan dan WHO. Hal ini menunjukkan perlunya peningkatan edukasi dan dukungan menyusui di masyarakat, terutama untuk memperkuat praktik pemberian ASI eksklusif secara merata di seluruh desa wilayah kerja Puskesmas Way Jepara (Puskemas Way Jepara, 2024).

Rendahnya produksi ASI pada ibu nifas dapat disebabkan oleh beberapa faktor, termasuk kurangnya rangsangan terhadap hormon prolaktin dan oksitosin yang sangat penting dalam proses laktasi. Hormon prolaktin berperan dalam merangsang produksi ASI, sedangkan hormon oksitosin berperan dalam proses pengeluarannya. Oksitosin dilepaskan ketika terjadi stimulasi pada puting susu, seperti melalui isapan bayi atau pijatan pada area punggung ibu (Triansyah et.al, 2021). Selain faktor fisiologis, pemberian pijat laktasi oleh suami maupun anggota keluarga lainnya menjadi salah satu aspek penting yang memengaruhi kelancaran produksi ASI. Dukungan ini tidak hanya bersifat emosional, tetapi juga ditunjukkan melalui tindakan langsung seperti melakukan pijatan pada payudara ibu, yang telah terbukti mampu meningkatkan rasa percaya diri ibu, mengurangi kecemasan, dan menciptakan kondisi psikologis yang

positif. Keadaan psikologis yang mendukung tersebut dapat merangsang peningkatan hormon oksitosin, sehingga memperlancar pengeluaran ASI pada ibu nifas (Gultom, 2023).

Salah satu metode yang dapat membantu meningkatkan kelancaran ASI adalah pijat laktasi. Pijat laktasi adalah teknik pemijatan yang dilakukan pada beberapa area tubuh ibu, seperti kepala, leher, bahu, punggung, dan payudara. Pijat ini bertujuan untuk merangsang pelepasan hormon oksitosin, yang berperan dalam pengeluaran ASI, serta mengurangi ketegangan fisik yang dapat menghambat kelancaran proses menyusui. Penelitian oleh Rahmawati (2023) dan Rianda (2022) menunjukkan bahwa pijat laktasi dapat memberikan efek relaksasi pada ibu, yang membantu mempercepat terjadinya produksi ASI serta mengurangi ketidaknyamanan ibu selama masa nifas. Pijat laktasi ini memiliki manfaat ganda, yaitu meningkatkan hormon oksitosin dan prolaktin serta membantu ibu menyusui merasa lebih nyaman dan tenang, yang berperan penting dalam proses menyusui.

Menurut data dari Praktik Mandiri Bidan Erna Way Jepara Lampung Timur pada April tahun 2025 terdapat ibu nifas yang mengalami ASI tidak lancar sebanyak 10 ibu nifas. Berdasarkan latar belakang yang diuraikan peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Pengaruh

Dalam Pemberian Pijat Laktasi Dengan Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Nifas Di Praktik Mandiri Bidan Erna Way Jepara Lampung Timur Tahun 2025”.

### METODE

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara dukungan suami dan pijat laktasi dengan kelancaran produksi ASI pada ibu nifas di Praktik Mandiri Bidan Erna Way Jepara, Kecamatan Marga Tiga, Kabupaten Lampung Timur, Tahun 2025. Sampel dalam penelitian ini adalah ibu nifas yang melakukan kunjungan ke Praktik Mandiri Bidan Erna Way Jepara dengan jumlah sampel sebanyak 10 orang, yang ditentukan berdasarkan teknik *total sampling*.

Penelitian ini menggunakan kuantitatif dengan desain *pre-eksperimental*, menggunakan pendekatan *one group pretest and posttest design*. Data yang digunakan adalah data primer yang diperoleh melalui kuesioner untuk mengukur variabel *independen*, yaitu pijat laktasi. Variabel *dependen* dalam penelitian ini adalah kelancaran produksi ASI pada ibu nifas. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji *wilcoxon signed test* untuk mengetahui pengaruh antara variabel *independen* dan variabel *dependen*.

### HASIL

#### 1. Analisis Univariat Karakteristik Responden

**Tabel 1**  
**Distribusi Karakteristik Responden di Praktik Mandiri Bidan Erna Setiyawati S.ST.Keb Lampung Timur Tahun 2025**

| No | Karakteristik | Kategori                          | Jumlah (orang) | Persentase (%) |
|----|---------------|-----------------------------------|----------------|----------------|
| 1  | Usia          | 25–35 tahun                       | 10             | 100            |
|    |               | <b>Jumlah</b>                     | <b>10</b>      | <b>100</b>     |
| 2  | Pendidikan    | Dasar (SD/SMP)                    | 2              | 20             |
|    |               | Menengah (SMA sederajat)          | 6              | 60             |
|    |               | Tinggi (Perguruan Tinggi)         | 2              | 20             |
|    |               | <b>Jumlah</b>                     | <b>10</b>      | <b>100</b>     |
|    |               |                                   |                |                |
| 3  | Pekerjaan     | Tidak bekerja (IRT)               | 8              | 80             |
|    |               | Bekerja (pegawai/wira swasta/dll) | 2              | 20             |
|    |               | <b>Jumlah</b>                     | <b>10</b>      | <b>100</b>     |
| 4  | Paritas       | <i>Primigravida</i> (G1)          | 7              | 70             |
|    |               | <i>Multigravida</i> (G2–G4)       | 3              | 30             |
|    |               | <b>Jumlah</b>                     | <b>10</b>      | <b>100</b>     |

Berdasarkan Tabel 1 seluruh responden berada pada rentang usia 25-35 tahun sebanyak 10 ibu nifas (100%). Mayoritas responden memiliki tingkat pendidikan menengah (SMA sederajat) yaitu sebanyak 6 orang (60%). Sebagian besar responden tidak bekerja atau berperan sebagai ibu rumah tangga (IRT) sebanyak 8 orang (80%). Berdasarkan paritas, sebagian besar responden merupakan *primigravida* (G1) sebanyak 7 orang (70%).

## Kelancaran Produksi ASI Sebelum Pijat Laktasi

**Tabel 2**  
Distribusi Kelancaran Produksi ASI Sebelum Pijat Laktasi di Praktik Mandiri Bidan Erna Setiyawati S.ST.Keb Lampung Timur Tahun 2025

| No            | Kelancaran ASI | Jumlah (orang) | Persentase (%) |
|---------------|----------------|----------------|----------------|
| 1             | Kurang Lancar  | 5              | 50%            |
| 2             | Cukup Lancar   | 5              | 50%            |
| 3             | Lancar         | 0              | 0              |
| <b>Jumlah</b> |                | <b>10</b>      | <b>100%</b>    |

Berdasarkan tabel 4.2 diatas, sebelum diberikan pijat laktasi sebagian ibu nifas berada pada kategori kurang lancar (50%) dan cukup lancar (50%). Tidak ada responden yang berada pada kategori lancar sebelum intervensi dilakukan.

## Kelancaran Produksi ASI Sesudah Pijat Laktasi

**Tabel 3**  
Distribusi Kelancaran Produksi ASI Sebelum Pijat Laktasi di Praktik Mandiri Bidan Erna Setiyawati S.ST.Keb Lampung Timur Tahun 2025

| No            | Kelancaran ASI | Jumlah (orang) | Persentase (%) |
|---------------|----------------|----------------|----------------|
| 1             | Kurang Lancar  | 0              | 0              |
| 2             | Cukup Lancar   | 5              | 50%            |
| 3             | Lancar         | 5              | 50%            |
| <b>Jumlah</b> |                | <b>10</b>      | <b>100%</b>    |

Berdasarkan tabel 3 diatas, sesudah diberikan pijat laktasi sebagian ibu nifas berada pada kategori cukup lancar (50%) dan lancar (50%).

## 2. Analisis Bivariat

**Tabel 4**  
Pengaruh Pijat Laktasi Terhadap Kelancaran ASI pada ibu nifas di Praktik Mandiri Bidan Erna Setiyawati S.ST.Keb Lampung Timur Tahun 2025

|                            | N         | Mean Rank | Z      | P Value |
|----------------------------|-----------|-----------|--------|---------|
| Pre- test - Negative Ranks | 0         | 0.00      | -2,814 | 0.005   |
| Post- test Positive Ranks  | 10        | 5.50      |        |         |
| Ties                       | 0         |           |        |         |
| <b>Total</b>               | <b>30</b> |           |        |         |

Berdasarkan Tabel 4, hasil uji *Wilcoxon Signed-Rank Test* menunjukkan bahwa seluruh responden mengalami peningkatan kelancaran produksi ASI setelah diberikan pijat laktasi. Hal ini ditunjukkan dengan nilai *Positive Ranks* sebanyak 10 responden, yang berarti seluruh ibu nifas mengalami peningkatan kelancaran ASI. Tidak terdapat responden yang mengalami penurunan kelancaran ASI (*Negative Ranks* = 0) maupun responden dengan nilai yang tetap (*Ties* = 0).

Hasil analisis statistik diperoleh nilai  $Z = -2,814$  dengan  $p\text{-value} = 0,005$  ( $p < 0,05$ ). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara kelancaran produksi ASI sebelum dan sesudah diberikan pijat laktasi. Hal ini menunjukkan bahwa pijat laktasi berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kelancaran produksi ASI pada ibu nifas di Praktik Mandiri Bidan Erna Setiyawati S.ST.Keb Lampung Timur Tahun 2025.

## **PEMBAHASAN**

### **1. Analisis Univariat**

#### **Karakteristik Responden**

Berdasarkan hasil penelitian pada Tabel 1, seluruh responden berada pada rentang usia 20-35 tahun sebanyak 10 ibu nifas (100%). Rentang usia ini termasuk dalam kategori usia reproduksi sehat, yaitu masa di mana kesiapan fisik dan fisiologis ibu berada pada kondisi optimal untuk menjalani proses menyusui. Pada usia tersebut, fungsi kelenjar payudara serta respons hormonal terhadap rangsangan, termasuk stimulasi pijat laktasi, cenderung lebih stabil sehingga mendukung kelancaran produksi dan pengeluaran ASI.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Damayanti et.al, (2024), yang menunjukkan bahwa mayoritas responden dalam penelitiannya juga berada pada usia 20-35 tahun, di mana proses pembentukan ASI berlangsung lebih cepat karena respons hormon prolaktin dan oksitosin masih optimal. Penelitian Utari & Desriva (2021), juga melaporkan bahwa kelancaran produksi ASI lebih banyak ditemukan pada ibu dalam rentang usia tersebut, karena kondisi payudara dan kesiapan tubuh terhadap rangsangan laktasi masih baik.

Berdasarkan karakteristik tingkat pendidikan, sebagian besar responden memiliki pendidikan menengah (SMA sederajat) yaitu sebanyak 6 orang (60%). Tingkat pendidikan berperan penting dalam

kemampuan ibu menerima, memahami, dan menerapkan informasi kesehatan, termasuk edukasi mengenai proses laktasi dan manfaat pijat laktasi. Ibu dengan pendidikan menengah umumnya memiliki kemampuan yang cukup dalam memahami instruksi tenaga kesehatan serta mengikuti prosedur perawatan yang dianjurkan.

Hal ini sejalan dengan penelitian Damayanti et.al, (2024), yang melaporkan bahwa mayoritas responden berpendidikan menengah dan dinilai mampu mengikuti teknik pijat laktasi dengan baik, sehingga berdampak pada percepatan onset laktasi. Temuan serupa juga oleh Utari dan Desriva (2021), yang menyatakan bahwa tingkat pendidikan yang memadai dapat meningkatkan pemahaman ibu mengenai pentingnya stimulasi payudara dalam memperlancar pengeluaran ASI.

Berdasarkan karakteristik pekerjaan, mayoritas responden dalam penelitian ini merupakan ibu rumah tangga (IRT) sebanyak 8 orang (80%). Kondisi ini memungkinkan ibu memiliki waktu yang lebih fleksibel untuk fokus pada proses menyusui, beristirahat, serta menerima intervensi seperti pijat laktasi tanpa tekanan pekerjaan formal. Penelitian Marwati et.al, (2023), menunjukkan bahwa ibu yang tidak bekerja cenderung memiliki proses menyusui yang lebih optimal karena frekuensi menyusui dapat dilakukan lebih sering, sehingga stimulasi payudara

berlangsung lebih baik dan berdampak pada peningkatan hormon prolaktin dan oksitosin.

Penelitian Nisa (2023), juga menemukan bahwa mayoritas responden yang menjalani pijat laktasi adalah ibu rumah tangga, yang dinilai lebih mudah mengatur waktu untuk menerima intervensi dan menerapkannya secara berkelanjutan. Menurut peneliti, status pekerjaan berkaitan dengan tingkat stres dan kelelahan ibu, di mana ibu bekerja berpotensi mengalami hambatan psikologis yang dapat mengganggu refleksi oksitosin, sedangkan ibu rumah tangga memiliki kondisi yang lebih kondusif untuk kelancaran produksi ASI.

Berdasarkan paritas, sebagian besar responden merupakan *primigravida* (G1) sebanyak 7 orang (70%). Kondisi ini menunjukkan bahwa mayoritas ibu dalam penelitian ini berada pada pengalaman menyusui pertama, yang umumnya disertai dengan tingkat kecemasan dan kurangnya pengalaman dalam menyusui.

Penelitian Marwati et.al, (2023), melaporkan bahwa ibu primipara cenderung memiliki kecemasan lebih tinggi dibandingkan multipara, yang dapat menghambat pengeluaran hormon oksitosin dan berdampak pada kelancaran ASI. Temuan ini diperkuat oleh penelitian Nisa (2023), yang menyatakan bahwa ibu dengan paritas pertama lebih rentan

mengalami ketidaklancaran ASI akibat faktor psikologis dan kurangnya rasa percaya diri.

Menurut peneliti, dominasi ibu primigravida dalam penelitian ini berkontribusi terhadap kondisi awal kelancaran ASI yang belum optimal. Namun, peningkatan kelancaran ASI setelah dilakukan pijat laktasi menunjukkan bahwa intervensi ini efektif dalam membantu merilekskan ibu, menurunkan kecemasan, serta memperbaiki refleksi *let-down* yang sangat berperan dalam produksi ASI, terutama pada ibu primigravida.

### **Kelancaran Produksi ASI Sebelum Pijat Laktasi**

Berdasarkan Tabel 2, sebagian ibu nifas berada pada kategori kurang lancar (50%) dan cukup lancar (50%) sebelum diberikan pijat laktasi. Tidak ada responden yang mencapai kategori “lancar”, menunjukkan bahwa pada kondisi awal sebagian besar ibu belum mengalami kelancaran optimal dalam produksi ASI. Keadaan ini umum terjadi pada masa nifas awal karena produksi ASI sangat dipengaruhi oleh faktor hormonal dan kondisi psikologis ibu.

Hasil ini sejalan dengan temuan oleh Inggriani (2025), yang menunjukkan bahwa sebelum dilakukan pijat laktasi, 82,4% ibu nifas berada pada kategori produksi ASI kurang. Rendahnya produksi ASI pada

hari-hari pertama pasca persalinan disebabkan oleh kurangnya stimulasi hormon oksitosin dan prolaktin yang berperan dalam proses laktasi. Pada penelitian tersebut dijelaskan bahwa banyak ibu mengalami ketidakefektifan menyusui karena ASI masih sedikit, sehingga bayi belum mendapat suplai optimal.

Selain itu, hasil penelitian Sari et.al, (2025) juga mendukung bahwa pada fase awal postpartum, seluruh ibu dalam penelitiannya memperoleh hasil yang menunjukkan ketidaklancaran ASI sebelum diberikan pijat laktasi, dengan nilai rerata kelancaran ASI sebesar 3,60. Hal ini menggambarkan bahwa kurangnya rangsangan hormonal pada awal masa nifas menjadi penyebab utama rendahnya pengeluaran ASI.

Menurut peneliti, kecenderungan ketidaklancaran ini wajar terjadi pada hari-hari awal pascapersalinan karena ibu belum mendapatkan ritme menyusui yang stabil, dan hormon prolaktin serta oksitosin belum bekerja secara optimal. Faktor psikologis seperti kecemasan, kelelahan, serta kurangnya pengalaman menyusui juga dapat memperlambat refleksi pengeluaran ASI. Dengan demikian, hasil penelitian awal ini menunjukkan perlunya intervensi seperti pijat laktasi untuk membantu merangsang hormon-hormon yang berperan dalam produksi ASI.

### **Kelancaran Produksi ASI Sesudah Pijat Laktasi**

Berdasarkan Tabel 3, setelah dilakukan pijat laktasi, terjadi peningkatan kelancaran produksi ASI, di mana responden berada pada kategori cukup lancar (50%) dan lancar (50%). Tidak ada lagi responden yang masuk kategori “kurang lancar”, menunjukkan adanya perbaikan yang signifikan setelah intervensi diberikan.

Peningkatan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Inggriani (2025) yang melaporkan bahwa setelah pijat laktasi, mayoritas ibu nifas mengalami peningkatan produksi ASI, dengan 58,8% masuk kategori cukup lancar dan sisanya masuk kategori lancar. Hasil penelitian Sari et.al, (2025) juga menunjukkan pola serupa. Seluruh responden mengalami peningkatan kelancaran ASI dengan nilai rerata naik dari 3,60 menjadi 8,60 setelah pijat laktasi. Penelitian tersebut menegaskan bahwa pijat laktasi mampu menciptakan efek relaksasi yang memicu peningkatan hormon oksitosin, sehingga mempermudah pengeluaran ASI dan mengurangi hambatan pada proses menyusui.

Menurut peneliti, temuan ini menunjukkan bahwa pijat laktasi bukan hanya membantu merilekskan ibu, tetapi juga memperbaiki mekanisme hormonal yang berperan dalam refleksi let-down. Selain itu, suasana nyaman yang tercipta saat pijat membuat ibu lebih tenang sehingga

menurunkan tingkat stres, yang sebelumnya dapat menghambat pengeluaran ASI. Perubahan kategori dari “kurang lancar” menjadi “cukup lancar” dan “lancar” pada penelitian ini membuktikan bahwa pijat laktasi merupakan intervensi yang efektif dan mudah diterapkan di fasilitas kesehatan maupun mandiri di rumah.

## 2. Analisis Bivariat

### Pengaruh Pijat Laktasi Terhadap Kelancaran Produksi ASI

Hasil uji *Wilcoxon Signed-Rank Test* menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara pijat laktasi terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu nifas, ditandai dengan nilai  $p = 0,005 (< 0,05)$ . Selain itu, seluruh responden mengalami peningkatan kategori kelancaran ASI, yang terlihat dari *Positive Ranks* sebesar 10 tanpa adanya *Negative Ranks*. Hal ini menegaskan bahwa tidak ada satu pun ibu yang mengalami penurunan kelancaran ASI setelah intervensi, sehingga pijat laktasi memberikan perubahan positif yang konsisten pada seluruh subjek penelitian.

Perubahan kategori kelancaran ASI ini mencerminkan perbaikan pada aspek-aspek yang diukur dalam kuesioner penelitian, yaitu refleks *let-down*, transfer ASI, output bayi, frekuensi menyusui, dan kondisi payudara ibu. Pada kategori kurang lancar, responden menunjukkan tanda-

tanda *let-down* yang jarang muncul, bayi tampak belum puas setelah menyusui, frekuensi menyusui rendah, dan *output* bayi tidak adekuat. Setelah diberikan pijat laktasi, sebagian besar responden meningkat menjadi cukup lancar atau lancar, menunjukkan bahwa fungsi laktasi baik hormonal maupun fisik mengalami perbaikan. Dengan demikian, peningkatan kategori bukan hanya menunjukkan kenaikan skor, tetapi perbaikan nyata dalam mekanisme menyusui.

Secara fisiologis, pijat laktasi bekerja melalui stimulasi saraf pada punggung dan payudara yang kemudian meningkatkan pelepasan hormon oksitosin. Oksitosin memicu kontraksi sel mioepitel sehingga ASI mengalir lebih lancar. Efek relaksasi yang dihasilkan pijat juga menurunkan hormon stres seperti adrenalin yang dapat menghambat oksitosin. Hal ini menjelaskan mengapa responden mengalami peningkatan kelancaran ASI secara merata setelah intervensi, terutama mereka yang sebelumnya berada pada kategori kurang lancar karena respons hormonal yang belum optimal (Sari et.al, 2025).

Temuan penelitian ini selaras dengan penelitian Sari et.al, (2025), yang menunjukkan peningkatan kategori kelancaran ASI melalui perbaikan refleks *let-down* dan kenyamanan ibu menyusui setelah dilakukan pijat laktasi. Penelitian oleh Inggriani (2025) juga menyatakan

bahwa pijat laktasi meningkatkan kelancaran ASI dengan memperbaiki respons oksitosin sehingga ibu yang pada awalnya berada pada kategori kurang lancar dapat mengalami peningkatan menjadi cukup lancar maupun lancar.

Penelitian oleh Hanubun et.al, (2023), turut menguatkan hasil ini dengan menunjukkan bahwa sebagian besar responden berpindah dari kategori tidak lancar ke lancar setelah pijat laktasi karena perbaikan sirkulasi darah, relaksasi, dan stimulasi hormon prolaktin-oksitosin yang berperan dalam proses laktasi. Selain itu, penelitian Muawanah & Sariyani (2021), menemukan bahwa seluruh ibu pada kelompok intervensi mencapai kategori lancar pada *posttest*, berbeda dengan kelompok kontrol yang tidak mengalami peningkatan sebesar itu. Hal ini menegaskan bahwa perubahan kategori kelancaran ASI sangat dipengaruhi oleh intervensi pijat laktasi, bukan perubahan alami semata. Walaupun hasil penelitian ini sejalan dengan sebagian besar literatur, peningkatan kategori kelancaran ASI pada responden juga dapat dipengaruhi oleh faktor lain seperti tingkat kecemasan ibu, kualitas perlekatan bayi, dukungan keluarga, frekuensi menyusui, dan kondisi istirahat ibu.

Faktor-faktor psikologis seperti stres diketahui dapat menghambat pelepasan hormon oksitosin sehingga mengganggu

refleks *let-down*, sebagaimana dijelaskan dalam penelitian Hanubun et.al, (2023) bahwa ketegangan emosional ibu dapat menurunkan efektivitas pengeluaran ASI. Selain itu, teknik perlekatan yang kurang tepat dan dukungan keluarga yang minim juga dapat memengaruhi keberhasilan menyusui, sebagaimana ditemukan oleh Muawanah & Sariyani (2021) yang menyebutkan bahwa faktor lingkungan dan kemampuan ibu dalam menyusui turut menentukan kelancaran ASI.

Frekuensi menyusui dan stimulasi payudara menjadi variabel penting lain yang memengaruhi laktasi, sebagaimana dijelaskan oleh Tonasih & Sari (2020), bahwa produksi ASI sangat dipengaruhi oleh rangsangan isapan bayi dan kondisi istirahat ibu. Hambatan-hambatan pada fase awal laktasi seperti lemahnya refleks *let-down* atau belum optimalnya respons hormonal juga dijelaskan oleh Inggriani (2025), sebagai faktor yang dapat memengaruhi kelancaran ASI sebelum intervensi.

Faktor gizi pada ibu nifas juga mempengaruhi produksi ASI, ibu nifas membutuhkan asupan makanan bergizi seimbang yang mengandung kalori, protein, vitamin, mineral, serta cairan yang cukup untuk menunjang proses metabolisme tubuh dan pembentukan ASI (Hayati et.al, 2023). Pedoman Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2020), merekomendasikan ibu

menyusui untuk memenuhi kebutuhan nutrisi harian melalui konsumsi makanan pokok, protein hewani dan nabati, sayur, buah, serta asupan cairan yang cukup guna mendukung proses laktasi.

Hasil ini diperkuat oleh penelitian Hayati et.al, (2023), yang menunjukkan adanya hubungan bermakna antara asupan nutrisi dengan kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui, dengan nilai *p-value* sebesar 0,002. Dalam penelitian tersebut, ibu dengan asupan nutrisi yang cukup cenderung mengalami produksi ASI yang lebih lancar dibandingkan ibu dengan asupan nutrisi kurang. Meskipun asupan nutrisi tidak diukur secara langsung dalam penelitian ini, temuan tersebut relevan sebagai faktor pendukung yang dapat memengaruhi kelancaran produksi ASI. Dalam konteks penelitian ini, pijat laktasi tetap menjadi intervensi utama, sedangkan pemenuhan nutrisi dan cairan berperan dalam menunjang keberhasilan proses laktasi secara optimal dan berkelanjutan.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa pijat laktasi memiliki pengaruh yang kuat, nyata, dan bermakna terhadap kelancaran produksi ASI. Intervensi ini tidak hanya meningkatkan aspek hormonal laktasi, tetapi juga memberikan efek psikologis yang mendukung keberhasilan menyusui. Karena seluruh responden mengalami perubahan kategori ke arah

yang lebih baik tanpa pengecualian, pijat laktasi layak direkomendasikan sebagai salah satu metode komplementer yang efektif dan aman dalam asuhan kebidanan untuk membantu ibu nifas mengatasi hambatan laktasi.

## KESIMPULAN

Karakteristik responden dalam penelitian ini menunjukkan bahwa seluruh ibu nifas berada pada rentang usia reproduksi sehat 20-35 tahun sebanyak 10 orang (100%), sebagian besar berpendidikan menengah (SMA) sebanyak 6 orang (60%), mayoritas tidak bekerja atau sebagai IRT sebanyak 8 orang (80%), dan sebagian besar merupakan *primigravida* sebanyak 7 orang (70%). Hal ini menunjukkan bahwa responden memiliki kesiapan fisiologis dan psikologis untuk menjalani proses menyusui, sehingga berpotensi merespons intervensi pijat laktasi secara optimal.

Sebelum diberikan pijat laktasi, kelancaran produksi ASI ibu nifas berada pada kategori kurang lancar sebanyak 5 orang (50%) dan cukup lancar sebanyak 5 orang (50%), dan tidak ada yang berada pada kategori lancar.

Setelah diberikan intervensi pijat laktasi, kelancaran produksi ASI meningkat menjadi cukup lancar sebanyak 5 orang (50%) dan lancar sebanyak 5 orang (50%). Tidak ada lagi responden yang berada pada kategori kurang lancar, sehingga

menunjukkan adanya peningkatan yang jelas pada mekanisme laktasi.

Berdasarkan uji *Wilcoxon Signed-Rank Test* diperoleh nilai  $p = 0,005 (< 0,05)$  yang menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara pijat laktasi terhadap kelancaran produksi ASI. Seluruh responden mengalami peningkatan kategori kelancaran ASI (*Positive Ranks* = 10), sehingga pijat laktasi terbukti efektif dalam meningkatkan produksi ASI.

## DAFTAR PUSTAKA

- Damayanti, D. F., Rosita, D., Pangestu, J. F., & Kaamilah, N. (2024). Efektivitas pemberian pijat laktasi metode Aladenada untuk mempercepat pembentukan ASI pada ibu nifas. *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*, 10(1), 56–60.
- Gultom, C. E., Jasmawati, J., & Nulhakim, L. (2023). Efektivitas Pijat Oksitosin oleh Suami dan Bidan dalam Meningkatkan Kelancaran ASI pada Ibu Nifas. *PubHealth Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2(2), 79–89. <https://doi.org/10.56211/pubhealth.v2i2.370>
- 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. <https://doi.org/10.32583/pskm.v13i2.858>
- Hayati, S., Rahayu, I. N., & Iklima, N. (2023). Hubungan asupan nutrisi dengan kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui usia 0–6 bulan. *Journal of Maternity Care and Reproductive Health*, 6(4), 233–245.
- Inggriani, D. M. (2025). Pengaruh pijat laktasi terhadap produksi ASI pada ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Kota Baru Martapura tahun 2025. *Indonesian Journal of Public Health (IJOH)*, 3(2), 539–544.
- Kemenkes RI. (2020). Pedoman Gizi Seimbang. Kemenkes RI. <https://www.kemkes.go.id/articled/view/20010900001/pedoman-gizi-seimbang.html>
- Lisviarose, L., Rismun, D., & Tanberika, F. (2023). *Effectiveness of Oxytocin Massage on Breast Milk Production in Postpartum Mothers in the Working Area of UPTD Puskesmas Teluk Kuantan. Al Insyirah International Scientific Conference on Health*, 4(1), 87–92.
- Marwati, M., Parellangi, A., & Syukur, N. A. (2023). Pengaruh kombinasi pijat Oketani dan pijat laktasi terhadap produksi ASI pada ibu menyusui di RSUD Abadi Samboja tahun 2023. *Saintekes*, 2(4), 623–631. <https://doi.org/10.55681/saintekes.v2i4.220>
- Muawanah, S., & Sariyani, D. (2021). Pengaruh pijat laktasi terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui Baby Spa Pati. *Jurnal Ilmu Kebidanan dan Kesehatan*, 12(1), 7–15.
- Nisa, Z. H. (2023). Pengaruh sebelum dan sesudah dilakukan pijat laktasi terhadap produksi ASI pada ibu postpartum di BPM Meilisa Afty Depok periode 14 Juni–14 Juli 2021. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 7(1), 1–7.
- Profil Kesehatan Provinsi Lampung. (2021).

- Profil Kesehatan Provinsi Lampung Tahun 2021*. Bandar Lampung: Dinas Kesehatan Provinsi Lampung.
- Profil Statistik Kesehatan Indonesia. (2023). *Profil Statistik Kesehatan 2023*. Jakarta: Kemenkes RI. <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-Indonesia-2023.pdf>
- 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>
- Rianda, F., & Megasari, M. (2022). Metode Pijat Laktasi pada Ibu Nifas untuk Melancarkan Pengeluaran ASI di Klinik Pratama Arrabih. *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)*, 2(2), 159–169.
- Romadhoni, A. B. C., Prastyoningsih, A., & Widyastuti, D. E. (2023). Efektivitas Lactation Massage terhadap Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Nifas. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 67–72. <https://doi.org/10.34035/jk.v14i1.938>
- Sari, E. N., Husna, H., & Putri, D. H. (2025). Pengaruh pijat laktasi terhadap kelancaran pengeluaran ASI pada ibu postpartum. *Jurnal Altifani*, 5(6), 958–965. <https://doi.org/10.59395/altifani.v5i6.805>
- Tonasih, T., & Sari, R. (2020). Faktor-faktor yang memengaruhi produksi ASI pada ibu menyusui. *Jurnal Kebidanan*, 9(2), 101–108.
- Triansyah, R., Prasetyo, B., & Lestari, P. (2021). Peran hormon prolaktin dan oksitosin dalam proses laktasi. *Jurnal Fisiologi Kesehatan*.
- UNICEF. (2023). *Breastfeeding Progress Report 2023*. <https://www.unicef.org/reports/breastfeeding-progress-report-2023>.
- Utari, M. D., & Desriva, N. (2021). Efektivitas perawatan payudara terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu postpartum di RS PMC. *Menara Ilmu*, 15(2), 60–66.
- WHO. (2023). *Breastfeeding and Infant Nutrition Report 2023*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240071483>.