

Studi kasus implementasi pijat laktasi pada Ibu postpartum

Fadiyah Kinanty Dira Kusuma*, Dwi Sri Handayani

Program Studi Pendidikan Profesi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

*Email: dirakusuma2003@gmail.com

Abstrak

Masa nifas merupakan periode penting bagi ibu untuk memulai proses menyusui. Namun, banyak ibu postpartum mengalami hambatan dalam produksi ASI, salah satunya akibat kurangnya stimulasi hormonal. Pijat laktasi merupakan intervensi Non-Farmakologis yang terbukti dapat merangsang produksi ASI melalui stimulasi hormon prolactin dan oksitosin. Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui implementasi pijat laktasi dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu postpartum yang mengalami hambatan menyusui. Penelitian menggunakan desain studi kasus deskriptif pada salah satu orang ibu postpartum. Intervensi pijat laktasi dilakukan selama dua hari berturut-turut, satu kali sehari dengan durasi 15-20 menit. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan pemeriksaan fisik, serta dialysis secara deskriptif. Sebelum dilakukan intervensi, produksi ASI tidak keluar sama sekali (0 ml). setelah intervensi hari pertama, produksi ASI meningkat menjadi 3 ml, dan pada hari kedua meningkat secara signifikan menjadi 10 ml. selain peningkatan produksi ASI, didapatkan pula perubahan klinis berupa payudara terasa penuh, bayi tampak tenang, dan ibu merasa lebih nyaman saat menyusui. Pijat laktasi efektif dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu postpartum dalam waktu singkat. Intervensi ini dapat direkomendasikan sebagai bagian dari manajemen keperawatan laktasi, terutama pada kasus hambatan menyusui. Penelitian lebih lanjut dengan desain eksperimental dan jumlah responden lebih besar diperlukan untuk memperkuat temuan ini.

Kata Kunci: pijat laktasi; produksi asi; postpartum

Case study of implementation of lactation massage in postpartum Mothers

Abstract

The postpartum period is a crucial period for mothers to initiate breastfeeding. However, many postpartum mothers experience difficulties in breast milk production, one of which is a lack of hormonal stimulation. Lactation massage is a non-pharmacological intervention proven to stimulate breast milk production through stimulation of the hormones prolactin and oxytocin. Objective: This study aimed to determine the effectiveness of lactation massage in increasing breast milk production in postpartum mothers experiencing breastfeeding difficulties. The study used a descriptive case study design with one postpartum mother. The lactation massage intervention was conducted for two consecutive days, once daily for 15-20 minutes. Data were collected through observation, interviews, physical examinations, and descriptive dialysis. Before the intervention, breast milk production was non-existent (0 ml). After the intervention on the first day, breast milk production increased to 3 ml, and on the second day, it significantly increased to 10 ml. In addition to increased breast milk production, clinical changes were also observed, including breast fullness, a calmer baby, and increased maternal comfort during breastfeeding. Lactation massage is effective in increasing breast milk production in postpartum mothers within a short period of time. This intervention can be recommended as part of lactation nursing management, especially in cases of breastfeeding difficulties. Further research with an experimental design and a larger sample size is needed to confirm these findings.

Keywords: *lactation massage; breast milk production; postpartum*

1. Pendahuluan

ASI adalah cairan putih yang dihasilkan oleh kelenjar payudara ibu melalui proses menyusui. ASI merupakan makanan yang telah disiapkan untuk calon bayi saat ibu mengalami kehamilan. Selama kehamilan, payudara akan mengalami perubahan untuk menyiapkan produksi ASI (Zubaida et al., 2024). Dalam proses pengeluaran ASI terdapat dua hal berpengaruh yaitu produksi dan pengeluaran. Produksi ASI dipengaruhi oleh hormon prolaktin dan pengeluaran diproduksi oleh hormon oksitosin (Ekasari & Adimayanti, 2022). Saat masa nifas ditandai oleh banyak perubahan fisiologis, salah satunya ialah perubahan payudara. Saat masa hamil, payudara akan melalui masa pembesaran akibat dari peningkatan hormon estrogen yang berfungsi untuk mempersiapkan produksi ASI dan laktasi,

pembesaran payudara dapat mencapai 800gr, selain itu payudara juga teraba keras, dan menghitam pada aerola mammae di sekitar putting susu yang menandakan akan dimulainya proses menyusui. Pembuluh darah akan membesar terisi darah sehingga menimbulkan rasa hangat, sel-sel acini yang menghasilkan ASI sudah mulai berfungsi. Dan Ketika bayi menghisap puting, refleks syaraf merangsang kelenjar posterior hipofisis yang berfungsi untuk mensekresi hormon oksitosin. dalam beberapa kasus terdapat ketidaklancaran produksi ASI pada ibu setelah melahirkan yang dapat disebabkan oleh kurangnya hormon oksitosin yang sangat berperan dalam pengeluaran ASI (Sulfianti et al., 2021)

Menurut WHO menyebutkan bahwa dalam 12 tahun terakhir, jumlah bayi dibawah usia 6 bulan di seluruh dunia yang mendapatkan ASI eksklusif telah meningkat menjadi lebih dari 10%, yang dapat disimpulkan pula bahwa bayi di seluruh dunia saat ini telah mendapatkan manfaat dari ASI di awal kehidupan sekitar 48%. Dan di targetkan di tahun 2025, pemberian ASI eksklusif meningkat mencapai 50%. (WHO, 2024). Kemudian di Indonesia sendiri, angka pemberian ASI eksklusif dari tahun 2017 hingga tahun 2023 meningkat menjadi 52% hingga 68%. Namun hanya sekitar 27% bayi yang menerima ASI pada jam pertama setelah dilahirkan (WHO, 2024). Dan di Yogyakarta, persentase ASI eksklusif yang diterima bayi berada di angka yang cukup tinggi yaitu mencapai 80,42% dan juga berada di angka persentase teratas dibandingkan dengan provinsi lain di Indonesia (Badan Pusat Statistik, 2024). Berdasarkan survey yang dilakukan di Indonesia, menyatakan bawah ada sekitar 38% ibu berhenti menyusui karena kurangnya produksi ASI. ASI yang tidak lancar membuat ibu merasa cemas dan menghindar untuk menyusui dan berdampak pada kurangnya hisapan bayi, hal tersebut mempengaruhi penurunan produksi dan kinerja hormon oksitosin dan prolactin sehingga produksi ASI semakin menurun sehingga pijat laktasi sangat dibutuhkan untuk merangsang kembali produksi ASI ((Musni Musni et al., 2024)).

Tanda-tanda rendahnya produksi ASI pada ibu menyusui dapat diidentifikasi melalui beberapa indikator klinis, antara lain pertambahan berat badan bayi yang tidak memadai sesuai standar pertumbuhan, penurunan frekuensi popok basah yang seharusnya mencapai minimal enam kali per hari setelah minggu pertama kehidupan, serta perilaku bayi yang tampak rewel atau tidak puas setelah menyusu akibat kemungkinan asupan yang tidak adekuat. Selain itu, berkurangnya rasa penuh pada payudara di antara waktu menyusui dan menurunnya volume ASI yang diperoleh saat proses pemompaan dibandingkan dengan jumlah sebelumnya turut mengindikasikan penurunan produksi ASI. Keseluruhan tanda tersebut mengarah pada adanya gangguan dalam proses laktasi yang memerlukan penilaian serta intervensi lebih lanjut untuk memastikan terpenuhinya kebutuhan nutrisi bayi (Qatar moms, 2025) terdapat dua tanda yang dapat memberitahu bahwa bayi belum mendapatkan ASI yang cukup, diantaranya ialah Ketika bayi mengalami kenaikan berat badan yang buruk, sangat lambat, dan memiliki urine pekat (Sari P et al., 2022)

Menyusui secara signifikan dapat menurunkan penyebab mortalitas dan morbiditas akibat infeksi seperti infeksi saluran pencernaan dan pernapasan, selain itu dalam jangka panjang dapat bermanfaat bagi perkembangan kognitif dan kecerdasan, serta melindungi bayi dari penyakit kronis. Kemudian ASI juga dapat bermanfaat bagi Kesehatan dan kesejahteraan ibu, karena dapat membantu meningkatkan durasi amenorea laktasi, mengurangi risiko karsinoma ovarium, kanker payudara, dan diabetes mellitus tipe2 (Sabrida, 2023)). Pemberian ASI eksklusif sebaiknya diberikan kepada bayi sejak lahir hingga enam bulan kedepan tanpa makanan atau minuman tambahan apapun kepada bayi, kecuali obat/vitamin yang dianjurkan. ASI tidak hanya mengandung nutrisi yang tepat untuk menunjang pertumbuhan fisik, tetapi juga memiliki zat bioaktif yang mendukung perkembangan sistem kekebalan tubuh dan anak. Yang terkandung dalam ASI diantaranya seperti protein, karbohidrat, lemak, vitamin (A, D, B, E), mineral (kalsium, zat besi, zinc), dan juga antibody dan faktor imun lainnya (Meliyana Ernauli, 2024; Rianda & Megasari, 2022)

Ada berbagai metode non-farmakologis terbukti efektif dalam meningkatkan kelancaran produksi ASI pada ibu nifas. Pijat oksitosin yang dilakukan sepanjang tulang belakang hingga tulang costae kelima-keenam dapat merangsang pelepasan hormon prolaktin dan oksitosin sehingga membantu pengeluaran ASI. Teknik marmet, yaitu kombinasi pijatan dan pemijatan payudara, bekerja dengan mengosongkan sinus laktiferus sehingga meningkatkan stimulasi prolaktin sebagai pemicu produksi ASI. Aromaterapi minyak esensial lavender juga diketahui membantu relaksasi melalui kandungan linalool dan linalyl acetat yang bekerja pada sistem saraf pusat, sehingga meningkatkan pelepasan

oksitosin yang berperan dalam proses laktasi. Selain itu, pijat payudara mampu memberikan stimulasi pada adenohipofisis untuk meningkatkan sekresi prolaktin dan mempermudah refleksi let-down. Sumber makanan seperti jantung pisang yang kaya laktagogum termasuk alkaloid, flavonoid, polifenol, serta berbagai vitamin dan mineral juga terbukti berpotensi meningkatkan produksi ASI melalui stimulasi hormon oksitosin dan prolaktin. (Jania et al., 2022)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh ((Afriany F.S et al., 2024)), didapatkan bahwa terdapat peningkatan terhadap produksi ASI sebelum dan sesudah diberikan pijat oksitosin. kemudian dalam penelitian (Kairupan F.S dkk, 2025) menyebutkan bahwa terdapat adanya keefektifan kelancaran produksi ASI pada ibu postpartum dengan menggunakan teknik perawatan payudara. kemudian dalam penelitian ini digabungkan antara pijat payudara dengan pijat oksitosin yang diharapkan dapat memberikan hasil yang lebih baik dan efektif. Penggabungan antara pijat oksitosin dan pijat payudara ada pada pijat laktasi, Pijat laktasi merupakan salah satu Teknik non farmakologi perawatan payudara yang terbukti dapat meningkatkan produksi ASI. Pijat laktasi dilakukan pada area leher, punggung, hingga payudara yang bertujuan untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin. kedua hormon tersebut berperan dalam produksi ASI saat terjadi stimulasi sel-sel alveoli pada kelenjar dan mengalir ke dalam saluran kecil payudara sehingga keluar tetesan susu dari putting payudara berkontraksi, dengan adanya kontraksi tersebut menyebabkan air susu keluar (Karlinah et al., 2025) Hormon prolaktin ialah hormon yang akan mempengaruhi sel produksi ASI bekerja dengan maksimal untuk memproduksi ASI, sedangkan hormon oksitosin akan membantu mengeluarkan ASI yang sudah di produksi dan juga membuat saluran ASI melebar yang membuat ASI mengalir lebih mudah (Ayu Ramadhani et al., 2023)

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Studi Kasus pijat laktasi dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu postpartum. Secara khusus, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji kondisi ibu postpartum yang mengalami hambatan dalam proses menyusui, melaksanakan tindakan pijat laktasi sesuai dengan standar, serta mengevaluasi efektivitas tindakan berdasarkan hasil kelancaran pengeluaran ASI sebelum dilakukan tindakan dan setelah dilakukan tindakan pijat laktasi. Proses ini diharapkan mampu menggambarkan perubahan yang terjadi sebelum dan sesudah diberikan tindakan pijat laktasi, sehingga dapat menjadi dasar pertimbangan dalam pengambilan Keputusan keperawatan. Berdasarkan data yang ada maka peneliti mengambil judul Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Studi Kasus Implementasi Pijat Laktasi pada Ibu Postpartum”, yang bertujuan untuk mengetahui Implementasi pijat laktasi pada ibu postpartum yang sedang mengalami ketidakefektifan dalam menyusui akibat dari ASI yang belum keluar melalui studi kasus.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan studi kasus yang dilaksanakan di Bangsal Sakinah Zam-Zam RSU PKU Muhammadiyah Kota Yogyakarta pada bulan Agustus 2025. Subjek studi adalah seorang ibu postpartum yang berusia 8 jam setelah melahirkan dan mengalami hambatan produksi ASI, dengan kondisi umum stabil serta memberikan persetujuan untuk dilakukan asuhan. Proses pengumpulan data dilakukan melalui observasi langsung, wawancara, dan pemeriksaan fisik mengikuti tahapan proses keperawatan, mulai dari pengkajian, penetapan diagnosis, penyusunan rencana tindakan, implementasi, hingga evaluasi dan dokumentasi sesuai standar SDKI, SLKI, dan SIKI. Intervensi utama berupa pijat laktasi diberikan sekali sehari selama dua hari, disertai pemantauan pre dan post test untuk menilai efektivitas peningkatan pancaran serta volume ASI. Selama masa perawatan, tim keperawatan juga melakukan pemantauan tanda vital, pemeriksaan payudara, serta evaluasi rutin terhadap pengeluaran ASI sebagai bagian dari implementasi rencana perawatan komprehensif. Data yang terkumpul dianalisis secara deskriptif untuk menggambarkan hasil intervensi dan menilai keberhasilan pijat laktasi sebagai metode non-farmakologis dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu postpartum. Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan membandingkan kondisi pasien sebelum dan sesudah intervensi pijat laktasi berdasarkan perubahan volume ASI dan respon klinis.

3. Hasil dan Pembahasan

Pengkajian keperawatan merupakan tahap awal dalam proses keperawatan yang dilakukan secara sistematis untuk mengumpulkan data guna menilai kondisi pasien. tujuan pengkajian ini adalah

mengumpulkan informasi dasar pasien, mengidentifikasi permasalahan yang sedang dialami pasien, serta mengevaluasi kondisi pada pasien postpartum. pengkajian dilakukan secara sistematis untuk menilai kondisi pasien.

Studi kasus ini pada seorang Ibu Postpartum berusia 36 tahun dengan Pendidikan terakhir SMA, bekerja sebagai ibu rumah tangga . pasien dirawat di rumah sakit pada bulan Agustus 2025 karena akan melakukan tindakan persalinan pervaginam pada pukul 04.24 WIB. pengkajian dilakukan dihari yang sama namun di waktu yang berbeda pada bulan Agustus 2025, pukul 07.00 WIB.

Pasien datang ke rumah sakit dengan keluhan kontraksi dan akan melahirkan anak ke 4 nya. pasien awalnya dibawa ke puskesmas njetis untuk melangsungkan persalinan, namun karena pasien ada Riwayat preeklamsia sejak kehamilan 7 bulan, dan pada saat itu tekanan darah pasien mencapai 170/101 mmHg. kemudian pasien di rujuk ke Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Kota Yogyakarta. pasien akhirnya melahirkan di RS PKU Muhammadiyah Kota Yogyakarta di Bangsal Sakinah Zam-Zam dengan persalinan pervaginam, persalinan berjalan dengan lancar, ibu dan bayi sehat dan selamat. namun karena pasien ada Riwayat preeklamsi, maka dilakukan pemantauan kondisi pasien di ruang VK untuk melakukan pemantauan kala 4 serta pemantauan tekanan darah per jam dan dan bayi juga dibawa ke ruang bayi untuk dilakukan pemeriksaan kondisi bayi, namun setelah beberapa jam terpisah, akhirnya ibu dan bayi di rawat gabung.

Pengambilan data dilakukan dengan melakukan pengkajian berupa wawancara, observasi, dan pemeriksaan fisik. Responden berusia 36 tahun dengan riwayat obstetrik G3P2A1. Responden mengatakan ASI belum keluar, ASI terasa kosong terutama saat sedang berbaring, bayi seringkali menangis gelisah karena tidak mendapatkan ASI, setelah dilakukan pemeriksaan didapatkan hasil sebagai berikut : tanda tanda vital (tekanan darah : 106/71mmHg, nadi : 78x/menit, suhu : 36,6c, respirasi :20x/menit, SpO2 98%), ASI tidak keluar saat sudah di peras, payudara teraba sedikit kencang namun pasien merasa payudara masih kosong, dan bayi tampak berusaha menyedot ASI namun menangis kembali karena ASI tidak dapat keluar.

Tabel 1. Pemeriksaan Fisik

Sistem	Fokus pemeriksaan
Umum	Keadaan umum baik, tingkat kesadaran penuh dengan GCS 15, warna kulit sedikit pucat, Td : 106/71mmHg, N : 78x/menit, S : 36,6c, Rr : 20x/menit, Spo2 : 98%
Payudara	Simetris, tidak terdapat adanya kemerahan, payudara tampak besar dan bulat, putting tampak menonjol, areola berwarna kecoklatan, dan tidak terdapat luka pada areola, puting tampak bersih, payudara teraba sedikit kencang, ASI belum dapat keluar,
Abdomen	TFU 2 jari diatas pusar, kontraksi uterus (teraba keras dan kencang), tidak terdapat adanya nyeri tekan
Perineum	Terdapat adanya perobekan perineum, tidak terdapat adanya tanda-tanda infeksi
Lochia	Warna rubra, jumlah cukup banyak, bau normal, terdapat adanya sedikit penggumpalan darah
Ekstremitas	Terdapat adanya pembengkakan pada ekstremitas bawah, tingkat kekuatan baik pada ekstremitas atas dan bawah
Eliminasi	Terdapat adanya Retensi urine postpartum
Psikologis	Tampak cemas karena belum dapat menyusui bayi
Pemeriksaan penunjang	Hb : 10.9 g/dL (abnormal), Lekosit : 10*3/UI (abnormal), protein Urine : 1+ (abnormal)

Pada tabel 1 Hasil pemeriksaan menunjukkan kondisi umum pasien stabil dengan kesadaran penuh dan tanda vital dalam batas normal, meskipun kulit tampak sedikit pucat yang sesuai dengan temuan Hb 10,9 g/dL. Payudara tampak normal tanpa tanda inflamasi, namun ASI belum keluar dan payudara hanya sedikit kencang, menandakan proses laktogenesis belum optimal. Pemeriksaan abdomen menunjukkan involusi uterus berjalan baik, sedangkan perineum tampak mengalami robekan tanpa tanda infeksi. Lochia rubra dalam jumlah cukup banyak masih sesuai dengan kondisi fisiologis postpartum. Edema pada ekstremitas bawah kemungkinan berkaitan dengan riwayat preeklamsia, sementara kekuatan otot tetap baik. Retensi urine postpartum menjadi temuan penting yang memerlukan pemantauan. Secara psikologis, pasien tampak cemas akibat ASI yang belum keluar, yang

dapat memengaruhi refleks oksitosin. Pemeriksaan penunjang menunjukkan anemia ringan, leukosit meningkat, dan protein urine 1+, konsisten dengan kondisi postpartum pada pasien dengan riwayat preeklamsia. Secara keseluruhan, temuan ini menegaskan adanya hambatan produksi ASI yang memerlukan intervensi keperawatan, termasuk terapi nonfarmakologi seperti pijat laktasi.

Tabel 2. Diagnosis Keperawatan Prioritas, Hasil, dan Intervensi

Analisa Data	Diagnosa Keperawatan (SDKI)	Hasil (SLKI)	Intervensi (SIKI)
Data Subjektif 1. Pasien mengatakan ASI belum keluar 2. Pasien mengatakan payudara tidak terasa kencang 3. Pasien mengatakan payudara masih terasa kosong terutama saat berbaring 4. Pasien tampak cemas karena ASI belum keluar	Menyusui Tidak Efektif b.d ketidakadekuatan suplai ASI (ASI belum keluar) d.d ASI belum dapat keluar	Meningkatkan kelancaran produksi ASI	1. Mengajarkan perawatan payudara postpartum pijat laktasi 2. mengajarkan perawatan payudara dengan pemberian kompres kapas yang diberikan baby oil dan air hangat 3. melibatkan sistem pendukung keluarga
Data Objektif 1. ASI belum keluar H+0 post partum spontan pervaginam 2. Bayi awalnya dirawat pisah dengan ibu di ruang bayi, kemudian setelah itu dirawat gabung dengan ibu. 3. payudara teraba sedikit kencang, bulat, puting menonjol, namun saat di peras belum tampak adanya pengeluaran ASI 4. bayi tampak berusaha menyusui, namun rewel karena payudara tidak mengeluarkan ASI			

Hasil analisis data menunjukkan bahwa pasien mengalami hambatan dalam proses menyusui yang ditandai dengan keluhan subjektif berupa ASI yang belum keluar, payudara tidak terasa kencang, serta rasa cemas karena ketidakmampuan memberikan ASI kepada bayi. Data objektif mendukung temuan tersebut, yaitu ASI tidak keluar pada hari pertama postpartum, payudara teraba sedikit kencang, dan bayi tampak berusaha menyusui namun belum mendapatkan ASI. Selain itu, adanya perawatan pisah sementara antara ibu dan bayi juga dapat memengaruhi stimulasi awal menyusui. Berdasarkan temuan tersebut, dirumuskan diagnosa keperawatan menurut SDKI yaitu “Menyusui Tidak Efektif berhubungan dengan ketidakadekuatan suplai ASI ditandai dengan ASI belum keluar.” Diagnosis ini kemudian menjadi dasar penetapan tujuan luaran berdasarkan SLKI, yaitu meningkatkan kelancaran produksi ASI melalui tanda-tanda keluarnya ASI, peningkatan rasa kencang pada payudara, dan menurunnya kecemasan ibu.

Untuk mencapai luaran tersebut, intervensi keperawatan ditetapkan sesuai SIKI, meliputi pemberian edukasi perawatan payudara postpartum, pelaksanaan pijat laktasi untuk merangsang hormon oksitosin dan prolactin (Karlinah et al., 2025), serta pengajaran penggunaan kompres hangat dengan baby oil

untuk membantu meningkatkan aliran darah dan kesiapan payudara dalam produksi ASI (Marbun et al., 2023). Selain itu, pelibatan keluarga sebagai sistem pendukung diberikan untuk membantu mengurangi kecemasan ibu dan meningkatkan keberhasilan proses menyusui. Keseluruhan intervensi tersebut dirancang secara komprehensif untuk mengatasi penyebab utama ketidakefektifan menyusui dan mendukung tercapainya produksi ASI yang optimal.

Tabel 3. Perkembangan Sebelum dan Sesudah Pijat Laktasi

Nama	Waktu	Tindakan	Jumlah (ml)	Ket
Ibu Postpartum	Hari Pertama	Sebelum	0.0	Kurang
		Sesudah	3	Cukup
	Hari Kedua	Sebelum	5	Cukup
		Sesudah	10	Baik

Hasil evaluasi perkembangan produksi ASI sebelum dan sesudah pijat laktasi menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada Ibu Postpartum selama dua hari intervensi. Pada hari pertama, sebelum dilakukan pijat laktasi, tidak terdapat produksi ASI (0 ml), yang menunjukkan kondisi kelancaran ASI masih kurang. Setelah pijat laktasi dilakukan, terjadi peningkatan menjadi 3 ml, yang termasuk kategori cukup dan menunjukkan adanya respons positif terhadap stimulasi. Pada hari kedua, produksi ASI sebelum tindakan sudah meningkat menjadi 5 ml, mengindikasikan adanya proses laktogenesis yang mulai berjalan lebih optimal. Setelah pijat laktasi pada hari kedua, volume ASI bertambah menjadi 10 ml, yang menunjukkan kondisi baik dan peningkatan dua kali lipat dari sebelum intervensi hari tersebut. Perkembangan ini menegaskan bahwa pijat laktasi memberikan efek positif terhadap rangsangan hormon oksitosin dan prolaktin, sehingga mampu meningkatkan produksi dan kelancaran pengeluaran ASI pada ibu postpartum dalam waktu relatif singkat. Hasil ini mendukung bahwa pijat laktasi merupakan intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam meningkatkan produksi ASI.

Implementasi di hari pertama hingga hari kedua berfokus pada Teknik non-farmakologi pijat laktasi yang bertujuan untuk memperlancar produksi ASI. Langkah-langkah Pijat Laktasi meliputi : (1) mempersiapkan alat dan bahan seperti baby oil, waslap, dan air hangat; (2) posisikan pasien duduk dengan posisi nyaman, dapat bersandar pada bantal/kursi; (3) oleskan baby oil pada bagian leher pasien, tangan pemijat diarahkan ke titik bahwa leher kemudian dapat ditekan secara perlahan dan ditarik keatas, lakukan 3-5 siklus dan di setiap siklusnya diberikan titik; (4) oleskan baby oil pada bagian Pundak, posisikan kedua tangan berada di kanan dan kiri Pundak kemudian lakukan pemijatan tarikan keatas, lakukan 3-5 siklus dan disetiap siklusnya diberikan titik; (5) oleskan baby oil pada bagian tulang belikat, meminta pasien untuk menaruh salah satu tangan ke belakang yang dimulai dari tangan kanan (seperti posisi istirahat ditempat), tangan kanan pemijat memegang pundak pasien, lalu tangan kiri memijat area tulang belikat dengan arah pijatan melingkari tulang belikat kearah bawah dan berikan penekanan titik di setiap 3 kali Gerakan; (6) lakukan Gerakan yang sama pada belikat bagian kiri, pemijat memegang Pundak ibu dengan tangan kiri lalu tangan kanan melakukan pemijatan dengan posisi tangan kiri ibu berada di belakang seperti posisi istirahat ditempat, arahkan Gerakan memutar bagian tulang belikat ke bawah, dan berikan titik dalam 3 kali Gerakan; (7) oleskan baby oil pada area punggung, Gerakan inti berada pada area samping tulang belakang, kemudian gunakan semua telapak tangan ulurkan secara perlahan dari bawah hingga atas semberi diberikan tekanan, lakukan sebanyak 3-5 siklus; (8) selanjutnya gunakan ibu jari di area tulang belakang bagian Tengah, lakukan gerakan dari bawah ke atas dan berikan penekanan, lakukan sebanyak 3-5 siklus; (9) kemudian lakukan Gerakan finger dence dengan melakukan Gerakan jempol berputar pada bagian tulang belakang dari bawah keatas, Gerakan dilakukan sebanyak 3-5 siklus; (10) bersihkan area punggung dengan menggunakan waslap yang sudah dibasahi dengan air hangat; (11) oleskan sedikit baby oil pada payudara, lakukan pemijatan melingkar pada bagian payudara di sekitar aerola dengan diberikan sedikit tekanan (12) lakukan pemijatan melingkar kecil kecil pada bagian arola kemudian beri titik pada keempat sisi sembari melakukan Gerakan memutar; (13) lakukan pengukuran dengan 3 jari yang ditempelkan dari bagian putting, lakukan penitikan pada bagian jari terjauh dari putting, lakukan sebanyak 4 titik (titik

katas, bawah, samping kanan, dan samping kiri); (14) bersihkan payudara menggunakan waslap yang sudah dibasahi dengan air hangat (Sari., 2022)

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Kartini et al., 2023) menemukan bahwa pijat oksitosin dan teknik perawatan payudara berpengaruh terhadap peningkatan frekuensi menyusui, produksi ASI, serta berdampak langsung pada peningkatan berat badan bayi. Kemudian berdasarkan penelitian dari (Hanumbun, 2023) menemukan adanya perbedaan presentase tingkat produksi ASI sebelum dan sesudah dilakukan pijat laktasi pada ibu nifas. Penelitian tersebut sejalan dengan hasil penelitian (Nurjanah et al., 2023) yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan kelancaran produksi ASI pada ibu postpartum yang diberikan tindakan pijat laktasi dibandingkan dengan yang tidak mendapatkan intervensi pijat laktasi. Hal ini membuktikan bahwa pijat laktasi tidak hanya efektif di tingkat klinis, tetapi juga dapat diaplikasikan di masyarakat dengan hasil yang konsisten. Sehingga diharapkan enaga kesehatan dan petugas kesehatan untuk mengenalkan konsep pentingnya melakukan pijat laktasi pada ibu Postpartum untuk mendukung terpenuhinya pemberian ASI Eksklusif pada bayi usia 0-6 bulan. Berdasarkan hasil literatur review yang dilakukan oleh (Anggraini, 2022) menyebutkan bahwa pijat laktasi sangat efektif untuk membuat produksi ASI menjadi meningkat, terdapat 100% article menunjukkan produksi ASI meningkat setelah dilakukan pijat laktasi, sehingga pijat laktasi merupakan Langkah yang tepat untuk mengatasi kekurangan ASI. Selain meningkatkan volume ASI, pijat laktasi juga berkontribusi pada peningkatan kenyamanan ibu dan penurunan keluhan seperti payudara terasa penuh, nyeri, atau bengkak, dan ketegangan pada payudara. Kondisi psikologis ibu yang lebih tenang setelah pijatan juga menjadi faktor pendukung karena stress dan kecemasan diketahui dapat menghambat pengeluaran oksitosin sehingga mengurangi refleksi let-down (Ardi Lestari et al., 2022). Dengan demikian, pijat laktasi tidak hanya bermanfaat secara fisiologis, tetapi juga secara psikologis untuk mendukung keberhasilan menyusui.

Pijat laktasi merupakan suatu teknik stimulasi pada area payudara dan sekitarnya yang bertujuan untuk meningkatkan produksi dan kelancaran pengeluaran ASI melalui mekanisme hormonal dan fisiologis. Secara teori, pijat laktasi bekerja dengan memberikan rangsangan pada saraf sensorik di payudara, punggung, dan ketiak, yang kemudian menghantarkan impuls ke hipotalamus untuk merangsang sekresi hormon prolaktin dan oksitosin. Prolaktin berperan dalam meningkatkan produksi ASI, sedangkan oksitosin berfungsi memicu refleksi pengeluaran atau let down reflex (Wati Yeni Afrida & Ruspita Rika, 2025). Selain meningkatkan kerja hormonal, pijat laktasi juga membantu melancarkan aliran darah dan limfe pada jaringan payudara, mengurangi ketegangan atau penyumbatan pada saluran susu, serta memberikan efek relaksasi yang dapat menurunkan kecemasan ibu, sehingga secara tidak langsung mendukung proses pengeluaran ASI (Hasanah & Andriyani, 2023). Dengan demikian, pijat laktasi merupakan intervensi nonfarmakologis yang aman, efektif, dan mudah diterapkan, serta terbukti dapat meningkatkan keberhasilan laktasi terutama pada hari-hari awal postpartum.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa pijat laktasi merupakan metode yang efektif digunakan untuk meningkatkan produksi ASI dalam waktu singkat. Intervensi ini dapat direkomendasikan sebagai bagian dari manajemen laktasi pada ibu nifas, terutama dengan permasalahan ketidaklancaran produksi ASI, pijat laktasi ini bekerja dengan cara menstimulasi hormon oksitosin dan prolactin, serta memberikan manfaat tambahan berupa kenyamanan ibu dalam menyusui. Pada penelitian selanjutnya disarankan dapat melibatkan jumlah responden yang lebih banyak dengan durasi waktu yang lebih panjang.

5. Ucapan Terimakasih

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta yang sudah memberikan bimbingan dan dukungan akademik serta memfasilitas akses penghubung antara penulis dengan pihak rumah sakit. Penulis juga menyampaikan ucapan terima kasih kepada Program Studi Profesi Ners Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta atas arahan, pendampingan, dan dukungan akademik selama proses pelaksanaan penelitian ini. Penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada staff medis di Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Kota Yogyakarta, Indonesia, atas dukungan

dan bantuannya dalam mendukung penelitian ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada pasien karena sudah bersedia untuk berpartisipasi dan bekerjasama dalam kelancaran studi kasus ini.

Daftar Pustaka

- Afriany Fildzah Shella, F., Nurrohmah, A., & Utami, N. (2024). Penerapan Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI di Ruang Cempaka RSUD Dr. Soehadi Pridjonegoro Sragen. *The Journal General Health and Pharmaceutical Sciences Research*, 2(3), 56–65. <https://doi.org/10.57213/tjghpsr.v2i1.395>
- Anggraini, R. (2022). Tinjauan Literatur: Manfaat Pijat Laktasi untuk Meningkatkan Produksi ASI Literature Review: Benefits of Lactation Massage to Increasing Breast Milk Production. *Jurnal Kshatan Poltekkes Kemenkes RI PangkalPinang*, 10(1), 67–74.
- Ardi Lestari, G. A. M., Aswitami, N. G. A. P., & Karuniadi, I. G. A. M. (2022). Pengaruh Pijat Laktasi Terhadap Peningkatan Produksi Asi pada Ibu Menyusui Bayi Usia 0-6 Bulan. *Viva Medika: Jurnal Kesehatan, Kebidanan Dan Keperawatan*, 16(1), 53–61. <https://doi.org/10.35960/vm.v16i1.754>
- Ayu Ramadhani, P., Nuryanti, D., Nakitha Syafira, A., Rafa Shafiyah, A., & Retnowati, Y. (2023). Makanan Sehat Untuk Memperlancar Produksi ASI. *Jurnal Kesehatan Republik Indonesia*, 1 (1)(1), 40–46.
- Ekasari, T. D., & Adimayanti, E. (2022). Pengelolaan Menyusui Tidak Efektif Pada Ibu Post Sectio Caesarea Di Desa Ngaglik Argomulyo Salatiga. In *Pro Health*.
- Hanumbun, J. E. A., I. T., W. R. (2023). Pengaruh Pijat Laktasi terhadap Produksi ASI Ibu Nifas. *Jurnal Ilmiah Permas : Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 13 (2)(2).
- 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>
- Jania, T., Windiyani, W., & Kurniawati, A. (2022). Manajemen Non Farmakologi untuk Meningkatkan Kelancaran ASI pada Ibu Nifas. *Jurnal BIMTAS: Jurnal Kebidanan Umtas*, 6(1), 51–55. <https://doi.org/10.35568/bimtas.v6i1.2436>
- Kairupan Fatia Sandra ; Irma M Yahya, & ;Irne W Desiyanti. (2025). Perawatan Payudara Terhadap Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Post Partum. *Vitamin : Jurnal Ilmu Kesehatan Umum*, 3(3), 121–129. <https://doi.org/10.61132/vitamin.v3i3.1425>
- Karlinah, N., Irianti, B., Setiawati, S., Israyati, N., Warlenda, S. V., Studi, P., Kebidanan, S., Hang, U., Pekanbaru, T., Kunci, K., Laktasi, P., Oksitosin, P., & Asi, P. (2025). Penerapan Pijat Laktasi dan Pijat Oksitosin Terhadap Produksi Asi pada Ibu Menyusui Bayi Usia 0-6 bulan. *Jurnal Medika: Medika*, 4(3).
- Kartini, M., Kusumadewi, N., Tinggi, S., Kesehatan, I., & Waluyo, 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)* (Vol. 12, Issue 1).
- Marbun, S. A., Sapitri, H., Sipayung, N., Studi, P. S., & Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan, K. (2023). Perawatan Payudara Dalam Masa Puerperium Untuk Memperlancar Pengeluaran Asi. In *Journal Abdimas Mutiara* (Vol. 4, Issue 1). <http://e-journal.sari-mutiara.ac.id/index.php/JAM>
- Meliyana Ernauli. (2024). *ASI Eksklusif, MP ASI dan Stuntin*. 1 (2).
- Musni Musni, Desi Heriyana, St. Malka, Mutmainnah Mutmainnah, & Irawati Irawati. (2024). Pemberian Edukasi dan Keterampilan tentang Pijat laktasi untuk Meningkatkan Produski Asi pada Ibu Menyusui. *Compromise Journal : Community Proffesional Service Journal*, 2(3), 40–47. <https://doi.org/10.57213/compromisejournal.v2i3.301>
- Nurjanah, L., Rofika, A., Utama, S. B., Program, P., & Kebidanan, S. S. (2023). *Effectiveness Of Lactation Massage On The Effectiveness Of Breast Milk Production In Post Partum Mothers At PMB Carniah Jakarta*.
- Ramadhani PA Nakitha Syafira, A., Rafa Shafiyah, A., & Retnowati, Y. (2023). Makanan Sehat Untuk Memperlancar Produksi ASI. *Jurnal Kesehatan Republik Indonesia*, 1(1), 40–46.
- 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)* 159 *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)*, 2 (2), 159–169. <https://doi.org/10.25311/jkt/Vol2.Iss2.486>

- Sabrida, O. ; S. D. ;mWinanda, M. ; Y. N. ; R. N. ; M. N. ; S. Y. ; R. N. ; P. S. S. ; A. P. ; Z. C. Razianti. , Aslinar. , F. Nova. , A. A. (2023). *Evidence Based : Kupas Tuntas ASI dan Menyusui*.
- Sari Wenny Indah Purnama Eka., Kurniyati. , P. Y. (2022). *UPAYA MEMPERBANYAK ASI BAGI KADER LAKTASI* (W. I. Sari, Ed.; 1st ed.). Penerbit Andhra Grafika. www.andhagrafika.com
- Sulfianti., N. E. A. , H. J. , A. E. D. , M. Y. , H. D. R. , H. N. A. , A. N. B. (2021). Asuhan Kebidanan pada Masa Nifas. *Yayasan Kita Menulis*.
- Wati Yeni Afrida & Ruspita Rika. (2025). Efektivitas Pijat Laktasi terhadap Produksi ASI pada Ibu Nifas. *Journal of Midwifery and Nursing Studies*, 7 (1).
- Zubaida, A., Kesuma dewi, T., & DIII Keperawatan Akper Dharma Wacana Metro, P. (2024). Menyusui di Puskesmas Iringmulyo Metro Timur Application of Health Education Aboit Exclusive Breastfeeding in Breastfeeding Mothers at Puskesmas. *Jurnal Cendikia Muda*, 4(2), 194–199.