

EFEKTIVITAS PIJAT LAKTASI TERHADAP KELANCARAN PRODUKSI ASI PADA IBU POST PARTUM DI PMB CARNIAH JAKARTA

Effectiveness Of Lactation Massage On The Effectiveness Of Breast Milk Production In Post Partum Mothers At PMB Carniah Jakarta

Lindah Nurjanah ^{1*}, Ana Rofika¹

¹STIKes Bakti Utama Pati Program Studi Sarjana Kebidanan

*nurjanahlinda1421@gmail.com

ABSTRACT

One of the efforts to reduce infant mortality is through the exclusive breastfeeding program. A new method introduced to prevent and overcome problems in breastfeeding is by doing lactation massage. Lactation massage is a new breakthrough in dealing with problems around breastfeeding. Lactation massage is a massage technique performed on the head or neck area, back, spine and breasts which aims to stimulate the hormones prolactin and oxytocin.

This study aims to find out how the smoothness of milk production differs in Post Partum Mother Lactation Massage at PMB Carniah Jakarta. This type of research is quasi-experimental with Intact-Group Comparison. The population in this study were all postpartum mothers in September - November at BPM Carniah Jakarta, totaling 30 post partum mothers. As for the sampling technique using total sampling. The sample in this study consisted of 30 people consisting of 15 experimental groups (post partum mothers who were given lactation massage) with the criteria of post partum mothers being given lactation massage, namely on day 1 to day 14 for 15 minutes every day and 15 people in the control group (post partum mothers who were not given lactation massage).

It can be concluded based on the results of the hypothesis test showing a p value of $0,041 < 0,05$ so that there is a difference in the smoothness of milk production in post partum mothers who are given lactation massage and those who are not given lactation massage at PMB Carniah Jakarta. It is hoped that health workers and health workers will introduce the concept of the importance of doing lactation massage to post partum mothers to support the fulfillment of exclusive breastfeeding for babies aged 0-6 months in the community by providing counseling to mothers once a month.

Keywords: lactation massage, post partum mothers and smooth milk production

ABSTRAK

Salah satu upaya untuk menurunkan angka kematian bayi melalui program air susu ibu (ASI) eksklusif. Metode baru yang diperkenalkan untuk mencegah dan mengatasi permasalahan dalam memberikan ASI yaitu dengan melakukan pijat laktasi. Pijat laktasi merupakan suatu terobosan baru dalam menangani masalah-masalah seputar mengASI. Pijat laktasi adalah teknik pemijatan yang dilakukan pada daerah kepala atau leher, punggung, tulang belakang, dan payudara yang bertujuan untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimanakah perbedaan Kelancaran Produksi ASI pada Pijat Laktasi Ibu Post Partum di PMB Carniah Jakarta. Jenis penelitian ini *quasi experimental* dengan *Intact-Group Comparison*. Populasi dalam penelitian adalah seluruh ibu nifas pada bulan September - November di BPM Carniah Jakarta sebanyak 30 orang ibu *post partum*. Adapun untuk teknik sampling menggunakan *total sampling*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 orang yang terdiri dari 15 orang kelompok eksperimen (ibu post partum yang diberikan pijat laktasi) dengan kriteria ibu *post partum* diberikan pijat laktasi yaitu pada hari ke 1 sampai hari ke 14 selama 15 menit setiap harinya dan 15 orang kelompok kontrol (ibu *post partum* yang tidak diberikan pijat laktasi).

Dapat disimpulkan berdasarkan hasil uji hipotesis menunjukkan p value $0,041 < 0,05$ sehingga ada perbedaan kelancaran produksi ASI pada ibu post partum yang diberikan pijat laktasi dan yang Tidak Diberikan Pijat Laktasi di PMB Carniah Jakarta. Diharapkan tenaga kesehatan dan petugas kesehatan untuk mengenalkan konsep pentingnya melakukan pijat laktasi pada ibu post partum untuk mendukung terpenuhinya pemberian ASI Eksklusif pada bayi usia 0-6 bulan pada masyarakat dengan cara memberikan penyuluhan bagi ibu-ibu sebulan sekali.

Kata Kunci : pijat laktasi, ibu post partum dan kelancaran produksi ASI

PENDAHULUAN

Salah satu upaya untuk menurunkan angka kematian bayi melalui program air susu ibu (ASI) eksklusif. ASI eksklusif dapat menurunkan risiko kematian akibat infeksi saluran nafas dan diare, karena ASI terbukti memiliki bakteri yang menguntungkan dan zat-zat yang dibutuhkan oleh bayi untuk membentuk mikroflora usus yang penting untuk sistem daya tahan tubuh bayi. Inisiasi Menyusu Dini (IMD) akan sangat membantu dalam kelangsungan pemberian air susu ibu eksklusif²⁷.

Menurut data UNICEF per Tahun 2020, hanya 44% bayi di dunia yang mendapatkan ASI Eksklusif dalam 6 bulan pertama. Sedangkan bayi yang lainnya, yang tidak diberi ASI, lebih besar kemungkinan untuk meninggal dibandingkan dengan bayi yang mendapatkan ASI Eksklusif. Sementara di Asia Selatan dan Asia Pasifik berturut-turut hanya sebesar 57% dan 30% ibu-ibu yang memberikan ASI Eksklusif kepada bayinya. Data WHO tahun 2020 menunjukkan angka pemberian ASI eksklusif secara global, walaupun telah ada peningkatan, namun angka ini tidak meningkat cukup signifikan, yaitu sekitar 44% bayi usia 0-6 bulan di seluruh dunia yang mendapatkan ASI eksklusif selama periode 2015-2020 dari 50% target pemberian ASI eksklusif menurut WHO. Target ke lima WHO di tahun 2025 yaitu meningkatkan pemberian ASI eksklusif dalam 6 bulan pertama sampai paling sedikit 50%.

Berdasarkan data yang diperoleh dari Kementerian Kesehatan (Kemenkes) tahun 2021 mencatat, persentase pemberian ASI eksklusif bayi berusia 0-5 bulan sebesar 71,58% pada 2021. Angka ini menunjukkan perbaikan dari tahun sebelumnya yang sebesar 69,62%. Namun, sebagian besar provinsi masih memiliki persentase pemberian ASI eksklusif di bawah rata-rata nasional. Capaian pemberian ASI eksklusif pada bayi berusia 0-5 tahun di Provinsi DKI Jakarta yaitu sebesar 79,1 %⁸.

Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 33 Tahun 2012 tentang pemberian ASI eksklusif pasal 6 berbunyi setiap ibu yang melahirkan harus memberikan ASI eksklusif kepada bayi yang dilahirkannya. UU Nomor 36/2009 pasal 128 ayat 2 dan 3 disebutkan bahwa selama pemberian ASI, pihak keluarga, pemerintah daerah dan masyarakat harus mendukung ibu secara penuh. Di dalam Pasal 200 menjelaskan bahwa sanksi pidana dikenakan bagi setiap orang yang dengan sengaja menghalangi program pemberian ASI eksklusif sebagaimana dimaksud dalam pasal 128 ayat (2). Ancaman pidana yang diberikan adalah pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan denda paling banyak Rp. 100.000.000,00 (seratus juta rupiah) (PP No. 33 tahun 2012 dan UU No. 36 tahun 2009).

Pemberian ASI eksklusif adalah pemberian ASI kepada bayi selama enam bulan pertama kehidupan tanpa tambahan makanan atau minuman lain, kecuali obat-obatan, vitamin dan mineral. WHO merekomendasikan pemberian ASI selama 6 bulan dan dilanjutkan pemberian ASI sampai dua tahun pertama kehidupan. ASI merupakan sumber nutrisi utama bagi anak sejak dilahirkan sampai mampu mencerna asupan lain setelah usia enam bulan. ASI dapat membantu pertumbuhan dan perkembangan anak secara optimal serta dapat melindungi dari berbagai penyakit²⁶.

Menyusui merupakan suatu cara yang tidak ada duanya dalam memberikan makanan ideal bagi pertumbuhan dan perkembangan bayi yang sehat. Selain itu, mempunyai pengaruh biologis serta kejiwaan yang unik terhadap kesehatan ibu dan bayi. Zat-zat anti-infeksi yang terkandung dalam ASI membantu melindungi bayi terhadap penyakit. Menyusui bayi tidak selamanya dapat berjalan dengan normal dan tidak sedikit ibu akan mengeluh seperti adanya pembengkakan payudara akibat penumpukan ASI karena pengeluaran yang tidak lancar atau pengisapan oleh bayi, sehingga untuk menghindari agar kondisi semacam ini tidak terjadi maka diperlukan tindakan untuk membantu memperlancar pengeluaran ASI salah satunya dengan pijat laktasi¹⁰.

Metode baru yang diperkenalkan untuk mencegah dan mengatasi permasalahan dalam memberikan ASI yaitu dengan melakukan pijat laktasi. Pijat laktasi merupakan suatu terobosan baru dalam menangani masalah-masalah seputar mengASI. Pijat laktasi adalah teknik pemijatan yang dilakukan pada daerah kepala atau leher, punggung, tulang belakang, dan payudara yang bertujuan untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin. Pijat ini memiliki manfaat melancarkan saluran ASI yang tersumbat, mencegah payudara sakit ketika menyusui, meningkatkan kualitas dan

kuantitas ASI, membuat ibu rileks, merawat payudara dan mencegah terjadinya masalah saat menyusui²¹.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sampara (2019) tentang “Efektivitas Pijat Laktasi Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Post Partum Di BPM Suriyanti”, dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh pijat laktasi terhadap produksi ASI pada ibu post partum dengan nilai $p\text{ value}=0,000$. Penelitian yang sama dilakukan oleh Ningsih (2021) tentang “Pengaruh Demonstrasi Pijat Laktasi Terhadap Kelancaran ASI”, dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh terkait pengaruh demonstrasi pijat laktasi terhadap kelancaran ASI.

Berdasarkan hasil survey pendahuluan yang dilakukan terhadap 5 orang ibu post partum di PMB Carniah Jakarta, pada bulan Maret 2022 didapatkan hasil bahwa 3 orang ibu mengatakan ini adalah kelahiran anak pertamanya, ibu mengatakan bayinya masih sering rewel karena ASI tidak bisa keluar dengan lancar, ASI hanya keluar sedikit pada hari ke 3 setelah ibu melahirkan, ibu tidak pernah melakukan pijat laktasi agar ASI keluar lancar bahkan ibu malas untuk menyusui bayinya karena bayi justru rewel saat menyusui. Sedangkan 2 orang ibu lainnya mengatakan bahwa ASInya sama sekali tidak mau keluar pada hari pertama setelah melahirkan, ibu mengatakan sudah mengikuti anjuran dari tenaga kesehatan yang menolong ibu saat melahirkan untuk sesering mungkin menyusui bayinya meskipun ASI tidak keluar dan ibu mengatakan dianjurkan untuk melakukan pemijatan di daerah payudara agar ASI dapat keluar saat menyusui bayinya. Setelah hari kedua ibu mengatakan bahwa ASI nya mulai keluar, tetapi ASI tetap tidak bisa keluar secara lancar yang menyebabkan bayi sering rewel saat menyusui, ibu mengatakan tidak pernah melakukan pemijatan di daerah payudaranya agar ASI keluar lancar sesuai dengan anjuran dari petugas kesehatan. Pada hari ke 8 saat dilakukan kunjungan rumah ibu mengatakan bahwa ASI belum bisa keluar banyak, sehingga saat bayi menyusui justru menjadi rewel dan bahkan ibu berfikir untuk memberikan susu formula agar bayi tidak rewel.

Berdasarkan latar belakang di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Efektivitas Pijat Laktasi terhadap Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Post Partum di PMB Carniah Jakarta”

METODE

Jenis dan rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasi experimental* dengan *Intact-Group Comparison*. Pada desain ini terdapat dua kelompok yang digunakan untuk penelitian yaitu; satu kelompok untuk eksperimen (yang diberi perlakuan) dan satu untuk kelompok kontrol (yang tidak diberi perlakuan). Populasi dalam penelitian adalah seluruh ibu nifas pada bulan September - November di BPM Carniah Jakarta sebanyak 30 orang ibu *post partum*. Adapun untuk teknik sampling menggunakan *total sampling*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 orang yang terdiri dari 15 orang kelompok eksperimen (ibu post partum yang diberikan pijat laktasi) dengan kriteria ibu *post partum* diberikan pijat laktasi yaitu pada hari ke 1 sampai hari ke 14 selama 15 menit setiap harinya dan 15 orang kelompok kontrol (ibu *post partum* yang tidak diberikan pijat laktasi). Adapun kriteria inklusi yang menjadi responden adalah ibu nifas yang menyusui bayinya, ibu nifas yang tidak mengalami komplikasi masa nifas, ibu nifas yang bersedia menjadi responden, sedangkan kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah ibu nifas yang mengalami komplikasi masa nifas dan ibu nifas tidak bersedia menjadi responden. Uji analisis bivariat yang digunakan analisis data dapat dilanjutkan menggunakan metode uji *Paired T-Test*.

HASIL

Berikut ini adalah uraian dari hasil penelitian tentang perbedaan kelancaran produksi asi pada ibu post partum yang diberikan pijat laktasi dan yang tidak diberikan pijat laktasi.

Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Post Partum yang Tidak Diberikan Pijat Laktasi

Tabel 1 Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Post Partum yang Tidak Diberikan Pijat Laktasi

Kelancaran Produksi ASI	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak lancar	9	60.0
lancar	6	40.0
Total	15	100.0

Sumber: data primer, diolah 2022

Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Post Partum yang Diberikan Pijat Laktasi

Tabel 2 Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Post Partum yang Diberikan Pijat Laktasi

Kelancaran Produksi ASI	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak lancar	4	26.7
Lancar	11	73.3
Total	15	100.0

Sumber: data primer, diolah 2022

Perbedaan Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Post Partum yang Diberikan Pijat Laktasi dan yang Tidak Diberikan Pijat Laktasi

Tabel 3 Perbedaan Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Post Partum yang Diberikan Pijat Laktasi dan yang Tidak Diberikan Pijat Laktasi

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means				
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
Kelancaran_ASI	Equal variances assumed	.013	.908	2.113	28	.044	-2.067	.978
	Equal variances not assumed			2.113	27.999	.044	-2.067	.978

Sumber: data primer, diolah 2022

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa uji *Independent Samples Test* diperoleh nilai t sebesar 2,113 sedangkan t tabel dengan df : 28 diperoleh nilai 1,701 maka t hitung > t tabel. *p value* 0,044 < 0,05 artinya Ha diterima dan Ho ditolak. Hipotesis penelitian ini adalah Ha : ada perbedaan

kelancaran produksi ASI pada ibu post partum yang diberikan pijat laktasi dan yang Tidak Diberikan Pijat Laktasi di PMB Carniah Jakarta.

PEMBAHASAN

Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Post Partum yang Tidak Diberikan Pijat Laktasi

Dari hasil penelitian diketahui bahwa 35 bayi di Ainara Baby SPA Margoyoso Pati 21 orang (60,0%) diantaranya rutin melakukan pijat, sedangkan 14 orang (40,0%) tidak rutin melakukan pijat.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 15 ibu post partum yang tidak diberikan pijat laktasi di PMB Carniah Jakarta diketahui bahwa sebagian besar kelancaran ASI ibu post partum yang tidak diberikan pijat laktasi di PMB Carniah Jakarta adalah tidak lancar sebanyak 9 orang (60,0%) dimana ibu merupakan responden primi yang masih malas untuk menyusui bayinya dan menyebabkan produksi ASI lambat untuk keluar. Sedangkan 6 orang (40%) produksi ASInya lancar dimana lancar ibu bersedia untuk konsumsi cukup nutrisi, dan menyusui secara on demand.

Menyusui bayi tidak selamanya dapat berjalan dengan normal dan tidak sedikit ibu akan mengeluh seperti adanya pembengkakan payudara akibat penumpukan ASI karena pengeluaran yang tidak lancar atau pengisapan oleh bayi, sehingga untuk menghindari agar kondisi semacam ini tidak terjadi maka diperlukan tindakan untuk membantu memperlancar pengeluaran ASI salah satunya dengan pijat laktasi ¹⁰.

Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan yang ideal bagi pertumbuhan neonatus. Sejumlah komponen yang terkandung di dalam ASI sebagai sumber nutrisi untuk pertumbuhan dan perlindungan pertama terhadap infeksi. Proses pembentukan air susu merupakan suatu proses yang kompleks melibatkan hipotalamus, pituitari dan payudara, yang sudah dimulai saat fetus sampai pada masa pasca persalinan. ASI yang dihasilkan memiliki komponen yang tidak konstan dan tidak sama dari waktu ke waktu tergantung stadium laktasi².

Produksi ASI dikatakan lancar jika hasil observasi terhadap responden menunjukkan minimal 5 indikator dari 10 indikator yang ada, indikator itu meliputi payudara tegang karena terisi ASI, ibu rileks, et down refleks baik, frekuensi menyusui > 8 kali sehari, ibu menggunakan kedua payudara bergantian, posisi perlekatan benar, puting tidak lecet, ibu menyusui bayi tanpa jadwal, ibu terlihat memerah payudara karena payudara penuh, payudara kosong setelah bayi menyusui sampai kenyang dan tertidur (Budiati, 2014).

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar kelancaran produksi ASI ibu post partum yang tidak dilakukan pijat laktasi tidak lancar, hal ini dapat diketahui dari lembar observasi yang mana sebagian besar ibu post partum payudara ibu tidak tegang karena ASI tidak penuh, saat menyusui bayi ibu tidak dapat rileks dan tidak ada perlekatan dan beberapa ibu nifas mengalami puting lecet.

Hasil penelitian yang telah dilakukan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Siti Muawanah (2021) tentang “Pengaruh Pijat Laktasi terhadap Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Menyusui Baby Spa Pati”, dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa kelancaran ASI (pre test) responden yang ASI nya lancar ada 5 orang (33,3%), cukup lancar 9 orang (60,0%), dan tidak lancar 1 (6,7%).

Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Post Partum yang Diberikan Pijat Laktasi

Hasil penelitian yang dilakukan pada 15 ibu post partum yang diberikan pijat laktasi di PMB Carniah Jakarta diketahui bahwa sebagian besar menunjukkan bahwa sebagian besar kelancaran ASI ibu post partum yang diberikan pijat laktasi di PMB Carniah Jakarta adalah lancar sebanyak 11 orang (73,3%), ibu bersedia untuk dipijat laktasi yang dilakukan pemijatan pada lebih banyak titik pada bagian tubuh seperti di kepala, leher, bahu, punggung, dan payudara, serta durasi pemijatan yang lebih lama yaitu ± 15 menit selama 2 minggu dan dilakukan setiap 3x seminggu. Sedangkan kelancaran produksi ASI ibu tidak lancar sebanyak 4 orang (26,7%), ibu post partum yang melakukan pijat laktasi tetapi posisi menyusui ibu masih tidak benar serta cara meletakkan bayi yang kurang tepat sehingga menyebabkan produksi ASI berkurang dan bayi malas untuk menyusui.

Pijat Laktasi merupakan istilah yang merujuk pada pijat ibu menyusui. Pijat laktasi ini di khususkan untuk ibu menyusui karena menitikberatkan pada titik-titik rangsang ASI. Pijat laktasi pada umumnya dilakukan kepada seorang ibu yang memiliki masalah akan produksi ASI, ibu yang memiliki produksi ASI tidak lancar sangat di anjurkan untuk melakukan pijat laktasi. Pijat laktasi dilakukan diarea punggung dan payudara, pemijatan dilakukan pada keadaan payudaranya normal, bengkak, atau tidak lancar, dan pada kasus ibu ingin relaksasi maka dibantu dengan pijat pada bagian-bagian tubuh tertentu yang memberikan dampak positif terhadap kondisi pikiran dan tubuh ibu, memberi efek tenang, menormalkan sirkulasi darah, serta meningkatkan pasokan ASI ²⁰.

Produksi ASI dipengaruhi oleh hormon prolaktin dan sedangkan pengeluaran dipengaruhi oleh hormon oksitosin. Hormon oksitosin akan keluar melalui rangsangan ke putting susu melalui isapan mulut bayi atau melalui pijatan pada tulang belakang ibu bayi, dengan dilakukannya pemijatan ini ibu akan merasa tenang, rileks, meningkatkan ambang rasa nyeri dan mencintai bayinya, sehingga dengan begitu hormon oksitosin keluar dan ASI pun cepat keluar. Hormon oksitosin sangat berperan dalam proses pengeluaran ASI. Beberapa ibu post partum sering kali mengalami ketidaklancaran pengeluaran ASI. Beberapa faktor yang mempengaruhi produksi ASI yaitu perilaku menyusui, psikologis ibu, fisiologis ibu, sosial kultural ibu dan bayi, berat badan lahir bayi. Menurut Sampara, 2019 Salah satu cara meningkatkan produksi ASI, salah satunya adalah dengan melakukan pemijatan laktasi.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui sebagian besar ibu post partum yang diberikan pijat laktasi produksi ASInya lancar yang ditandai dengan payudara ibu terlihat tegang karena terisi ASI, ibu bersedia menyusui bayinya tanpa jadwal dengan frekuensi menyusui lebih dari 8 kali dalam sehari, posisi perlekatan benar dan payudara kosong setelah bayi menyusu sampai kenyang dan tertidur.

Hasil penelitian yang telah dilakukan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Siti Muawanah (2021) tentang “Pengaruh Pijat Laktasi terhadap Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Menyusui Baby Spa Pati”, dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa kelancaran ASI (post test) responden yang ASI nya lancar ada 8 orang (53,3%), dan responden yang ASI nya tidak lancar ada 7 orang (46,7%).

Penelitian ini sejalan juga dengan Umy Naziroh (2017) dengan hasil penelitian 25 responden, sebelum dilakukan pemijatan sebagian responden pengeluaran ASI nya lancar sejumlah

0 (0%), cukup lancar sejumlah 8 ibu (32%), kurang lancar sejumlah 17 ibu (68%), sesudah dilakukan pemijatan sebagian responden pengeluaran ASI nya lancar sejumlah 25 ibu (100%).

Perbedaan Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Post Partum yang Diberikan Pijat Laktasi dan yang Tidak Diberikan Pijat Laktasi di PMB Carniah Jakarta

Dari hasil uji Independent Samples Test diperoleh nilai t sebesar 2,113 sedangkan t tabel dengan df : 28 diperoleh nilai 1,701 maka $t_{hitung} > t_{tabel}$. $p\text{ value } 0,044 < 0,05$ artinya H_a diterima dan H_o ditolak. Hipotesis penelitian ini adalah H_a : ada perbedaan kelancaran produksi ASI pada ibu post partum yang diberikan pijat laktasi dan yang Tidak Diberikan Pijat Laktasi di PMB Carniah Jakarta.

Metode baru yang diperkenalkan untuk mencegah dan mengatasi permasalahan dalam memberikan ASI yaitu dengan melakukan pijat laktasi. Pijat laktasi merupakan suatu terobosan baru dalam menangani masalah-masalah seputar mengASI. Pijat laktasi adalah teknik pemijatan yang dilakukan pada daerah kepala atau leher, punggung, tulang belakang, dan payudara yang bertujuan untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin. Menurut Helina, 2021 Pijat ini memiliki manfaat melancarkan saluran ASI yang tersumbat, mencegah payudara sakit ketika menyusui, meningkatkan kualitas dan kuantitas ASI, membuat ibu rileks, merawat payudara dan mencegah terjadinya masalah saat menyusui .

Pijat laktasi adalah metode non farmakologi yang telah digunakan dengan banyak manfaat antara lain mengurangi rasa sakit, mengurangi stres dan kecemasan dan mengurangi mual, selain itu dapat mendorong lebih dalam pernapasan, meningkatkan pernapasan internal, mengurangi otot, membuat keseimbangan dalam postur, menormalkan tekanan darah, meningkatkan mood atau suasana hati, meningkatkan produksi susu dan perawatan ibu yang penuh kasih, mempersiapkan mendorong ibu secara fisik, emosional dan mental untuk masa nifas ⁶.

Dari hasil penelitian diketahui bahwa terdapat perbedaan kelancaran produksi ASI pada ibu post partum yang diberikan pijat laktasi dengan ibu post partum yang tidak diberikan pijat laktasi, sehingga dapat disimpulkan bahwa dengan melakukan pijat laktasi maka pemberian ASI eksklusif kepada bayi selama enam bulan pertama kehidupan tanpa tambahan makanan atau minuman dapat berjalan dengan lancar.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sampara (2019) tentang “Efektivitas Pijat Laktasi Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Post Partum Di BPM Suriyanti”, dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh pijat laktasi terhadap produksi ASI pada ibu post partum dengan nilai $p\text{ value}=0,000$. Penelitian yang sama dilakukan oleh Ningsih (2021) tentang “Pengaruh Demonstrasi Pijat Laktasi Terhadap Kelancaran ASI”, dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh terkait pengaruh demonstrasi pijat laktasi terhadap kelancaran ASI.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan sebagai berikut : Sebagian besar kelancaran ASI ibu post partum yang tidak diberikan pijat laktasi adalah tidak lancar sebanyak 9 orang (60,0), sebagian besar kelancaran ASI ibu post partum yang diberikan pijat laktasi adalah lancar sebanyak 11 orang (73,3%), dan ada perbedaan kelancaran produksi ASI pada ibu post partum yang diberikan pijat laktasi dan yang tidak diberikan dengan nilai $p\text{ value: } 0,044 < 0,05$.

DAFTAR PUSTAKA

1. Anggraini, Y. 2010. *Asuhan kebidanan masa nifas*. Yogyakarta: Pustaka Rihana
2. Armini, N. W., Marhaeni, G. A. dan Sriasih, N. G. K. 2020. *Manajemen Laktasi Bagi Tenaga Kesehatan Dan Umum*. 1st ed. NUHA MEDIA. Yogyakarta.
3. Arikunto, S. 2019. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka cipta.
4. Budiarto, dkk. 2013. *Pengantar Epidemiologi*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC
5. Cia Aprilianti. 2018. Pijat Laktasi Dan Pijat Oksitosin Terhadap Onset Laktasi Di Kota Palangka Raya. *Jurnal Ilmiah Bidan*. Volume 6 Nomor 1. Juli – Desember 2018
6. Dewi Andariya Ningsih, dkk. 2021. Pengaruh Demonstrasi Pijat Laktasi Terhadap Kelancaran ASI. *Seminar Nasional Hasil Riset*. ISSN Cetak : 2622-1276 ISSN Online : 2622-1284. Universitas Widyagama Malang, 15 Desember 2021
7. Haryono R, Setianingsih, S. 2014. *Manfaat Asi Eksklusif Untuk Buah Hati Anda*. Yogyakarta: Gosyen Publisng
8. Kemenkes RI. 2021. *Laporan Kinerja Kementerian Kesehatan Tahun 2020*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Tahun 2021.
9. Marmi. 2013. *Asuhan Kebidanan pada persalinan*. Yogyakarta: Pustaka. Pelajar.
10. Maryunani, A. 2015. *IMD, ASI Eksklusif dan Manajemen Laktasi*. CV. Trans Info Media, Jakarta.
11. Maritalia, Dewi. 2014. *Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
12. Mulyani, N.S. 2013. *ASI dan Pedoman Ibu Menyusui*. Yogyakarta : Nuha Medika.
13. Nirwana A.B. 2014. *ASI & Susu Formula Kandungan dan Manfaat ASI dan Susu Formula*. Yogyakarta: Nuha Medika.
14. Notoadmodjo, S. 2015. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
15. Nursalam. 2013. *Konsep Penerapan Metode Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
16. Pollard, Maria. 2016. *ASI Asuhan Berbasis Bukti*. Diterjemahkan oleh: E. Elly Wiriawan. Jakarta: EGC.
17. Pudiasuti D.R. 2013. *Asuhan Kebidanan Hamil Normal dan Patologi*. Jakarta : Medical Book
18. Proverawati, A., & Rahmawati, E. 2010. *Kapita selekta ASI dan menyusui*. Yogyakarta : Nuha Medika
19. Roesli, Utami. 2013. *Buku Pintar ASI Eksklusif*. Yogyakarta. Diva Press.
20. Sari, Septi Indah Permata, dkk. 2021. *Pelatihan Pijat Laktasi Untuk Kader Kesehatan*. Riau: UR Press.
21. Siska Helina, Juraida Roito Hrp, Septi Indah Permata Sari. 2021. Pelatihan Pijat Laktasi Bagi Bidan Di Kota Pekanbaru Tahun 2020. *Jurnal Abdikemas Vol. 3 Nomor. 1 Thn 2021*. <https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwjXwrzRkLz4AhUM6nMBHdG0B9sQFnoECAwQAQ&url=https%3A%2F%2Fjurnal.poltekkespalembang.ac.id%2Findex.php%2Fjpengmas%2Farticle%2Fdownload%2F625%2F380%2F&usg=AOvVaw1FaXqa46ZJXfl6Ya2nDdy> . Diakses pada tanggal 20 Juni 2022
22. Siti Muawanah dkk. 2021. Pengaruh Pijat Laktasi Terhadap Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Baby Spa Pati. *Jurnal ilmiah Ilmu Kebidanan dan Kesehatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bakti Utama Pati*. Volume 12 No 1, Hal 07 - 15, Januari 2021 ISSN 2087-4154 E-ISSN 2774-8669
23. Sugiyono. 2017. *Statistika Untuk Penelitian*. CV ALFABETA. Bandung.
24. Sugiyono. 2016. *Statistika Untuk Penelitian*. CV ALFABETA. Bandung.
25. Soetjiningsih, 2013. *ASI Petunjuk untuk Tenaga Kesehatan*. Jakarta. EGC.
26. Widyastuti, Anik, Priyadi dan Zahroh. 2018. Perbedaan Faktor Predisposing, Enabling dan Reinforcing antara Ibu yang Memberikan ASI Eksklusif dan Non ASI Eksklusif di Wilayah Kerja Puskesmas Boyolali 1 Kabupaten Boyolali. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Vol.6 No.1 Januari 2018*. <https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwiJ-pWskrz4AhX9ILcAHVcWB2YQFnoECAMQAQ&url=https%3A%2F%2Fejournal3.undip.ac.id%2Findex.php%2Fjkm%2Farticle%2Fview%2F20305%2F0&usg=AOvVaw3PfoARzC59RCdA7TI1oFYt>. Diakses pada tanggal 05 Juni 2022
27. Wiji, R.N. 2013. *ASI dan Pedoman Ibu Menyusui*. Yogyakarta: Nuha Medika.