



JM

Volume 11 No. 1 (April 2023)

© The Author(s) 2023

**PENGARUH PIJAT LAKTASI TERHADAP PENGELUARAN ASI PADA
IBU POST PARTUM DI RSUD CENGKARENG**

**EFFECT OF LACTATIONAL MASSAGE ON BREAST MILK EXPENDITURE IN
POST PARTUM WOMEN AT CENGKARENG HOSPITAL**

**DIAN PRIHARJA PUTRI, NOVI KHUSNUL KHOTIMAH
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN ABDI NUSANTARA**

Email: putridianpriharja@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang Manfaat ASI yang besar tidak diimbangi oleh peningkatan perilaku ibu dalam pemberian ASI, sehingga banyak bayi tidak mendapatkan ASI dengan baik. Alasan keengganan ibu untuk menyusui adalah rasa sakit dan kelelahan saat menyusui, serta kekhawatiran ibu mengenai perubahan payudara setelah menyusui (Astutik, 2019). ASI eksklusif diberikan sampai bayi berumur 6 bulan dan dapat dilanjutkan sampai bayi berusia 2 tahun. Rata-rata pemberian ASI eksklusif di dunia tahun 2020 berkisar 44% atau hanya meningkat 6% dari tahun 2016 (38%) (WHO, 2020). Rendahnya pemberian eksklusif berdampak pada kualitas dan daya hidup generasi penerus. Di Indonesia, 96% perempuan memberikan ASI pada anak, namun hanya 42% anak yang mendapatkan ASI eksklusif (PAS, 2018). Hanya 52,5% dari 2,3 juta bayi berusia kurang dari enam bulan yang mendapat ASI eksklusif di Indonesia. Angka tersebut menurun 12% dari tahun 2019 (Risksedas, 2021). Tujuan penelitian Mengetahui pengaruh pijat laktasi terhadap pengeluaran ASI pada ibu pospartum di RSUD Cengkareng. Metodologi penelitian Penelitian ini adalah *quasy experiment* dengan pendekatan *pretest-posttest control group design*. Sampel berjumlah 40 ibu postpartum minggu pertama di Ruang Rambutan RSUD Cengkareng yang dibagi menjadi dua kelompok, intervensi dan kontrol. Pengeluaran ASI diukur menggunakan kuesioner Pengeluaran ASI. Hasil Penelitian Analisis oleh *paired sample t-test* didapatkan nilai *p value* < 0,05 (0,000) yang artinya ada pengaruh yang signifikan antara pijat laktasi dengan pengeluaran ASI pada ibu postpartum di RSUD Cengkareng. Kesimpulan dan saran Pijat laktasi berpengaruh terhadap pengeluaran ASI pada ibu post partum di RSUD Cengkareng. Agar produksi ASI dapat melimpah, perlu dilakukan pijat laktasi agar ibu merasa nyaman sehingga ibu dapat memberikan ASI eksklusif.

Kata Kunci: Asi, Pijat Laktasi, Postpartum

ABSTRACT

Background: The great benefits of breastfeeding are not matched by an increase in mother's behavior in breastfeeding, so many babies do not get breast milk properly. The reasons for the

reluctance of mothers to breastfeed are pain and fatigue during breastfeeding, as well as mothers' concerns about breast changes after breastfeeding (Astutik, 2019). Exclusive breastfeeding is given until the baby is 6 months old and can be continued until the baby is 2 years old. The average rate of exclusive breastfeeding in the world in 2020 is around 44%, an increase of only 6% from 2016 (38%) (WHO, 2020). The low level of exclusive gifts has an impact on the quality and vitality of the next generation. In Indonesia, 96% of women breastfeed their children, but only 42% of children receive exclusive breastfeeding (PAS, 2018). Only 52.5% of the 2.3 million babies aged less than six months are exclusively breastfed in Indonesia. This figure decreased by 12% from 2019 (Riskesdas, 2021). Objective: To determine the effect of lactation massage on breastfeeding in postpartum mothers at Cengkareng Hospital. Methodology: This research was a quasi experiment with a pretest-posttest control group design approach. The sample was 40 first week postpartum mothers in the Rambutan Room of Cengkareng Hospital which were divided into two groups, intervention and control. Milk output was measured using the Breast Milk Expenditure questionnaire. Results: Analysis by paired sample t-test obtained a p value <0.05 (0.000), which means that there is a significant effect between lactation massage and breastfeeding in postpartum mothers at Cengkareng Hospital. Conclusions and suggestions: Lactation massage has an effect on breastfeeding expenditure in post partum mothers at Cengkareng Hospital. So that milk production can be abundant, it is necessary to do lactation massage so that the mother feels comfortable so that the mother can give exclusive breastfeeding.

Keywords: Breastfeeding, Lactation Massage, Postpartum

PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) tidak dapat digantikan oleh makanan atau minuman apapun. ASI mengandung zat gizi yang paling sesuai dengan kebutuhan bayi dan mengandung zat perindungan untuk memerangi penyakit. Dua tahun pertama kehidupan seorang anak sangat penting, karena nutrisi yang optimal selama periode ini menurunkan morbiditas dan mortalitas, mengurangi risiko penyakit kronis, dan mendorong perkembangan anak (Kemenkes RI, 2018).

United Nation Children (UNICEF) dan *World Health Organization (WHO)* merekomendasikan pemberian ASI eksklusif sampai bayi berumur 6 bulan. Pemberian ASI dapat dilanjutkan sampai bayi berusia 2 tahun. Menurut data WHO tahun 2020, rata-rata pemberian ASI eksklusif di dunia berkisar 44% atau hanya meningkat 6% dari tahun 2016 (38%). Masih rendahnya pemberian eksklusif akan berdampak pada kualitas dan daya hidup generasi penerus. Di Indonesia, 96% perempuan memberikan ASI pada anak, namun hanya 42% anak yang

mendapatkan ASI eksklusif (Astutik, 2019). Menurut data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2021, 52,5% atau hanya setengah dari 2,3 juta bayi berusia kurang dari enam bulan, mendapat ASI eksklusif di Indonesia. Angka tersebut menurun 12% dari tahun 2019. Angka inisiasi menyusui dini (IMD) juga mengalami penurunan dari 58,2% pada tahun 2019 menjadi 48,6% pada tahun 2021.

Besarnya manfaat ASI tidak diimbangi oleh peningkatan perilaku ibu dalam pemberian ASI, sehingga bayi tidak mendapatkan ASI dengan baik. Keengganan ibu untuk menyusui karena rasa sakit saat menyusui, kelelahan saat menyusui, serta kekhawatiran ibu mengenai perubahan payudara setelah menyusui. Pengeluaran ASI dapat dipengaruhi oleh dua faktor yaitu produksi dan pengeluaran. Produksi ASI dipengaruhi oleh hormon prolactin, sedangkan pengeluaran dipengaruhi oleh hormon oksitosin (Erna, 2017).

Faktor-faktor yang berhubungan pengeluaran ASI adalah makanan yang dikonsumsi ibu, isapan bayi, frekuensi

menyusui, riwayat penyakit ibu dan bayi, psikologis ibu, berat badan lahir, perawatan payudara, jenis persalinan, umur kehamilan saat melahirkan, konsumsi rokok dan alkohol pada ibu, cara menyusui yang tidak tepat, rawat gabung dan penggunaan pil kontrasepsi. Keberhasilan pemberian ASI eksklusif sangat dipengaruhi oleh kelancaran produksi ASI pada awal masa menyusui. Salah satu kondisi yang menyebabkan ASI ibu kurang lancar adalah ibu kurang rileks dan untuk mengatasi hal tersebut dengan melakukan pijat laktasi. Pijat laktasi dapat dilakukan pada keadaan payudara ibu yang bengkak, tidak lancar, dan ibu yang menginginkan relaksasi. Pijat laktasi adalah suatu tindakan pemijatan pada bagian payudara dengan cara perlahan atau melakukan tekanan ringan dan lembut pada payudara (Delima, 2018).

Hasil penelitian Gustriani (2018) menyatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada produksi ASI sebelum dilakukan tindakan pijat laktasi dengan produksi ASI setelah dilakukan pijat laktasi ($p\text{-value}=0,000$). Setelah dilakukan pijat laktasi, pengeluaran ASI bisa bertambah 10 kali lipat dibandingkan sebelum dilakukan pijat laktasi. Melalui pijatan atau rangsangan pada bagian payudara diharapkan dapat merangsang medulla oblongata untuk mengirimkan pesan pada hypothalamus di hipofise posterior untuk mengeluarkan hormon oksitosin, sehingga payudara mampu mengeluarkan ASI. Dengan pijatan lembut di daerah payudara, juga mampu merileksasi ketegangan dan menghilangkan stress. Pengeluaran hormon oksitosin selain dipengaruhi oleh isapan bayi, juga dipengaruhi oleh reseptor yang terletak pada sistem ductus. Bila duktus melebar atau menjadi lunak maka oksitosin akan dikeluarkan oleh hipofise yang berperan mengeluarkan ASI dari alveoli (Wijayanti, 2019).

Berdasarkan survei pendahuluan melalui metode wawancara di ruang rambutan RSUD Cengkareng dengan 12 orang ibu postpartum hari ketiga, didapatkan 8 ibu dengan ASI

yang kurang lancar dan 4 orang merasa produksi ASInya masih sedikit. Berdasarkan fenomena tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian untuk mengetahui “Pengaruh Pijat laktasi terhadap Pengeluaran Asi pada Ibu Pos Partum di RSUD Cengkareng”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah *quasy experiment* dengan pendekatan *pretest-posttest control group design*. Sampel berjumlah 40 ibu postpartum minggu pertama di Ruang Rambutan RSUD Cengkareng yang dibagi menjadi dua kelompok, intervensi dan kontrol. Pengeluaran ASI diukur menggunakan kuesioner Pengeluaran ASI. Analisa data menggunakan *paired sample t-test*.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi responden berdasarkan usia, pendidikan, pekerjaan, perawatan payudara, IMD, dan paritas di Ruang Rambutan RSUD Cengkareng 2023

Karakteristik Responden	Jumlah	Prosentase (%)
Usia		
< 20 th atau > 35 th	10	25,0
20-35 tahun	30	75,0
Pendidikan		
SD, SMP	11	27,5
SMA, PT	29	72,5
Pekerjaan		
Tidak bekerja	15	37,5
Bekerja	25	62,5
Perawatan Payudara		
Tidak dilakukan	7	17,5
Dilakukan	33	82,5
IMD		
Tidak dilakukan	3	7,5
Dilakukan	37	92,5
Paritas		
Primipara	16	40,0
Multipara	24	60,0
TOTAL	40	100,0

Berdasarkan tabel 1 diatas menunjukkan bahwa dari 40 responden ibu menyusui mayoritas responden memiliki usia 20-35 tahun sebanyak 30 responden (75,00%). Mayoritas responden memiliki pendidikan SMA, PT sebanyak 29 responden (72,5%), Mayoritas responden bekerja sebanyak 25 responden (62,5%). Mayoritas responden melakukan perawatan payudara sebanyak 33 responden (82,5%). Mayoritas responden melakukan perawatan payudara sebanyak 33 responden (82,5%). Mayoritas responden memiliki paritas multipara sebanyak 24 responden (60,0%).

Tabel 2. Distribusi rata-rata pengeluaran ASI pada kelompok intervensi dan kontrol sebelum dan sesudah pijat laktasi pada ibu menyusui di Ruang Rambutan RSUD Cengkareng Jakarta Barat

	Kontrol		Intervensi	
	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah
Nilai rata-rata	9,95	10,05	11,40	15,10
Nilai Minimum	7,00	7,00	9,00	14,00
Nilai Maksimum	12,00	12,00	12,00	17,00
Jumlah Responden	20	20	20	20

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa nilai rata-rata pengeluaran ASI sebelum dan sesudah pada kelompok intervensi dan kontrol yang dilakukan pijat laktasi, dimana rata-rata pengeluaran ASI sebelum perlakuan pada kelompok kontrol adalah 9,95 poin dan pada kelompok intervensi adalah 11,40 poin. Sedangkan nilai rata-rata pengeluaran ASI pada kelompok kontrol adalah 10,05 poin dan sesudah pada kelompok intervensi adalah 15,10 poin.

Tabel 3. Distribusi analisis pengeluaran ASI sebelum dan setelah dilakukan pijat laktasi antar kelompok di Ruang Rambutan RSUD Cengkareng Jakarta Barat

Kelompok	Skor		Δ mean	P*	Uji statistik	
	Pre test Mean	Post test Mean			P**	t**
Kontrol	9,95	10,05	0,1	0,174	0,494	-0,698
Intervensi	11,40	15,10	3,70	0,267	0,000	-11,670

*. *Shapiro-wilk (correlation is significant 0,05 level)*

***. Paired sample t-test (correlation is significant 0,05 level)*

Berdasarkan tabel 3 hasil analisis pengaruh pijat laktasi terhadap pengeluaran ASI responden ibu menyusui antar kelompok, maka didapatkan hasil penelitian bahwa dari 40 responden, didapatkan pengeluaran ASI kelompok kontrol dan kelompok intervensi dengan rata-rata rentang ASI, dimana pada kelompok kontrol adalah 0,1. Sedangkan rata-rata pada kelompok intervensi rentang ASI dengan nilai rata-rata 3,7000. Berdasarkan uji statistik pada kelompok kontrol diperoleh nilai p value > 0,05 (0,494) yang artinya tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah perlakuan pijat laktasi terhadap pengeluaran ASI. Berdasarkan uji statistik pada kelompok intervensi diperoleh nilai p value < 0,05 (0,000) yang artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah perlakuan pijat laktasi terhadap kelancaran ASI.

Tabel 4. Pengaruh Pijat Laktasi terhadap Pengeluaran ASI

Variabel	Kontrol		Interven si		Perbandin gan Δ		Uji statistik	
	Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD	p*	t*
Pengeluaran ASI	0,100	0,64	3,70	1,41	2,60	3,60	0,000	-10,347

*. *Independent t- test (correlation is significant 0,05 level)*

Berdasarkan tabel 4 hasil analisis pengaruh pijat laktasi terhadap pengeluaran ASI responden ibu menyusui pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi, maka

didapatkan hasil penelitian bahwa dari 40 responden, didapatkan pengeluaran ASI kelompok kontrol dan kelompok intervensi dengan rata-rata rentang ASI, dimana pada kelompok kontrol adalah 0,1000 dengan standar deviasi 0,64 dan standar error 0,143. Sedangkan rata-rata pada kelompok intervensi rentang ASI dengan nilai rata-rata 3,7000 dengan standar deviasi 1,41 dengan standar error 0,317. Berdasarkan uji statistik diperoleh nilai *p value* < 0,05 (0,000) yang artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara pengeluaran ASI pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol sesudah dilakukan perlakuan pijat laktasi.

PEMBAHASAN

Gambaran pengeluaran ASI sebelum dilakukan pijat laktasi pada kedua kelompok

Berdasarkan tabel 2 hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata kelancaran ASI sebelum perlakuan pada kelompok intervensi dan kontrol yang dilakukan pijat laktasi. Dimana rata-rata pengeluaran ASI sebelum perlakuan pada kelompok kontrol adalah 9,95 poin dan pada kelompok intervensi adalah 11,40 poin. Hasil dari kuesioner ini hanya kebetulan saja yang menunjukkan bahwa pada responden yang dilakukan intervensi nilai pretesnya lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrolnya.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Delima (2019) dengan judul "Efektifitas pijat laktasi terhadap produksi ASI" yang menyatakan bahwa sebelum dilakukan perlakuan pijat laktasi nilai pada kedua kelompok hampir sama, dimana kedua kelompok ini sama-sama belum diberikan perlakuan yaitu pijat laktasi. Dasar teori dari Perdana, (2019) menyatakan bahwa ASI ibu menjadi lancar dikarenakan adanya kesempatan ibu untuk melakukan tindakan pijat laktasi, karena dengan pijat laktasi dapat menjadi salah satu solusi untuk mengatasi ketidak cukupnya ASI. Pijat laktasi adalah

pemijatan pada sepanjang tulang belakang (*vertebrae*) sampai tulang *costae* kelima-keenam dan merupakan usaha untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin setelah melahirkan Pijatan ini berfungsi untuk meningkatkan hormon oksitosin yang dapat menenangkan ibu, sehingga ASI pun keluar.

Menurut peneliti, produksi ASI yang dialami ibu menyusui di post partum di Ruang Rambut RSUD Cengkareng Jakarta, sebelum dilakukan pijat laktasi baik pada kelompok intervensi maupun pada kelompok kontrol memiliki nilai yang hampir sama, artinya nilainya tidak terpaut jauh, hal ini disebabkan karena pada kedua kelompok tersebut sama-sama belum dilakukan perlakuan sama sekali, dimana perlakuan yang dilakukan pada ibu menyusui adalah tindakan pijat laktasi.

Gambaran Pengeluaran ASI sesudah pijat laktasi pada kedua kelompok

Berdasarkan tabel 2 hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata kelancaran ASI sesudah perlakuan pada kelompok intervensi dan kontrol yang dilakukan pijat laktasi, dimana rata-rata pengeluaran ASI sesudah perlakuan pada kelompok kontrol adalah 10,05 poin dan sesudah pada kelompok intervensi adalah 15,10 poin.

Hasil penelitian Mardiyarningsih (2019) yang menyatakan bahwa kurang optimalnya produksi ASI pada kelompok kontrol ini terbukti kerana pada kelompok ini tidak dilakukan perlakuan seperti perawatan payudara, pijat laktasi. Sehingga saat dilakukan evaluasi (post test) hasilnya hampir sama dengan pre test yang sudah dilakukan. Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Roesli (2019) yang menyatakan bahwa pijat laktasi membantu merangsang syaraf dalam memproduksi ASI dikarenakan dengan melakukan pijat laktasi, payudara ibu terjadi rangsangan neorohormonal pada puting susu dan aerola ibu. Rangsangan ini diteruskan ke hypophyse melalui nervus vagus, terus kelobus anterior. Dari lobus ini akan mengeluarkan hormone prolaktin, masuk ke

peredaran darah dan sampai pada kelenjar-kelenjar pembuat ASI. Kelenjar ini akan terangsang untuk menghasilkan ASI. Hormon prolaktin yang berperan dalam produksi ASI.

Berdasarkan lembar kuesioner optimalisasi kelancaran produksi ASI yang telah dijawab oleh responden sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol yang terdiri dari 20 item pertanyaan, disimpulkan bahwa ASI yang dikeluarkan oleh ibu post partum pada kelompok kontrol kurang maksimal, yang disebabkan karena tidak dilakukan tindakan pijat laktasi, selain itu kemungkinan ada beberapa hal yang membuat responden merasa ketakutan atau keawatiran. Menurut peneliti, hasil dari penelitian sebelumnya dan dasar teori yang ada maka dapat disimpulkan bahwa optimalisasi pada kelompok kontrol yang kurang lancar ASI dan tidak dapat merembes keluar melalui puting ibu disebabkan karena responden hanya dilakukan observasi dan tidak diberikan perlakuan seperti pijat laktasi. Selain itu karena adanya faktor hisapan anak berkurang dengan demikian produksi ASI juga berkurang. Berbeda dengan kelompok intervensi yang dilakukan perlakuan, sehingga membuat ibu menjadi nyaman, tidak stress, sehingga membuat pengeluaran ASI menjadi lancar.

Perbedaan Pengeluaran ASI pada kedua Kelompok

Berdasarkan hasil analisis pengaruh pijat laktasi terhadap kelancaran ASI responden ibu menyusui didapatkan hasil bahwa kelancaran ASI kelompok kontrol dan kelompok intervensi dengan rata-rata rentang ASI, dimana pada kelompok kontrol adalah 0,1. Sedangkan rata-rata pada kelompok intervensi rentang ASI dengan nilai rata-rata 3,7000. Berdasarkan uji statistik pada kelompok kontrol diperoleh nilai p value $> 0,05$ (0,494) yang artinya tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah perlakuan pijat laktasi terhadap kelancaran ASI. Berdasarkan uji statistik pada kelompok intervensi diperoleh nilai p value $<$

0,05 (0,000) yang artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah perlakuan pijat laktasi terhadap kelancaran ASI.

Hasil penelitian Mardiyarningsih (2019) yang menyatakan bahwa hasil analisa pada kedua kelompok yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol, dimana pada kelompok intervensi memiliki rentang yang nilai yang cukup jauh dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak jauh berbeda rentang nilai pretes dan postesnya. Kurang optimalnya produksi ASI pada kelompok kontrol ini terbukti kerana pada kelompok ini tidak dilakukan perlakuan seperti perawatan payudara, pijat laktasi. Sehingga saat dilakukan evaluasi (post test) hasilnya hampir sama dengan pre test yang sudah dilakukan.

Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Roesli (2019) yang menyatakan bahwa pada kelompok intervensi yaitu kelompok yang dilakukan perlakuan pijat laktasi. Dimana pijat laktasi ini dapat membantu merangsang syaraf dalam memproduksi ASI dikarenakan dengan melakukan pijat laktasi, payudara ibu terjadi rangsangan neurohormonal pada puting susu dan aerola ibu. Rangsangan ini diteruskan ke hypophyse melalui nervus vagus, terus kelobus anterior. Dari lobus ini akan mengeluarkan hormone prolaktin, masuk ke peredaran darah dan sampai pada kelenjar-kelenjar pembuat ASI. Kelenjar ini akan terangsang untuk menghasilkan ASI. Hormon prolaktin yang berperan dalam produksi ASI.

Berdasarkan lembar kuesioner optimalisasi kelancaran produksi ASI yang telah dijawab oleh responden sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol yang terdiri dari 20 item pertanyaan, disimpulkan bahwa ASI yang dikeluarkan oleh ibu post partum pada kelompok kontrol kurang maksimal, yang disebabkan karena tidak dilakukan tindakan pijat laktasi, selain itu kemungkinan ada beberapa hal yang membuat responden merasa ketakutan atau keawatiran. Menurut peneliti, hasil dari penelitian sebelumnya dan dasar teori yang ada maka dapat disimpulkan bahwa optimalisasi pada kelompok kontrol

yang kurang lancar ASInya dan tidak dapat merembes keluar melalui puting ibu disebabkan karena responden hanya dilakukan observasi dan tidak diberikan perlakuan seperti pijat laktasi. Selain itu karena adanya faktor hisapan anak berkurang dengan demikian produksi ASI juga berkurang. Berbeda dengan kelompok intervensi yang dilakukan perlakuan, sehingga membuat ibu menjadi nyaman, tidak stress, sehingga membuat pengeluaran ASI menjadi lancar.

Pengaruh pijat laktasi terhadap pengeluaran ASI

Berdasarkan hasil analisis pengaruh pijat laktasi terhadap kelancaran ASI responden ibu menyusui pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi, maka didapatkan hasil penelitian bahwa dari 40 responden, didapatkan kelancaran ASI kelompok kontrol dan kelompok intervensi dengan rata-rata rentang ASI, dimana pada kelompok kontrol adalah 0,1000 dengan standar deviasi 0,64 dan standar error 0,143. Sedangkan rata-rata pada kelompok intervensi rentang ASI dengan nilai rata-rata 3,7000 dengan standar deviasi 1,41 dengan standar error 0,317. Berdasarkan uji statistik diperoleh nilai *p value* < 0,05 (0,000) yang artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara kelancaran ASI pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol sesudah dilakukan perlakuan pijat laktasi.

Berdasarkan hasil penelitian Mardiyarningsih (2019) yang menyatakan bahwa kelancaran ASI pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi dapat diketahui bahwa pada kelompok kontrol yang hanya dilakukan observasi saja dan tidak dilakukan pijat laktasi sebagian besar responden pengeluaran ASI kurang lancar sedangkan pada kelompok intervensi yang dilakukan pijat laktasi sebagian besar responden pengeluaran ASI lancar sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh pijat laktasi terhadap kelancaran ASI pada ibu primipara di Posyandu Balita di Jatinegara Kecamatan Cakung Jakarta Timur.

Hal ini sesuai dengan penelitian Penelitian yang dilakukan oleh Eko (2021) menunjukkan bahwa kombinasi teknik marmet dan pijat oksitosin dapat meningkatkan produksi ASI. Pijat oksitosin bisa dilakukan kapanpun ibu mau dengan durasi 3-5 menit, lebih disarankan dilakukan sebelum menyusui atau memerah ASI. Sehingga untuk mendapatkan jumlah ASI yang optimal dan baik, sebaiknya pijat oksitosin dilakukan setiap hari dengan durasi 3-5 menit. Hasil penelitian Endah (2021) menunjukkan bahwa pengeluaran kolostrum kelompok perlakuan rata-rata 5,8 jam, sedangkan lama waktu kelompok kontrol adalah rata-rata 5,89 jam. Jumlah kolostrum yang dikeluarkan kelompok perlakuan rata-rata 5,333 cc sedangkan kelompok kontrol adalah rata-rata 0,0289 cc. Pijat oksitosin berpengaruh terhadap jumlah produksi kolostrum dengan *Pvalue* 0,009, dan pijat oksitosin tidak berpengaruh terhadap lama waktu pengeluaran kolostrum ibu post partum.

Menurut peneliti, kelancaran bisa disebabkan beberapa faktor diduga menjadi penyebab bayi tidak mendapatkan ASI dengan baik salah satunya adalah faktor pengetahuan ibu. Keengganan ibu untuk menyusui kekhawatiran ibu mengenai perubahan payudara setelah menyusui, rasa sakit saat menyusui, kelelahan saat menyusui, dan merasa ASI nya tidak cukup mengakibatkan penurunan produksi ASI. Pengeluaran ASI dapat dipengaruhi oleh dua faktor yaitu produksi dan pengeluaran. Produksi ASI dipengaruhi oleh hormon prolaktin sedangkan pengeluaran dipengaruhi oleh hormon oksitosin. Hormon oksitosin akan keluar melalui rangsangan ke puting susu melalui isapan mulut bayi atau melalui pijatan laktasi ibu bayi, dengan dilakukan pijatan laktasi ibu akan merasa tenang, rileks, meningkatkan ambang rasa nyeri dan mencintai bayinya, sehingga dengan begitu hormon oksitosin keluar dan ASI pun cepat keluar.

Pijat laktasi merupakan salah satu solusi untuk mengatasi ketidاكلancaran produksi

ASI. Pijat adalah pemijatan pada daerah payudara dan merupakan usaha untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin setelah melahirkan. Pijatan ini berfungsi untuk meningkatkan hormon oksitosin yang dapat menenangkan ibu, sehingga ASI pun otomatis keluar. Dengan pijatan di daerah payudara ini juga akan merelaksasi ketegangan dan menghilangkan stress dan dengan begitu hormon oksitosin keluar dan akan membantu pengeluaran air susu ibu, dibantu dengan isapan bayi pada putting susu pada saat segera setelah bayi lahir dengan keadaan bayi normal, Kolostrum yang menetes atau keluar merupakan tanda aktifnya reflex oksitosin.

KESIMPULAN

Hasil analisis pada penelitian ini didapatkan nilai p-value < 0,05 (0,000) artinya terdapat pengaruh yang signifikan pemberian pijat laktasi terhadap pengeluaran ASI pada ibu post partum di RSUD Cengkareng.

SARAN

Perlu dilakukan pijat laktasi untuk meningkatkan kenyamanan dan produksi ASI pada ibu sehingga ibu mampu memberikan ASI secara eksklusif. Ini dapat dijadikan standar pelayanan asuhan kebidanan masa nifas oleh tempat layanan dan tenaga kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

Astutik, Reni Yuli. (2019). *Payudara dan Laktasi*. Jakarta: Salemba Medika Bobak IM, Lowdermilk DL, Jensen MD. *Buku Ajar Keperawatan*

Astutik, Sri. 2017. *Determinan Pemberian ASI eksklusif Pada Ibu Menyusui*. *Jurnal Health Quality*.4 : 1 – 76.

Delima M, Arni G, Rosya E. 2018. *Pengaruh Pijat Payudara Terhadap Peningkatan Produksi Asi Ibu Menyusui Di Puskesmas Plus Mandiangin*. 2016.

9:282–93.

Erna, P. 2017. *Pengaruh Pijat Payudara Produksi ASI pada Ibu Post Partum Di Wilayah Kerja Puskesmas Pejeruk Kota Mataram*. *Jurnal Kedokteran Yarsi* 26 (1): 027-033 (2018). [feeding.http://www.who.int/news-room/detail/01-08-2017](http://www.who.int/news-room/detail/01-08-2017).

Gustriani, Nia. (2018). *Pengaruh Pijat Laktasi Terhadap Pengeluaran ASI Pada Pasien Post Seksio Sesarea Di Ruangan Nifas Rumah Sakit Wilayah Makassar*. Tesis. Universitas Hasanuddin.

Hidayat, Alimul A. Azias. 2018. *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisis Data*. Salemba Medika: Jakarta Selatan.

Kemenkes RI. 2018. *Pusat data dan informasi kementerian kesehatan RI. Situasi dan Analisis ASI Eksklusif*. <http://www.kemendes.go.id>,

Maita. 2019. *Pengaruh Pijat Laktasi Terhadap Produksi ASI pada Ibu Nifas Di BPM Ernita, Amd Keb Pekanbaru*.

Naziroh, U. 2017. *Pengaruh Pijat Laktasi Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu Primipara Di Desa Segodong- bancang Kecamatan Tarik, Kabupaten Sidoarjo*.

Notoadmojo, S. 2016. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta. Jakarta

Nurliana Mansur,. 2018 *Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Malang, Jatim : Selaksa Media.

Nursalam. 2016. *Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Salemba Medika Jakarta.

Panggabean P, Esron Sirait, 2017. *Pedoman Penulisan Proposal Skripsi. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Jaya*.

Perinasia, 2018. *Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI pada Ibu Post Partum Di BPM Meli R Palembang*. *Jurnal Kesehatan Pembangunan* Vol. 9.No. 17.

Risani, Siska Edy Perdana. (2018). *Pengaruh Pijat Laktasi Terhadap Kelancaran Air Susu Ibu Pada Ibu Nifas Primipara Di Wilayah Kerja Puskesmas Leyangan Kabupaten Semarang*.

Rusdiarti. (2018). *Pengaruh Pijat Laktasi*

- Pada Ibu Nifas Terhadap Pengeluaran ASI di Kabupaten Jember.* Akademi Kebidanan Jember.
- Sari, N. E. Khotimah, S. 2018. *Asuhan Kebidanan Masa Nifas dan Menyusui.* Bogor: IN MEDIA.
- SDKI, 2017. *Survey Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) 2017.* Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Sulaeman, R., Lina, P., & Masadah. (2019). *Pengaruh Pijat Laktasi Terhadap Pengeluaran Asi Pada Ibu Postpartum Primipara Ridawati Kesehatan Prima, 13(1), 10–17.*
- Wijayanti, Lilis. (2019). *Pengaruh Pijat Laktasi Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Post partum Di Puskesmas Mergangsan Yogyakarta Tahun 2014.* Skripsi. STIKes ‘Aisyiyah Yogyakarta.