

EFEKTIVITAS PIJAT LAKTASI TERHADAP PRODUKSI ASI PADA IBU NIFAS

Yeni Afrida Wati¹, Rika Ruspita²

^{1,2}Institut Kesehatan dan Teknologi Al Insyirah, Pekanbaru, Indonesia

Email : yeniafrida97@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Pijat laktasi merupakan tehnik pemijatan yang dilakukan pada daerah kepala atau leher, punggung, tulang belakang, dan payudara yang bertujuan untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin, **Tujuan:** penelitian ini bertujuan mengetahui efektivitas pijat laktasi terhadap produksi asi pada ibu post partum. **Metode:** Jenis penelitian kuantitatif dan desain quasi eksperimen. Sampel sebanyak 15 orang ibu nifas yang ASInya tidak lancar. Instrumen penelitian adalah lembar observasi. Analisa data menggunakan univariat dan bivariat. **Hasil:** Hasil univariat diketahui seluruh ibu nifas mengalami ASI yang kurang 100% sebelum diberikan melakukan pijat laktasi, dan setelah diberikan pijat laktasi sebagian besar ibu nifas dengan ASI yang cukup sebanyak 73,3%. Hasil analisis bivariate dengan uji wilcoxon menunjukkan pijat laktasi berpengaruh terhadap peningkatan produksi ASI yang di tinjau dari indikator frekuensi menyusui, BAK dan BabB bayi dengan p.value < 0,05. **Kesimpulan:** terdapat efektivitas pijat laktasi terhadap produksi asi pada ibu post partum di wilayah kerja UPT Puskesmas Rantau Panjang Kiri Kabupaten Rokan Hilir
Kata Kunci : Pijat Laktasi, Produksi ASI, Ibu Nifas

ABSTRACT

Background: Lactation massage is a massage technique performed on the head or neck, back, spine and breasts which aims to stimulate the hormones prolactin and oxytocin. **Objective:** This research aims to determine the effectiveness of lactation massage on breast milk production in post partum mothers. **Method:** Quantitative research type and quasi-experimental design. The sample was 15 postpartum mothers whose breast milk was not flowing smoothly. The research instrument is an observation sheet. Data analysis uses univariate and bivariate. **Results:** Univariate results showed that all postpartum mothers experienced less than 100% breast milk before being given lactation massage, and after being given lactation massage the majority of postpartum mothers had sufficient breast milk of 73.3%. The results of bivariate analysis using the Wilcoxon test showed that lactation massage had an effect on increasing breast milk production as seen from the indicators of breastfeeding frequency, BAK and baby bowel movements with a p.value < 0.05. **Conclusion:** there is effectiveness of lactation massage on breast milk production in post partum mothers in the work area of the Rantau Panjang Kiri Public Health Center UPT, Rokan Hilir Regency

Keywords: Lactation Massage, Breast Milk Production, Postpartum Mothers

PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan yang sempurna untuk bayi. Kandungan gizi yang tinggi dan adanya zat kebal didalamnya membuat ASI tidak tergantikan oleh susu formula yang paling mahal sekalipun (Yuliarti, 2010). ASI eksklusif merupakan satu-satunya makanan tunggal bagi bayi hingga berusia 6 bulan. ASI cukup mengandung seluruh zat gizi yang dibutuhkan oleh bayi. Selain itu secara alamiah ASI dibekali oleh enzim pencernaan susu, sehingga organ pencernaan bayi mudah mencerna dan menyerap gizi ASI. Di lain pihak, sistem pencernaan bayi usia dini belum memiliki cukup enzim pencernaan makanan (Fikawati & Syafiq, 2010).

Menyusui tidak hanya mendekati emosi ibu pada bayi, tetapi sekaligus memberikan konsumsi gizi yang tinggi. ASI merupakan pilihan yang terbaik bagi bayi karena didalamnya mengandung antibodi dan lebih dari 100 jenis zat gizi, seperti Arachidonic Acid (AA), *Docosahexanoic Acid* (DHA), taurin dan spingomyelin yang tidak terdapat dalam susu sapi, sehingga tidak ada alasan bagi sang ibu untuk tidak menyusui (Yuliarti, 2010).

Laporan *Global Breastee Feeding Scorecard* data menyusui dari 193 negara. 170 Negara (60%) bayi mencukupi pemberian ASI eksklusif (UNICEF, 2021), terdapat masalah yang dihadapi dunia berupa 37% bayi mengalami stunting diakibatkan buruknya praktik pemberian ASI eksklusif. Berdasarkan data Profil Kesehatan Indonesia 2021, presentasi

cakupan pemberian ASI eksklusif di Indonesia secara general pada bayi usia 0-6 bulan sebesar 56,9% telah mencapai target yang ingin dicapai yaitu 50%, akan tetapi di beberapa provinsi masih belum berhasil mencapai target (Kemenkes RI, 2022).

Pencapaian terendah terdapat pada Provinsi Riau (52,98%). Berdasarkan data profil kesehatan Riau, diketahui bahwa cakupan ASI Eksklusif di Kabupaten Rokan Hilir mencapai 54%. Pencapaian tersebut masih memiliki masalah internal (fisik, psikologis, inisiasi menyusui dini, pekerjaan ibu dan pendidikan ibu) dan eksternal (keluarga, ketahanan pangan, geografis, peran media, air atau kebersihan sanitasi, professional kesehatan, kemiskinan, keyakinan atau praktik budaya, dan keterlibatan pemerintah) (Kemenkes RI, 2022).

Salah satu Puskesmas yang ada di Kabupaten Rokan Hilir adalah UPT Puskesmas Rantau Panjang Kiri Kabupaten Rokan Hilir, Puskesmas tersebut merupakan Puskesmas yang cakupan ASI Eksklusifnya rendah. Berdasarkan data terkait cakupan ASI di UPT Puskesmas Rantau Panjang Kiri Kabupaten Rokan Hilir tahun 2019 mencapai 64,3%, tahun 2020 sebesar 60,9% dan tahun 2021 mencapai 61,2%. Dari data tersebut meskipun cakupan ASI meningkat namun belum mencapai target 100%.

Ibu post partum sebanyak 44 orang (77%) berhenti menyusui sebelum bayi berusia 3 bulan dengan alasan persepsi ASI yang kurang sebanyak 44%, masalah

payudara sebanyak 31%, dan merasa kelelahan sebanyak 25%. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Collin dan scot yang dilakukan di Australia menunjukkan bahwa 556 orang ibu melahirkan sebanyak 29% sudah berhenti menyusui bayinya pada minggu kedua dengan alasan bahwa ASInya kurang (Susanti & Yulita, 2024).

Apabila masalah tersebut tidak dapat diatasi maka akan mengganggu kesinambungan pelaksanaan pemberian ASI, agar mendapatkan kebutuhan ASI yang memadai untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi, kerjasama antara ibu dan keluarga dengan petugas kesehatan harus dilakukan. Indonesia sendiri telah mengupayakan untuk meningkatkan cakupan ASI diantaranya program IMD (Inisiasi Menyusui Dini) dan perawatan payudara pada prenatal dan postnatal yang bertujuan untuk meningkatkan produksi ASI serta mencegah puting susu lecet (Hall & Hall, 2020).

Salah satu upaya yang dilakukan oleh ibu untuk menunjang keberhasilan menyusui disebut manajemen laktasi, yang dimulai pada masa kehamilan, setelah persalinan, dan masa menyusui bayi. Pada ibu bekerja ruang lingkup manajemen laktasi periode postnatal meliputi ASI eksklusif, cara menyusui, memeras ASI, menyimpan ASI peras, dan memberikan ASI peras. Faktor yang mempengaruhi produksi ASI pada ibu menyusui diantaranya asupan nutrisi yang mendukung produksi ASI, pemijatan laktasi, dan faktor psikologis

yang baik bagi ibu menyusui (Fikawati & Syafiq, 2010).

Metode baru yang diperkenalkan untuk mencegah dan mengatasi permasalahan ini diantaranya adalah pijat Laktasi. Pijat laktasi adalah tehnik pemijatan yang dilakukan pada daerah kepala atau leher, punggung, tulang belakang, dan payudara yang bertujuan untuk merangsang hormone prolaktin dan oksitosin. Hormon yang berperan dalam produksi ASI adalah hormon prolaktin dan oksitosin saat terjadi stimulasi sel-sel alveoli pada kelenjar payudara berkontraksi, dengan adanya kontraksi menyebabkan air susu keluar dan mengalir kedalam saluran kecil payudara sehingga keluar tetesan susu dari puting dan masuk kedalam mulut bayi yang disebut dengan let down refleks (Lestari, 2019).

Pijat laktasi merupakan perawatan payudara yang unik yang pertama kali dipopulerkan oleh Sotomi Oketani dari Jepang dan sudah dilaksanakan di beberapa Negara antara lain Korea, Jepang dan Bangladesh. Pijat laktasi akan membuat payudara menjadi lebih lembut, areola dan puting menjadi lebih elastis sehingga memudahkan bayi untuk menyusu. Aliran susu menjadi lebih lancar karena ada penekanan pada alveoli (Riordan & Wambach, 2010).

Berdasarkan data yang diperoleh dari UPT Puskesmas Rantau Panjang Kiri Kabupaten Rokan Hilir diketahui bahwa jumlah Ibu postpartum yang paling tinggi dibandingkan Puskesmas lainnya, yaitu pada tahun 2021 tercatat 45 orang, sedangkan tahun 2022 sebanyak 49 orang

dan tahun 2023 tercatat sebanyak 56 orang, sedangkan pada bulan Januari sampai Oktober tahun 2024 jumlah ibu post partum sebanyak 23 orang. Berdasarkan survey awal yang dilakukan peneliti pada tanggal 08 September 2024 di Puskesmas Rantau Panjang Kiri terhadap 5 orang ibu postpartum, di dapatkan hasil sebanyak 3 orang tidak memberikan ASI eksklusif dengan alasan ASI tidak mencukupi. Selain itu mereka mengaku tidak tahu bahwa pijat laktasi dapat meningkatkan produksi ASI dan mereka tidak pernah melakukan pijat laktasi.

METODE

Jenis eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre experiment* dengan rancangan *one group with pretest-posttest*. Rancangan

a. Analisis Univariat

1) Tabel 1 Produksi ASI Pretest

Distribusi Frekuensi produksi ASI sebelum pemberian pijat laktasi pada ibu nifas di wilayah kerja UPT Puskesmas Rantau Panjang Kiri

No	Produksi ASI pretest	Frekuensi	%
1	Tidak lancar	15	100
2	Lancar	0	0
	Total	15	100

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 1 diatas diketahui bahwa seluruh ibu nifas mengalami ASI yang tidak lancar 100%.

penelitian ini dilakukan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembanding, pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah intervensi. Lokasi penelitian di UPT Puskesmas Rantau Panjang Kiri. Kabupaten Rokan Hilir. Sampel pada penelitian ini yaitu ibu nifas sebanyak 15 orang yang mengalami ASI tidak lancar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti dengan cara melakukan Penelitian kepada 15 orang, untuk mengetahui efektivitas pijat laktasi pada ibu postpartum terhadap produksi ASI di wilayah kerja UPT Puskesmas Rantau Panjang Kiri Kabupaten Rokan Hilir, dapat diketahui sebagai berikut :

2) Tabel 2 Produksi ASI Postest

Distribusi Frekuensi produksi ASI sesudah pemberian pijat laktasi pada ibu nifas di di wilayah kerja UPT Puskesmas Rantau Panjang Kiri

No	Produksi ASI postest	Frekuensi	%
1	Tidak lancar	4	26,7
2	Lancar	11	73,3
Total		15	100

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 2 diatas diketahui bahwa sebagian besar ibu nifas dengan ASI yang lancar sebanyak 73,3% dan 26,7% lainnya memiliki produksi ASI yang tidak lancar.

b. Analisis Bivariat

Berdasarkan hasil uji normalitas pengaruh pemberian pijat laktasi pada ibu nifas dalam meningkatkan produksi ASI di Di wilayah kerja UPT Puskesmas Rantau Panjang Kiri Kabupaten Rokan Hilir, dengan menggunakan *Shapiro wilk* didapatkan untuk kelompok pretest dengan *p.value* > 0,05, sedangkan

kelompok *posttest p.value* > 0,05 yang artinya distribusi adalah tidak normal, maka uji yang digunakan adalah uji non parametik dengan uji *Wilcoxon*.

1. Pengaruh pemberian pijat laktasi pada ibu nifas dalam meningkatkan produksi ASI

Tabel 3 Pengaruh pemberian pijat laktasi pada ibu nifas dalam meningkatkan produksi ASI di wilayah kerja UPT Puskesmas Rantau Panjang

Produksi ASI	Perlakuan	Rata-rata	Standar Deviasi (Min-Max)	P value
BAB	Sebelum	0,47	0,526 (0-1)	0,001
	Sesudah	4,67	0,900 (3-6)	
	Selisih	4,2		
BAK	Sebelum	4,17	0,516 (2-3)	0,001
	Sesudah	6,13	0,915 (4-7)	
	Selisih	1,96		
Menyusui	Sebelum	5,78	0,640 (5-7)	0,000
	Sesudah	8,00	0,756 (7-9)	
	Selisih	3,78		

Sumber : Data Primer, 2024

Tabel 3. diatas menunjukkan bahwa pijat laktasi berpengaruh terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui. Hal ini didukung dari hasil indicator BAB bayi, BAK bayi dan menyusui bayi didapatkan masing-masing $p.value < 0,05$. adapun nilai rata-rata produksi ASI yang di lihat dari indikator BAB bayi sebelum dilakukan pijat laktasi nilai rata-rata sebesar 0 dan setelah dilakukan pijat laktasi nilai rata-rata BAB meningkat menjadi 2 kali sehari. Sedangkan BAK bayi sebelum rata-rata 5 kali sehari dan setelah dilakukan pijat laktasi nilai rata-rata BAK bayi meningkat menjadi 6 kali sehari. Untuk indicator menyusui diketahui sebelum dilakukan pijat laktasi rata-rata bayi menyusui sebanyak 6 kali sehari dan setelah dilakukan pijat laktasi nilai rata-rata frekuensi menyusui bayi meningkat menjadi 8 kali sehari.

2. Pembahasan

Produksi ASI Sebelum Pemberian Pijat Laktasi Pada Ibu Nifas Dalam Meningkatkan Produksi ASI

Seluruh ibu nifas mengalami ASI yang tidak lancar 100%. Menurut Maryunani (2015) 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

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 laktasi (Armini dkk, 2020).

Faktor tersebut bisa berasal dari ibu, bayi, manajemen pemberian ASI dan faktor lainnya. Faktor dari ibu bisa disebabkan karena masalah anatomi fisiologi dari payudara ibu dan kondisi yang diderita ibu. Produksi ASI yang belum meningkat dan ibu yang tidak percaya diri untuk memberikan ASI secara sempurna juga sebagai faktor dari kondisi ibu post-partum yang mempengaruhi keberhasilan menyusui. Faktor manajemen pemberian ASI bisa disebabkan ketidaktahuan ibu tentang tanda bayi untuk menyusui, kesalahan dalam teknik menyusui, dan kurang terpaparnya ibu tentang informasi cara menyusui yang baik (Metti & Amely, 2019).

Menurut peneliti, produksi ASI yang dialami ibu menyusui pada ibu post partum di Puskesmas Rantau Panjang Kiri, 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.

Produksi ASI Sesudah Pemberian Pijat Laktasi Pada Ibu Nifas Dalam Meningkatkan Produksi ASI

Berdasarkan hasil penelitian sebagian besar ibu nifas dengan ASI yang lancar sebanyak 73,3% dan 26,7% lainnya memiliki produksi ASI yang tidak lancar. Hasil penelitian Budiati (2009) 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 keperedaran darah dan sampai pada kelenjar-kelenjar pembuat ASI. Kelenjar ini akan terangsang untuk menghasilkan ASI. Hormon prolaktin yang berperan dalam produksi ASI.

Menyusui dapat meningkatkan kedekatan antara ibu dan bayi. Bayi yang sering berada dalam dekapan ibu karena menyusui akan merasakan kasih sayang ibunya. Ia juga akan merasa aman dan tentram, terutama karena masih dapat mendengar detak jantung ibunya yang telah dikenal sejak dalam kandungan. Perasaan terlindung dan tersayangi inilah yang akan menjadi dasar perkembangan emosi bayi dan membentuk kepribadian yang percaya diri dan dasar spritual yang baik.

Menurut peneliti, hasil dari penelitian sebelumnya dan dasar teori yang ada maka dapat disimpulkan bahwa optimalisasi pada pijat laktasi yang lancar ASI dan dapat merembes keluar melalui puting ibu, namun dari hasil penelitian ada responden yang produksi ASI nya tetap kurang, hal ini didukung dari faktor hisapan anak berkurang dengan demikian produksi ASI juga berkurang. Namun setelah diberikan intervensi yang dilakukan perlakuan, sehingga membuat ibu menjadi nyaman, tidak stress, sehingga membuat pengeluaran ASI menjadi lancar.

Pengaruh Pemberian Pijat Laktasi Pada Ibu Nifas Dalam Meningkatkan Produksi ASI

Berdasarkan hasil univariat diketahui bahwa seluruh ibu nifas mengalami ASI yang kurang 100%, dan setelah dilakukan pijat laktasi didapatkan hasil sebagian besar ibu nifas dengan produksi ASI yang cukup sebanyak 73,3% dan 26,7% lainnya memiliki produksi ASI yang kurang. Hasil analisis bivariante dengan *wilcoxon* didapat $p.value < 0,05$ yang menunjukkan bahwa pijat laktasi berpengaruh terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui di Di wilayah kerja UPT Puskesmas Rantau Panjang Kiri Kabupaten Rokan Hilir.

Hasil penelitian Budiati (2009) 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 (*posttest*) hasilnya hampir sama dengan pre test yang sudah dilakukan.

Hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Fahmi, (2022) yang menyatakan bahwa efek terhadap produksi ASI, produksi ASI lebih banyak dan ASI keluar lancar lebih

awal yaitu pada hari ke-2 sedangkan responden yang tanpa di lakukan pijat laktasi memiliki produksi ASI yang sedikit meskipun ASI keluar namun ASI keluar lebih lamayaitu pada hari ke 3-4.

Pijat laktasi dilakukan berdasarkan Standar Operasional Prosedur (SOP). Sesuai dengan teori yang mengatakan pijat laktasi merupakan salah satu solusi untuk mengatasi ketidaklancaran produksi ASI, mengurangi bengkak, mengurangi sumbatan ASI, merangsang pelepasan hormon oksitosin, terutama pada hari-hari pertama kelahiran dimana ASI secara bertahap akan dihasilkan dan dikeluarkan 10-100 ml. Pijat laktasi dapat mempengaruhi pengeluaran ASI pada ibu post partum. Intervensi Pijat laktasi ini merupakan salah satu bentuk upaya atau dukungan yang dapat dilakukan seorang tenaga kesehatan dan keluarga dalam mendukung pemberian ASI.

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* kelimakeenam 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.

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 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.

Berbagai upaya dapat dilakukan untuk mencegah kegagalan menyusui, yaitu dengan cara meningkatkan pengetahuan dan pemahaman ibu, masyarakat dan petugas kesehatan tentang pentingnya ASI dan manfaatnya, meningkatkan keterampilan petugas dalam melaksanakan manajemen laktasi, penyediaan fasilitas yang mendukung ibu menyusui, meningkatkan jumlah motivator dan konselor laktasi serta kelompok pendukung ASI dan mengembangkan regulasi serta pengawasan yang mendukung keberhasilan menyusui (Marioga dkk, 2023).

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.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dibahas dapat kesimpulan sebagai berikut:

1. Seluruh ibu nifas mengalami ASI yang tidak lancar 100% sebelum diberikan melakukan pijat laktasi.
2. Sebagian besar ibu nifas dengan ASI yang cukup sebanyak 73,3% dan 26,7% lainnya memiliki produksi ASI yang kurang.
3. Ada pengaruh pijat laktasi terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Rantau Panjang Kiri,

dengan BAB p.value (0,001), BAK p.value (0,001), dan menyusui p.value (0,000).

DAFTAR PUSTAKA

- Armini, N. W., Marhaeni, G. A. dan Sriasih, N. G. K. 2020. *Manajemen Laktasi Bagi Tenaga Kesehatan Dan Umum. 1st ed.* NUHA MEDIA. Yogyakarta
- Budiati, Tri (2009). *Efektifitas pemberian paket “Sukses ASI” Terhadap Produksi ASI Ibu menyusui Dengan Seksio Sesarea Di Wilayah Depok Jawa Barat.* Tesis Universitas Indonesia. Depok.
- Fahmi, K. (2022). Produksi Asi Pada Ibu Menyusi di BPM Mas Rolan Maternity And Neonatal : Jurnal Kebidanan. 10(2), 84–93.
- Fikawati, Sandra., Syafiq, Ahmad. (2010). *Kajian Implentasi Dan Kebijakan Air Susu Ibu Eksklusif Dan Inisiasi Menyusu Dini Di Indonesia.* Makara, Kesehatan. 14(1): 17-24. <https://lontar.ui.ac.id/detail?id=20332522>
- Hall, J., & Hall, M. (2020). *Guyton and Hall Medical Physiology (14th ed.)*. London: Elsevier.
- Kemendes RI. (2022). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2021*. Kemendes RI
- Lestari, Retno Diah Ayu. (2016). *Pengaruh Pijat Laktasi terhadap Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Primigravida.* Malang:Universitas Muhammadiyah Malang. Diakses dengan alamat <http://eprints.umm.ac.id>
- Marioga, Lisa., Handayani, Ika., Nurhayani., Hidayah, Nurul Bohari. (2023). Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Manajemen Laktasi dengan Keberhasilan ASI Eksklusif. *Journal of Midwifery and Nursing Studies.* 5(2). 97-103. <https://doi.org/10.57170/jmns.v5i2.120>
- Meti, Elvia., Amely, Zolla, Ilda. (2019). Pengaruh Manajemen Laktasi Paket Breast Terhadap Masalah Laktasi Ibu Menyusui Di wilayah Kerja Puskesmas Nanggalo Padang. *Menara Ilmu.* 13(9). 30-36. <https://doi.org/10.33559/mi.v13i9.1551>
- Perdana, (2019). *Pengaruh Pijat laktasi terhadap produksi ASI di Wilayah Kerja Puskesmas Samak.* Jurnal Kesehatan. STIKes Husada
- Riordan J, Wambach K. (2010). *Breastfeeding and human lactation.* Jones & Bartlett Learning.
- Roesli, U. (2019). *Mengenal ASI Eksklusif.* Jakarta: Trubus Agriwidya.
- Sentani (2023). Pengaruh kombinasi pijat laktasi dan pijat endorfin terhadap produksi ASI ibu postpartum di wilayah Surabaya. *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan.* 2020; 7(4):1-11.
- Susanti, Fivin., Yulita, Nova. (2024). Peningkatan Produksi ASI dengan Metode Pijat Laktasi. *Jurnal*

Ilmiah Kesehatan. 14(1). 19-26.
<https://doi.org/10.32699/jik.v14i1.7214>

UNICEF, (2021). Adequacy Of Sample Size In Health Studies. New York: World Health Organization

Yuliarti. (2010). Keajaiban ASI Makanan Terbaik untuk Kesehatan, Kecerdasan, dan Kelincahan Si Kecil. Yogyakarta: CV. ANDI

World Health Organization. (2016). *Breastfeeding: Only 1 in 5 Countries Fully Implement WHO's Infant Formula Code*. Diakses: 8 September 2023.