

**PENGARUH PIJAT LAKTASI UNTUK MENINGKATKAN
KELANCARAN ASI PADA IBU MENYUSUI DI UPT
PUSKESMAS LUBUK MUDA KECAMATAN SIAK
KECIL KABUPATEN BENGKALIS**

Suryani Ike Mandiri ⁽¹⁾, Fajar Sari Tanberika⁽²⁾, Fatma Nadia⁽³⁾, Hirza Rahmita ⁽⁴⁾

(1,2,3,4)S1Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan, Institut Kesehatan &
Teknologi Al Insyirah

Email: suryani2366@gmail.com

ABSTRAK

Pemberian Air Susu Ibu (ASI) secara eksklusif merupakan salah satu strategi penting dalam mendukung penurunan angka kematian bayi. Kandungan berbagai zat gizi, komponen imunologis, serta mikroorganisme yang bermanfaat dalam ASI berperan dalam pembentukan mikrobiota usus dan penguatan sistem kekebalan tubuh bayi, sehingga dapat membantu menurunkan risiko infeksi, khususnya infeksi saluran pernapasan dan diare. Keberlangsungan pemberian ASI eksklusif dapat diperkuat melalui penerapan Inisiasi Menyusui Dini (IMD) serta intervensi yang berperan dalam mengoptimalkan kelancaran produksi ASI. Pijat laktasi dianalisis pengaruhnya terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui di UPT Puskesmas Lubuk Muda, Kecamatan Siak Kecil, Kabupaten Bengkalis melalui pendekatan *pra-eksperimen* dengan desain *one group pretest-posttest*. Seluruh populasi yang berjumlah 10 ibu menyusui dijadikan sebagai sampel melalui teknik total sampling. Penelitian dilaksanakan pada Mei–Juni 2026. Pengukuran kelancaran produksi ASI dilakukan menggunakan instrumen yang mencakup tujuh indikator. Pengujian menggunakan Wilcoxon Signed Ranks Test memperoleh p-value 0,003 ($p < 0,05$), yang mengindikasikan adanya perbedaan signifikan setelah intervensi pijat laktasi diberikan. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa pijat laktasi berpengaruh terhadap peningkatan kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui, terutama melalui efek relaksasi serta stimulasi pelepasan hormon oksitosin yang berperan dalam proses pengeluaran ASI. Dukungan emosional dari suami dan keluarga juga berpotensi memperkuat respons positif ibu selama menyusui. Ibu menyusui disarankan melakukan pijat laktasi secara rutin dengan dukungan suami atau keluarga sebagai salah satu upaya membantu memperlancar pemberian ASI.

Kata Kunci : Pengaruh, Menyusui, Pijat Laktasi, Kelancaran ASI.

ABSTRACT

Exclusive breastfeeding is an important strategy for supporting efforts to reduce infant mortality. The various nutrients, immunological components, and beneficial microorganisms contained in breast milk contribute to the development of intestinal microflora and the strengthening of the infant's immune system, thereby helping reduce the risk of infections, particularly respiratory tract infections and diarrhea. The continuity of exclusive breastfeeding can be strengthened through the implementation of Early Initiation of Breastfeeding (EIBF) and interventions aimed at optimizing the smooth production of breast milk. This study analyzed the effect of lactation massage on the smoothness of breast milk production among breastfeeding mothers at the Lubuk Muda Community Health Center, Siak Kecil District, Bengkalis Regency, using a pre-experimental approach with a one-group pretest–posttest design. The entire population, consisting of 10 breastfeeding mothers, was included as the sample using a total sampling technique. The study was conducted from May to June 2026. The smoothness of breast milk production was measured using an instrument comprising seven indicators. Analysis using the

Wilcoxon Signed-Rank Test yielded a p-value of 0.003 ($p < 0.05$), indicating a significant difference following the lactation massage intervention. These findings demonstrate that lactation massage influences the improvement of breast milk production among breastfeeding mothers, particularly through its relaxing effect and stimulation of oxytocin release, which plays a role in the milk ejection process. Emotional support from husbands and family members may also strengthen positive maternal responses during breastfeeding. Breastfeeding mothers are encouraged to practice lactation massage regularly with the support of their husbands or family members as one effort to facilitate breastfeeding.

Keywords : *Influence, Breastfeeding, Lactation Massage, Smoothness of Breast Milk.*

PENDAHULUAN

Pemberian Air Susu Ibu (ASI) secara eksklusif menjadi salah satu strategi penting dalam mendukung upaya penurunan angka kematian bayi. ASI mengandung berbagai komponen bioaktif, zat gizi, serta mikroorganisme yang bermanfaat bagi perkembangan mikrobiota usus dan pematangan sistem kekebalan tubuh bayi. Kandungan tersebut berperan dalam meningkatkan perlindungan bayi terhadap berbagai penyakit infeksi, terutama infeksi saluran pernapasan dan diare yang dapat meningkatkan risiko kematian pada masa awal kehidupan. Keberlanjutan pemberian ASI eksklusif juga dapat diperkuat melalui pelaksanaan Inisiasi Menyusu Dini (IMD) setelah kelahiran (Nurjanah & Rofika, 2023).

Data UNICEF tahun 2020 menunjukkan bahwa praktik ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan belum diterapkan secara optimal, karena baru mencakup 44% bayi di dunia. Bayi yang tidak memperoleh ASI memiliki risiko kematian lebih tinggi dibandingkan bayi yang mendapatkan ASI eksklusif. Cakupan pemberian ASI eksklusif di kawasan Asia Selatan mencapai 57%, sedangkan Asia Pasifik hanya 30%. WHO mencatat bahwa selama 2015–2020 cakupan global masih berada pada kisaran 44%, belum mencapai target 50%. Peningkatan cakupan ASI eksklusif hingga minimal 50% pada 2025 menjadi salah satu sasaran WHO (Nurjanah & Rofika, 2023).

Kebijakan nasional memberikan landasan hukum yang kuat terhadap pelaksanaan ASI eksklusif. Kewajiban pemberian ASI eksklusif bagi setiap ibu yang melahirkan ditegaskan dalam Pasal 6 Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 33 Tahun 2012. Pengaturan tersebut memperoleh penguatan melalui Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 Pasal 128 ayat (2) dan (3), yang menempatkan keluarga, pemerintah daerah, serta masyarakat sebagai pihak yang berkewajiban memberikan dukungan selama pelaksanaan pemberian ASI. Ketentuan pidana juga diberlakukan melalui Pasal 200 bagi pihak yang dengan sengaja menghalangi program ASI eksklusif, dengan ancaman pidana penjara paling lama satu tahun dan/atau denda maksimal Rp100.000.000,00 (seratus juta rupiah) (PP No. 33 Tahun 2012; UU No. 36 Tahun 2009).

Cakupan pemberian ASI eksklusif di Provinsi Riau masih berada pada tingkat yang relatif rendah dengan persentase 52,98%. Data dalam Profil Kesehatan Provinsi Riau menunjukkan bahwa Kabupaten Bengkalis memiliki cakupan ASI eksklusif sebesar 54%. Angka tersebut menunjukkan bahwa pelaksanaan ASI eksklusif masih menghadapi berbagai hambatan. Faktor penghambat tersebut mencakup aspek internal, seperti kondisi fisik dan psikologis ibu, pelaksanaan Inisiasi Menyusu Dini, pekerjaan, serta tingkat pendidikan. Selain itu, faktor eksternal meliputi dukungan keluarga, ketahanan pangan, kondisi geografis, pengaruh media, sanitasi, tenaga kesehatan, kemiskinan, praktik budaya, dan dukungan pemerintah (Kemenkes RI, 2022).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 44 ibu pascapersalinan atau 77% menghentikan pemberian ASI sebelum bayi mencapai usia tiga bulan. Keputusan tersebut terutama dipengaruhi oleh persepsi bahwa produksi ASI tidak mencukupi, yang dilaporkan oleh 44% responden. Selain itu, 31% ibu mengalami permasalahan pada payudara, sedangkan 25% lainnya berhenti menyusui karena merasa kelelahan. Temuan serupa dilaporkan oleh Collin dan Scott dalam penelitian di Australia. Dari 556 ibu yang melahirkan, sekitar 29% telah menghentikan pemberian ASI pada minggu kedua setelah persalinan, terutama karena menganggap produksi ASI mereka tidak mencukupi (Susanti & Yulita, 2024).

Apabila berbagai hambatan dalam proses menyusui tidak segera ditangani, keberlanjutan pemberian ASI dapat terganggu dan kebutuhan nutrisi bayi berisiko tidak terpenuhi secara optimal. Pemenuhan kebutuhan ASI untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan bayi memerlukan keterlibatan bersama antara ibu, keluarga, serta tenaga kesehatan. Di Indonesia, peningkatan cakupan ASI didukung oleh sejumlah strategi, di antaranya pelaksanaan Inisiasi Menyusu Dini (IMD) dan perawatan payudara yang dilakukan pada periode prenatal maupun pascanatal. Upaya tersebut berfungsi merangsang produksi ASI sekaligus mengurangi risiko munculnya gangguan pada puting susu, termasuk lecet (Hall & Hall, 2020).

Keberhasilan proses menyusui dapat didukung melalui penerapan manajemen laktasi yang dilakukan secara berkesinambungan sejak masa kehamilan, setelah persalinan, hingga periode menyusui. Pada ibu yang memiliki aktivitas pekerjaan, manajemen laktasi pascapersalinan mencakup berbagai aspek, seperti pemberian ASI eksklusif, teknik menyusui yang tepat, pemerasan ASI, penyimpanan ASI perah, serta pemberiannya kepada bayi. Kelancaran produksi ASI dipengaruhi oleh sejumlah faktor, antara lain kecukupan asupan nutrisi, penerapan pijat laktasi, dan kondisi psikologis ibu yang mendukung proses menyusui (Wati & Ruspita, 2025)

Pijat laktasi merupakan salah satu bentuk intervensi yang dapat mendukung kelancaran proses menyusui melalui stimulasi pada sejumlah area tubuh, meliputi kepala atau leher, punggung, sepanjang tulang belakang, serta payudara. Rangsangan tersebut ditujukan untuk mendorong pelepasan hormon prolaktin dan oksitosin, dengan prolaktin berfungsi dalam produksi ASI, sementara oksitosin berperan dalam membantu proses pengeluarannya. Rangsangan pada sel-sel alveolus kelenjar payudara memicu terjadinya kontraksi, sehingga ASI terdorong menuju saluran payudara dan kemudian dikeluarkan melalui puting. Proses pengeluaran ASI tersebut dikenal sebagai refleks pengeluaran ASI atau *let-down reflex*, yang memungkinkan ASI masuk ke dalam mulut bayi (Hasdiah, 2023).

Pijat laktasi dikembangkan oleh Sotomi Oketani dari Jepang sebagai salah satu metode perawatan payudara dan telah digunakan dalam praktik menyusui di berbagai negara, termasuk Jepang, Korea, dan Bangladesh. Teknik ini dapat membantu meningkatkan elastisitas jaringan payudara, khususnya pada area areola dan puting, sehingga proses pelekatan bayi saat menyusui menjadi lebih mudah. Selain itu, stimulasi melalui pijat laktasi dapat membantu memperlancar aliran ASI melalui pemberian tekanan pada area alveolus payudara, sehingga mendukung proses pengeluaran ASI secara lebih optimal (Wati & Ruspita, 2025).

Survei pendahuluan yang dilaksanakan pada 5 Januari 2026 di UPT Puskesmas Lubuk Muda melibatkan lima ibu pascapersalinan. Informasi yang diperoleh

memperlihatkan bahwa tiga ibu tidak melaksanakan pemberian ASI eksklusif karena menilai jumlah ASI yang dihasilkan belum mampu memenuhi kebutuhan bayinya. Ketidaktahuan mengenai manfaat pijat laktasi untuk membantu meningkatkan produksi ASI juga masih ditemukan, sementara ketiga ibu tersebut menyatakan belum pernah menggunakan teknik tersebut. Temuan awal ini menjadi dasar bagi peneliti untuk mengkaji lebih lanjut penelitian berjudul “Pengaruh Pijat Laktasi untuk Meningkatkan Kelancaran ASI pada Ibu Menyusui di UPT Puskesmas Lubuk Muda.”

METODE

Rancangan *pra-eksperimen one-group pretest–posttest* digunakan dalam penelitian ini dengan melibatkan satu kelompok perlakuan dan tanpa keberadaan kelompok pembanding (Notoatmodjo, 2018). Responden memperoleh intervensi berupa pijat laktasi untuk mengamati perubahan kelancaran ASI sebelum dan sesudah perlakuan. Pelaksanaan penelitian dilakukan pada Mei hingga Juni 2026 dan berlokasi di UPT Puskesmas Lubuk Muda sebagai tempat pelaksanaan seluruh rangkaian kegiatan penelitian.

Populasi yang diteliti terdiri atas seluruh ibu menyusui di UPT Puskesmas Lubuk Muda yang mengalami penurunan kelancaran ASI selama periode Juni–September 2025, dengan jumlah 10 orang. Karena jumlah populasi terbatas, seluruh anggota populasi dijadikan sampel melalui teknik total sampling. Oleh sebab itu, jumlah responden penelitian adalah 10 orang. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner sebagai instrumen penelitian untuk memperoleh informasi sesuai variabel yang dikaji.

HASIL

Analisis Univariat

Setiap variabel penelitian dideskripsikan melalui analisis univariat untuk memperoleh gambaran umum mengenai karakteristik data yang dikaji. Sumber data berasal dari 10 ibu menyusui yang ditetapkan sebagai responden di UPT Puskesmas Lubuk Muda melalui teknik pengambilan sampel sesuai ketentuan penelitian. Hasil analisis kemudian disajikan dalam tabel distribusi frekuensi untuk memperlihatkan karakteristik dan sebaran masing-masing variabel berdasarkan temuan penelitian.

Tabel 4.1 Karakteristik Responden dan Distribusi rata-rata Ibu Menyusui di UPT Puskesmas Lubuk Muda.

No.			Karakteristik	Eksperimen dilakukan Pijat Laktasi	
			Mean	F	Presentase (%)
1.	Umur	<20 Tahun	1,90	19	9,1
		20-35 Tahun			81,8
2.	Pendidikan	SMA	1,30	73	63,6
		S1			7,3
3.	Pekerjaan	IRT	1,80	82	72,7
		Swasta			18,2
4.	Paritas	Primipara	1,20	82	72,7
		Multipara			18,2
Total				10	100

Distribusi karakteristik responden menunjukkan dominasi ibu menyusui pada kelompok usia 20–35 tahun, yang berjumlah 9 orang (81,8%) dengan nilai rata-rata 1,90. Ditinjau dari tingkat pendidikan, lulusan SMA merupakan kelompok terbanyak, yaitu 7

orang (63,6%) dengan nilai rata-rata 1,30. Dari sisi pekerjaan, mayoritas responden berstatus sebagai ibu rumah tangga, yakni 8 orang (72,7%), serta memiliki paritas primipara sebanyak 8 orang (72,7%), dengan nilai rata-rata masing-masing 1,20.

Selanjutnya, distribusi produksi ASI sebelum intervensi pijat laktasi disajikan pada Tabel 4.2:

Tabel 4.2 Distribusi Rerata Produksi ASI Sebelum Pijat Laktasi (*Pre Test*)

Variabel	Mean	Median	SD	Minimum	Maksimum
<i>Pre test</i>	1.20	1.00	1.229	0	3

Tabel 4.2 menunjukkan kondisi kelancaran ASI sebelum pemberian intervensi pijat laktasi. Hasil pengukuran menghasilkan nilai mean 1,20, median 1,00, dan standar deviasi 1,229, dengan rentang skor indikator antara 0 hingga 3. Sebagian besar responden berada pada kategori produksi ASI yang tidak lancar sebelum intervensi diberikan. Adapun hasil pengukuran kelancaran ASI setelah pelaksanaan pijat laktasi disajikan pada Tabel 4.3.

Tabel 4.3 Distribusi Rerata kelancaran ASI Sesudah Pijat Laktasi (*Pos Test*)

Variabel	Mean	Median	SD	Minimum	Maksimum
<i>Post test</i>	5.50	5.50	1.354	3	7

Hasil pada Tabel 4.3 memperlihatkan adanya peningkatan kelancaran produksi ASI setelah responden memperoleh intervensi pijat laktasi. Nilai mean dan median masing-masing mencapai 5,50, dengan standar deviasi sebesar 1,354. Skor indikator berada pada rentang 3–7, dan mayoritas responden menunjukkan kondisi produksi ASI yang lebih lancar setelah intervensi.

Analisis Bivariat

Analisis bivariat digunakan untuk mengidentifikasi keterkaitan antara dua variabel yang secara konseptual diduga saling berhubungan. Pada penelitian ini, penerapannya difokuskan pada perbandingan kelancaran ASI sebelum dan sesudah ibu menyusui mendapatkan intervensi pijat laktasi. Tahap awal analisis didahului oleh uji normalitas guna memastikan distribusi data pada masing-masing variabel, apakah memenuhi asumsi normalitas atau tidak.

Hasil pengujian menunjukkan bahwa data penelitian mengenai pengaruh pijat laktasi terhadap kelancaran ASI tidak memenuhi asumsi distribusi normal. Pemeriksaan normalitas melalui Shapiro–Wilk memperoleh nilai $p=0,000$ ($p<0,05$), yang menandakan bahwa data tidak mengikuti distribusi normal. Uji tersebut dipilih karena jumlah sampel penelitian berada di bawah 50 responden, sehingga analisis bivariat dilanjutkan menggunakan pendekatan nonparametrik. Perbedaan kelancaran ASI sebelum dan sesudah intervensi pijat laktasi kemudian diuji melalui Wilcoxon Signed-Rank Test dengan bantuan perangkat lunak SPSS.

Tabel 4.4 Pengaruh Pijat Laktasi Untuk Meningkatkan Kelancaran ASI Pada Ibu Menyusui di UPT Puskesmas Lubuk Muda

Kelompok	N	Mean	Minimum	Maksimum	Standar Deviasi	P Value
Pre Test	14	1.20	0	3	1.229	0,003
Post Test	14	5.50	3	7	1.354	

Berdasarkan hasil analisis pada Tabel 4.4, kondisi kelancaran ASI sebelum intervensi menunjukkan nilai mean sebesar 1,20, dengan skor indikator berada pada rentang 0–3. Sebelum intervensi diberikan, mayoritas responden berada pada kondisi produksi ASI yang belum lancar. Penerapan pijat laktasi diikuti peningkatan nilai mean menjadi 5,50, dengan rentang skor antara 3 hingga 7. Analisis melalui Wilcoxon Signed-Rank Test memperoleh p-value 0,003 ($p < 0,05$), yang mengindikasikan adanya perbedaan signifikan antara kondisi sebelum dan setelah intervensi, sehingga H_a diterima. Artinya, pijat laktasi berpengaruh terhadap peningkatan kelancaran ASI pada ibu menyusui di UPT Puskesmas Lubuk Muda.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian terhadap 10 ibu menyusui di UPT Puskesmas Lubuk Muda memperlihatkan adanya perubahan kondisi kelancaran produksi ASI setelah diberikan intervensi pijat laktasi. Pada pengukuran awal, nilai rata-rata kelancaran ASI tercatat sebesar 1,20 dengan standar deviasi 1,229. Skor indikator berada pada rentang 0–3, yang menunjukkan bahwa seluruh responden mengalami produksi ASI yang belum lancar. Setelah intervensi dilakukan, nilai rata-rata meningkat menjadi 5,50 dengan standar deviasi 1,354. Skor pengukuran berkisar antara 3–7, yang menunjukkan adanya peningkatan kelancaran produksi ASI pada responden setelah memperoleh pijat laktasi.

Pengujian melalui Wilcoxon Signed-Rank Test memperlihatkan adanya perubahan kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui di UPT Puskesmas Lubuk Muda antara kondisi sebelum dan setelah memperoleh pijat laktasi. Nilai p-value sebesar 0,003 berada di bawah tingkat signifikansi 0,05, yang menegaskan bahwa perbedaan tersebut signifikan secara statistik. Pijat laktasi dapat dipertimbangkan sebagai salah satu bentuk intervensi untuk mendukung peningkatan kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui.

Kesesuaian temuan juga terlihat pada studi (Ouyang & Nasrin, 2021) yang membahas hubungan antara pengetahuan, sikap, dan dukungan suami dengan praktik pemberian ASI. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan suami mengenai ASI berkontribusi positif dan signifikan terhadap pengetahuan ibu, dengan koefisien regresi sebesar $b = 0,845 - 0,863$. Selain itu, dukungan yang diberikan suami kepada ibu dalam proses menyusui juga berpengaruh positif dan signifikan terhadap sikap ibu terhadap pemberian ASI, yang ditunjukkan melalui nilai koefisien $b = 0,881 - 0,910$.

Hasil penelitian ini juga konsisten dengan temuan (Rahmawati & Karana, 2023) Kajian mengenai efektivitas pijat laktasi terhadap produksi ASI memperlihatkan adanya peningkatan produksi pada ibu yang menerima intervensi pemijatan dibandingkan kondisi sebelum perlakuan. Pengujian melalui Independent Samples t-Test menghasilkan p-value sebesar 0,000, yang berada di bawah tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. Temuan tersebut mengonfirmasi bahwa pemberian pijat laktasi memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan produksi ASI.

Temuan (Habibah et al., 2026) memperkuat hasil penelitian ini mengenai manfaat pijat laktasi terhadap kelancaran produksi ASI. Setelah intervensi diberikan, sebanyak 5 responden (50%) berada pada kategori cukup lancar dan 5 responden lainnya (50%) termasuk kategori lancar. Tidak ditemukan lagi responden dengan produksi ASI kurang lancar. Pengujian melalui Wilcoxon Signed-Rank Test memperoleh nilai $p = 0,005$ ($p < 0,05$), yang mengindikasikan bahwa pijat laktasi berpengaruh signifikan terhadap kelancaran ASI. Seluruh responden mengalami peningkatan skor kelancaran,

sebagaimana ditunjukkan oleh Positive Ranks sebanyak 10, sehingga intervensi ini dinilai efektif.

Peneliti berpendapat bahwa kelancaran produksi ASI tidak hanya dipengaruhi oleh intervensi pijat laktasi, tetapi juga berkaitan dengan karakteristik ibu, seperti usia, tingkat pendidikan, pekerjaan, dan paritas. Hasil observasi menunjukkan bahwa responden berusia kurang dari 20 tahun, berpendidikan menengah, serta memiliki pengalaman persalinan tertentu cenderung memiliki pengetahuan yang terbatas mengenai pijat laktasi. Sebaliknya, ibu dengan pendidikan lebih tinggi tampak lebih aktif memperoleh informasi dan mendapatkan dukungan suami yang memadai. Pengalaman melahirkan, pekerjaan, serta kematangan usia juga dapat membantu ibu mengelola kecemasan secara lebih rasional, sehingga mendukung kelancaran produksi ASI.

Hasil penelitian ini selaras dengan temuan (Wati & Ruspita, 2025) mengenai efektivitas pijat laktasi terhadap produksi ASI. Analisis univariat menunjukkan bahwa seluruh ibu nifas yang menjadi responden pada awal penelitian mengalami produksi ASI yang kurang, dengan persentase 100%. Setelah memperoleh intervensi pijat laktasi, terjadi perubahan kondisi, yaitu 73,3% responden mengalami produksi ASI yang cukup, sedangkan 26,7% masih berada pada kategori kurang. Hasil analisis bivariat menggunakan uji Wilcoxon menghasilkan $p\text{-value} < 0,05$, yang membuktikan adanya pengaruh pijat laktasi terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui.

Menurut pandangan peneliti, peningkatan kelancaran ASI dapat dipengaruhi oleh kombinasi intervensi pijat laktasi dan dukungan suami. Keterlibatan suami dalam mendampingi ibu selama proses menyusui dapat memberikan rasa nyaman dan dukungan emosional yang berkontribusi terhadap kelancaran produksi ASI. Pijat laktasi sendiri merupakan teknik pemijatan yang dirancang khusus bagi ibu menyusui dengan memberikan stimulasi pada area tertentu yang berkaitan dengan proses laktasi. Intervensi ini terutama dianjurkan bagi ibu yang mengalami hambatan dalam produksi atau pengeluaran ASI.

Pelaksanaan pijat laktasi dapat dilakukan pada area punggung dan payudara, baik ketika kondisi payudara normal maupun mengalami pembengkakan atau hambatan pengeluaran ASI. Teknik ini juga dapat diterapkan sebagai bagian dari upaya relaksasi dengan melibatkan pemijatan pada bagian tubuh tertentu. Rangsangan tersebut memberikan manfaat terhadap kondisi fisik dan psikologis ibu, seperti menimbulkan rasa tenang, membantu memperbaiki sirkulasi darah, serta mendukung peningkatan aliran dan pasokan ASI. Oleh sebab itu, pijat laktasi dapat menjadi salah satu intervensi pendukung dalam proses menyusui.

Keterlibatan suami dan keluarga dalam mendukung proses menyusui dipandang dapat menumbuhkan perasaan aman, dicintai, serta dihargai pada ibu menyusui. Keadaan emosional yang positif tersebut dapat mendorong pelepasan hormon oksitosin sehingga proses pengeluaran ASI menjadi lebih lancar. Dalam mekanisme fisiologis laktasi, prolaktin berfungsi membentuk atau memproduksi ASI, sedangkan oksitosin berperan dalam pengeluarannya. Stimulasi terhadap puting melalui isapan bayi maupun pijatan pada punggung dan tulang belakang dapat memicu pelepasan oksitosin. Efek relaksasi yang ditimbulkan dari stimulasi tersebut juga dapat membantu ibu mencapai kondisi yang lebih tenang dan nyaman.

Oksitosin memiliki peranan penting dalam mekanisme pengeluaran ASI, meskipun sebagian ibu pascapersalinan masih mengalami hambatan dalam proses tersebut.

Beragam aspek berperan dalam menentukan kelancaran produksi dan pengeluaran ASI, termasuk perilaku menyusui, keadaan psikologis dan fisiologis ibu, faktor sosial budaya, kondisi bayi, serta berat badan lahir. Sebagai salah satu bentuk intervensi pendukung, pijat laktasi disebut oleh Sampara (2019) dapat dimanfaatkan untuk membantu meningkatkan produksi ASI. Stimulasi melalui pemijatan diharapkan dapat mendukung relaksasi ibu sekaligus merangsang mekanisme hormonal yang berperan dalam proses laktasi.

KESIMPULAN

Temuan penelitian dan pembahasan mengarah pada kesimpulan bahwa pemberian pijat laktasi berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui di UPT Puskesmas Lubuk Muda. Kondisi awal sebagian besar responden memperlihatkan produksi ASI yang tidak lancar, kemudian mengalami peningkatan kelancaran setelah memperoleh intervensi pijat laktasi. Pengujian melalui Wilcoxon Signed-Rank Test menghasilkan p-value sebesar 0,003 ($p < 0,05$), yang menjadi dasar diterimanya hipotesis alternatif. Efektivitas intervensi ini juga didukung oleh kondisi psikologis ibu serta dukungan suami dan keluarga. Pijat laktasi dapat menjadi salah satu intervensi pendukung dalam meningkatkan kelancaran ASI.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan apresiasi dan terima kasih kepada seluruh responden yang telah berpartisipasi secara langsung dalam penelitian ini, serta kepada berbagai pihak yang memberikan dukungan secara tidak langsung. Apresiasi setinggi-tingginya penulis sampaikan kepada dosen pembimbing dan penguji yang telah memberikan arahan, evaluasi, serta kontribusi berharga dalam proses penyelesaian artikel ini. Terima kasih juga disampaikan kepada Rektor Institut Kesehatan dan Teknologi Al Insyirah atas dukungan serta izin yang telah diberikan. Penulis menyampaikan permohonan maaf atas berbagai kekurangan dan kekhilafan yang mungkin terjadi selama pelaksanaan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Baker, E. J., Sanei, L. C., & Franklin, N. (2014). *Early Initiation of and Exclusive Breastfeeding in Large-scale Community-based Programmes in Bolivia and Madagascar*. 24(4), 530–539.
- Habibah, N., Umar, M. Y., Fauziah, N. A., Studi, P., Kebidanan, S., Kesehatan, F., Pringsewu, U. A., Asi, P., Mandiri, P., Erna, B., Jepara, W., & Timur, L. (2026). *PRODUKSI ASI PADA IBU NIFAS DI PRAKTIK MANDIRI BIDAN ERNA WAY JEPARA LAMPUNG TIMUR TAHUN 2025*. 10(1), 16–28.
- Hanubun, J. E. A., Indrayani, T., & Widiowati, R. (2023). *PENGARUH PIJAT LAKTASI TERHADAP PRODUKSI ASI IBU NIFAS*. 13(April), 411–418.
- Hasanah, I. U., Andriyani, A., & Tengah, J. (n.d.). *Penerapan Pijat Laktasi untuk Meningkatkan Produksi ASI pada Ibu Post Partum*. 02(01), 17–23.
- Hasdiah. (2023). *HUBUNGAN PENGETAHUAN IBU PADA ANAK USIA 6-12 BULAN DENGAN KEBERHASILAN ASI EKSLUSIF DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS*. 2.
- Istianingsih, Y., Rahmaika, D., Romdhona, N., Riffeby, S. A., & Putri, Y. (2023). *Buku Saku Pijat Laktasi*.

- Kemenkes RI. (2022). Profil Kesehatan Indonesia 2021. In *Pusdatin.Kemenkes.Go.Id*.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Profil Kesehatan Indonesia 2015* (Vol. 1227, Issue July). <https://doi.org/10.1002/qj>
- Kurniawati, N. D., Kep, S., Psi, M., Kep, M., & Mat, S. K. (n.d.). *AIR SUSU IBU (ASI)*.
- Marihat, K. S., Pematang, K., Tahun, S., Purba, S., & Sembiring, I. S. (2023). *Hubungan Pemberian Asi Eksklusif Dengan Pertumbuhan dan Perkembangan Pada Bayi Usia 7-12 Bulan di Puskesmas BP Nauli Kec. Siantar Marihat, Kota Pematang Siantar Tahun 2023*. 1(6).
- Mufdlilah, Zulfa, S. Z., & Johan, R. B. (2019). Buku Panduan Ayah ASI. In *Nuha Medika*. [http://digilib.unisayogya.ac.id/4255/1/Buku Panduan Ayah ASI.pdf](http://digilib.unisayogya.ac.id/4255/1/Buku%20Panduan%20Ayah%20ASI.pdf)
- Notoadmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nurjanah, L., & Rofika, A. (2023). *EFEKTIVITAS PIJAT LAKTASI TERHADAP KELANCARAN PRODUKSI ASI PADA IBU POST PARTUM DI PMB CARNIAH JAKARTA*. 137–144.
- Ouyang, Y. Q., & Nasrin, L. (2021). Father's knowledge, attitude and support to mother's exclusive breastfeeding practices in bangladesh: A multi-group structural equations model analysis. *Healthcare (Switzerland)*, 9(3). <https://doi.org/10.3390/healthcare9030276>
- Permatasari, J., Aksari, S. T., Didik, N., Imanah, N., & Rantauni, D. A. (2025). *Pijat Laktasi untuk Memperlancar Produksi Asi pada Ibu Nifas Hari Ke Satu Sampai Hari ke Enam*. 3265, 269–276.
- Rahmawati, N., & Karana, I. (2023). *Pengaruh pijat laktasi pada ibu nifas terhadap produksi ASI*. 17(1), 17–22.
- Sabrida, O., Dewina, S., Winanda, M., Namira, Y., Ramadhan, N., & Marissa, N. (2023). *EVIDENCE BASED: KUPAS TUNTAS ASI DAN MENYUSUI*.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. ALFABETA, CV.
- Susilowati, E., & Irawan, H. (2018). *Hubungan Sikap Dengan Peran Keluarga Dalam Penyediaan Makanan Pendamping Asi (Attitude Relationship With The Role of Family In Providing ASI Assembly Food)*. 7(1).
- Wati, Y. A., & Ruspita, R. (2025). *Efektivitas pijat laktasi terhadap produksi ASI pada ibu nifas*. 7(1), 11–21.
- Yunardi. (2021). *i BONDING AYAH PEDULI ASI DAN STUNTING (PEDAS) selur uh isi buku ini tanpa izin tertulis dari penulis dan penerbit . ii.*