Reserch Article **Open Access**

Journal of Midwifery and Health Research
Vol. x, No x, Tahun, pp xx-xx
e- ISSN: 2964-1454
Doi: https://doi.org/10.36743/jmhr.v1i1.xxx
https://jurnal.poltekkesbanten.ac.id/JMHR

Pengaruh Pijat Payudara Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Boliyohuto

Minces Mootalu[1], Sri Mulyaningsih[2], Siskawati Umar [3], Tressan Eka Putri Katili[4]
[1,2,3,4]Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gorontalo

Kelancaran ASI merupakan faktor penting dalam keberhasilan pemberian ASI eksklusif pada ibu nifas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pijat payudara terhadap kelancaran ASI pada ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Boliyohuto Tahun 2026. Metode kuantitatif dengan desain pra-eksperimen (*pre-experimental design*) melalui pendekatan *one group pretest-posttest design*. Sampel penelitian berjumlah 30 ibu nifas yang dipilih menggunakan teknik *accidental sampling*. Data dikumpulkan menggunakan lembar observasi kelancaran ASI sebelum dan sesudah intervensi pijat payudara. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Wilcoxon*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan pijat payudara sebagian besar responden mengalami kelancaran ASI tidak lancar sebanyak 24 responden (80%), cukup lancar 6 responden (20%), dan tidak ada responden dengan kategori lancar. Setelah dilakukan pijat payudara terjadi peningkatan kelancaran ASI, yaitu kategori lancar sebanyak 18 responden (60%), cukup lancar 9 responden (30%), dan tidak lancar menurun menjadi 3 responden (10%). Hasil uji statistik menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test* diperoleh nilai *p-value* = 0,000 (<0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pijat payudara terhadap kelancaran ASI pada ibu menyusui. Kesimpulan penelitian ini adalah pijat payudara berpengaruh terhadap peningkatan kelancaran ASI pada ibu nifas. Pijat payudara dapat dijadikan salah satu intervensi nonfarmakologis untuk membantu memperlancar ASI pada ibu nifas.

Kata Kunci : **Pijat Payudara, Kelancaran ASI, Ibu Nifas.**

Breast milk flow is a crucial factor in the success of exclusive breastfeeding in postpartum mothers. One non-pharmacological approach to increasing breast milk flow is breast massage. This study used a quantitative method with a pre-experimental design using a one-group pretest-posttest approach. The study sample consisted of 30 postpartum mothers selected using accidental sampling. Data were collected using an observation sheet for breast milk flow before and after the breast massage intervention. Data were analyzed using univariate and bivariate tests using the Wilcoxon test. The results showed that before breast massage, the majority of respondents experienced poor breast milk flow (24 respondents (80%), moderately good (6 respondents (20%), and no respondents were in the smooth category. After breast massage, there was an increase in breast milk flow, with 18 respondents (60%) categorizing it as smooth, 9 respondents (30%) as moderately smooth, and 3 respondents (10%) as not smooth. The Wilcoxon Signed Rank Test yielded a p-value of 0.000 (<0.05), concluding that breast massage affects breast milk flow in breastfeeding mothers. The conclusion of this study is that breast massage significantly improves breast milk flow in postpartum mothers. Breast massage can be used as a non-pharmacological intervention to help stimulate breast milk flow in postpartum mothers

Keywords*: *Breast Massage, Breast Milk Flow, Postpartum Mothers.

Corresponding Author: Sri Mulyaningsih
Afilliasi: Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gorontalo
Email: srimulyaningsih@umgo.ac.id

Received	Revised	Accepted	Published
xx Bulan xxxx	xx Bulan xxxx	xx Bulan xxxx	xx Bulan xxxx

Pendahuluan

Masa nifas (*post partum*) merupakan masa dimulai setelah kelahiran dan berakhir ketika alat kandungan kembali seperti sebelum hamil, yang akan dimulai sejak 2 jam setelah lahirnya plasenta sampai 6 minggu atau 42 hari. Selama masa pemulihan ini berlangsung, ibu akan mengalami banyak perubahan fisik yang bersifat fisiologis dan banyak memberikan ketidaknyamanan pada awal post masa nifas, yang tidak menutup kemungkinan untuk menjadi patologis bila tidak rawat dengan perawatan yang baik (Kemenkes, 2023). Hari ketiga sampai keenam pasca persalinan, ibu mengalami pemenuhan fisologis, dimana ASI dihasilkan secara normal dan jika tidak cepat dikeluarkan dapat menyebabkan bendungan ASI (Bahrah, Ct. al, 2023).

Akibat yang akan ditimbulkan jika terjadi bendungan ASI adalah payudara sering terasa penuh, tegang dan nyeri walaupun tidak di sertai dengan demam, terlihat kadang payudara lebih lebar, sehingga bayi sulit menyusu. Akibatnya, bayi kurang minum atau mengalami dehidrasi sehingga kulit atau bibir bayi kering, jarang buang air kecil, mata cekung, nafas cepat, lesu dan mengantuk. Kemudian, dampak bendungan ASI jika tidak teratasi yaitu akan terjadi mastitis dan abses payudara, yang mana mastitis merupakan` peradangan pada payudara, sedangkan abses payudara merupakan komplikasi lanjutan setelah terjadinya mastitis ketika nanah menumpuk di payudara (Khaerunnisa et al., 2021).

Menurut Hadinti (2022), jika pemberian ASI dibatasi atau dihentikan karena alasan apa pun, akibatnya kebutuhan akan ASI bisa turun. Cedera pada puting payudara, yang dapat terjadi karena kurangnya perlekatan yang aman, dapat membuat menyusui menjadi lebih jarang bagi ibu sebagai akibat dari ketidaknyamanan dan mengurangi produksi prolaktin.

Menurut Depkes RI (2022) Selain memberikan kenyamanan pada ibu dan merangsang refleks oksitosin, pijat oksitosin juga memilki manfaat lain, yaitu mengurangi pembengkakan payudara (engorgement), mengurangi sumbatan ASI (*plugged/ milk duct*), dan membantu mempertahankan produksi ASI ketika ibu dan bayi sakit. Menurut Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, hanya 27% bayi baru lahir yang mendapatkan ASI dalam satu jam pertama kehidupannya, satu dari lima bayi diberikan makanan atau cairan selain ASI dalam tiga hari pertama, dan hanya 14% yang mendapatkan kontak kulit ke kulit minimal satu jam setelah lahir. Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo tahun 2024 pemberian ASI eksklusif persentasenya sebesar 55,11%, masih jauh dari target yang di tetapkan yaitu 77,6%.

Kelancaran produksi dan pengeluaran Air Susu Ibu (ASI) merupakan faktor penting dalam keberhasilan proses menyusui, khususnya pada ibu nifas. Namun, pada masa postpartum sering ditemukan berbagai permasalahan laktasi, salah satunya adalah bendungan ASI. Bendungan ASI terjadi akibat pengosongan payudara yang tidak optimal sehingga menimbulkan rasa penuh, tegang, dan nyeri pada payudara. Kondisi ini dapat menyebabkan ketidaknyamanan pada ibu serta mengganggu proses menyusui. Apabila bendungan ASI tidak segera ditangani, dapat berkembang menjadi komplikasi yang lebih serius seperti mastitis dan abses payudara, yang berpotensi menurunkan produksi ASI dan memengaruhi kesehatan ibu (Khaerunnisa et al., 2021).

Salah satu intervensi non-farmakologis yang direkomendasikan dalam praktik kebidanan untuk membantu mengatasi masalah tersebut adalah pijat payudara (breast massage). Pijat payudara diketahui dapat meningkatkan sirkulasi darah, merangsang saraf sensorik, serta membantu memperlancar aliran ASI melalui stimulasi hormon prolaktin dan oksitosin. Stimulasi oksitosin berperan penting dalam refleks let-down, yang memfasilitasi pengeluaran ASI dari alveoli ke duktus laktiferus. Dengan demikian, pijat payudara dapat membantu mencegah bendungan ASI, mengurangi nyeri payudara, serta meningkatkan kelancaran ASI (Rahmawati et al., 2024).

Beberapa penelitian terbaru menunjukkan bahwa ibu nifas yang mendapatkan intervensi pijat payudara mengalami peningkatan kelancaran ASI dibandingkan dengan ibu yang tidak mendapatkan intervensi. Pijat payudara tidak hanya berdampak pada aspek fisiologis, tetapi juga memberikan efek relaksasi yang dapat menurunkan stres ibu, di mana kondisi psikologis ibu turut memengaruhi refleks oksitosin dan produksi ASI (Sari & Putri, 2025).

Berdasarkan survei awal yang dilakukan pada tahun 2025 dilakukan pengambilan data sekunder dari pencatatan ibu nifas di tahun 2025 terdapat 238 Ibu nifas diambil 15 responden 9 diantaranya mengatakan bahwa ASI nya tidak keluar dengan lancar dan ibu nifas juga belum mengetahui tentang pijatan payudara itu sendiri. Sedangkan 6 di antaranya sudah pernah mendengarkan tentang pijat payudara, tetapi belum mengetahui apa manfaatnya dan bagaimana melakukan pijatan tersebut. Cakupan

ASI Ekslusif di wilayah kerja Puskesmas Boliyohuto yaitu 48,3%.

Berdasarkan uraian tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Pengaruh Pijat Payudara Terhadap Kelancaran Asi Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Boliyohuto Tahun 2026".

Metode

Desain Penelitian

Desain penelitian menggunakan metode pra-eksperimen (*pre-experimental design*) dengan pendekatan *one group pretest–posttest design*. Metode ini digunakan untuk mengetahui pengaruh pijat payudara terhadap kelancaran ASI dengan cara mengukur kelancaran ASI sebelum dilakukan pijat payudara dan setelah dilakukan pijat payudara. Dengan *ethical approve* No.104/KEPK-FIKES/III/2026.

Populasi Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah ibu nifas selama bulan januari sampai bulan februari sebanyak 30 ibu nifas dan sampel sebanyak 30 responden. Kriteria Inklusi yaitu ibu nifas hari ke 0 sampai hari 40 hari, ibu dalam kondisi sehat, bersedia menjadi responden dan ASI belum lancar / produksi ASI kurang optimal. Sedangkan kriteria Eksklusi yaitu ibu dengan komplikasi nifas, ibu dengan kelainan payudara berat dan ibu yang menolak intervensi

Pengumpulan Data

Data dikumpulkan melalui Instrumen pertama yang digunakan adalah SOP pijat payudara atau *breast care*. Sedangkan Instrumen kedua adalah kuesioner karakteristik responden yang digunakan untuk memperoleh data identitas dan karakteristik ibu nifas sebagai responden penelitian. Kuesioner ini berisi pertanyaan tertutup dengan pilihan jawaban yang diisi menggunakan tanda centang (✓).

Hasil

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden

Kategori	Frekuensi	%
Umur		
- < 20 tahun	8	26,7
- 20 – 35 Tahun	19	63,3
- > 35 tahun	3	10
Total	**30**	**100**
Pendidikan		
- SD	10	33.3
- SMP	9	30
- SMA/SMK	11	36,7
- Perguruan tinggi	0	0
Total	**30**	**100**
Pekerjaan		
- IRT	24	80
- PNS	0	0
- Swasta	4	13,3
- Wiraswasta	2	6,7
- Lainnya	0	0
Total	**30**	**100**
Paritas		
- Primipara	9	30
- Multipara	20	66,7
- Grandemultipara	**1**	**3,3**
Total	**30**	**100**

Berdasarkan Tabel 1 tentang karakteristik responden, diketahui bahwa jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 30 ibu nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Boliyohuto. Karakteristik responden meliputi umur, pendidikan, pekerjaan, dan paritas.

Pada karakteristik umur, sebagian besar responden berada pada kelompok usia 20–35 tahun yaitu sebanyak 19 orang (63,3%). Kelompok usia ini merupakan usia reproduksi sehat dan paling ideal untuk kehamilan, persalinan, serta proses menyusui karena kondisi fisik dan hormonal ibu masih optimal dalam memproduksi ASI. Responden yang berusia kurang dari 20 tahun berjumlah 8 orang (26,7%), sedangkan responden berusia lebih dari 35 tahun hanya 3 orang (10%). Pada karakteristik pendidikan, sebagian besar responden memiliki tingkat pendidikan SMA/SMK yaitu sebanyak 11 orang (36,7%).

Responden dengan pendidikan SD sebanyak 10 orang (33,3%), SMP sebanyak 9 orang (30%), dan tidak terdapat responden dengan pendidikan perguruan tinggi (0%). Data ini menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat pendidikan menengah.

Pada karakteristik pekerjaan, sebagian besar responden bekerja sebagai ibu rumah tangga (IRT), yaitu sebanyak 24 orang (80%). Responden yang bekerja di sektor swasta sebanyak 4 orang (13,3%) dan wiraswasta sebanyak 2 orang (6,7%), sedangkan tidak terdapat responden yang bekerja sebagai PNS maupun pekerjaan lainnya. Pada karakteristik paritas, sebagian besar responden merupakan multipara sebanyak 20 orang (66,7%), diikuti primipara sebanyak 9 orang (30%), dan grandemultipara sebanyak 1 orang (3,3%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas ibu telah memiliki pengalaman melahirkan dan menyusui sebelumnya.

Tabel 2. Distribusi Kelancaran ASI Pada Ibu Nifas Sebelum Pijat Payudara

Kategori	(n)	%
Lancar	0	0
Cukup Lancar	6	20
Tidak Lancar	24	80
Total	**30**	**100**

Berdasarkan Tabel 2 tentang distribusi kelancaran ASI pada ibu nifas sebelum dilakukan pijat payudara, diketahui bahwa dari total 30 responden, sebagian besar ibu nifas berada pada kategori tidak lancar, yaitu sebanyak 24 orang (80%). Hasil ini menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi pijat payudara, mayoritas ibu mengalami hambatan dalam produksi maupun pengeluaran ASI. Selanjutnya, responden dengan kategori cukup lancar sebanyak 6 orang (20%). Hal ini menunjukkan bahwa hanya sebagian kecil ibu yang sudah memiliki produksi ASI cukup baik meskipun belum sepenuhnya lancar.

Sementara itu, tidak terdapat responden yang masuk dalam kategori lancar (0%). Data ini menunjukkan bahwa sebelum dilakukan pijat payudara, belum ada ibu nifas yang memiliki kelancaran ASI optimal. Kondisi tersebut dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti proses adaptasi menyusui pada masa nifas awal, kurangnya stimulasi pada payudara, kelelahan setelah persalinan, kecemasan ibu, maupun kurangnya pengetahuan tentang perawatan payudara dan teknik menyusui yang benar.

Tabel 3. Distribusi Kelancaran ASI Pada Ibu Nifas Setelah Pijat Payudara

Kategori	(n)	%
Lancar	18	60
Cukup Lancar	9	30
Tidak Lancar	3	10
Total	**30**	**100**

Berdasarkan Tabel 3 tentang distribusi kelancaran ASI pada ibu nifas setelah dilakukan pijat payudara, diketahui bahwa dari total 30 responden, sebagian besar ibu nifas mengalami kelancaran ASI dalam kategori lancar, yaitu sebanyak 18 orang (60%). Hasil ini menunjukkan bahwa setelah diberikan intervensi pijat payudara, mayoritas ibu mengalami peningkatan produksi dan pengeluaran ASI yang lebih baik. Kelancaran ASI ditandai dengan ASI yang keluar lebih mudah, payudara terasa lebih ringan setelah menyusui, serta bayi tampak puas setelah menyusu.

Selanjutnya, responden dengan kategori cukup lancar sebanyak 9 orang (30%). Kelompok ini menunjukkan bahwa meskipun produksi ASI belum sepenuhnya optimal, ibu sudah mengalami peningkatan dibandingkan sebelum dilakukan pijat payudara. Pada kategori ini, sebagian indikator kelancaran ASI sudah terpenuhi, namun masih terdapat beberapa hambatan seperti ASI yang belum keluar secara maksimal atau frekuensi menyusui yang belum optimal.

Sementara itu, responden yang berada pada kategori tidak lancar hanya sebanyak 3 orang (10%). Jumlah ini menunjukkan bahwa hanya sebagian kecil ibu nifas yang masih mengalami hambatan dalam produksi atau pengeluaran ASI setelah dilakukan pijat payudara. Kondisi tersebut dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor lain seperti kondisi psikologis ibu, kelelahan, kurangnya frekuensi menyusui, status nutrisi, maupun teknik menyusui yang belum tepat.

Tabel 4. Pengaruh Pijat Payudara Terhadap Kelancaran ASI

Variabel	Kelancaran ASI						p-value
Pijat Payudara	Tidak Lancar		Cukup Lancar		Lancar		
	n	%	n	%	n	%	
Sebelum Pijat	24	80	6	20	0	0	
Setelah Pijat	3	10	9	30	18	60	**0,000**

Berdasarkan Tabel 4 tentang pengaruh pijat payudara terhadap kelancaran ASI pada ibu nifas, dapat diketahui bahwa sebelum dilakukan pijat payudara sebagian besar responden mengalami kelancaran ASI tidak lancar sebanyak 24 orang (80%), sedangkan responden dengan kategori cukup lancar sebanyak 6 orang (20%), dan tidak terdapat responden dengan kategori lancar (0%).

Setelah dilakukan pijat payudara, terjadi perubahan yang cukup signifikan pada kelancaran ASI. Responden dengan kategori tidak lancar menurun menjadi 3 orang (10%), kategori cukup lancar meningkat menjadi 9 orang (30%), dan sebagian besar responden berada pada kategori lancar yaitu sebanyak 18 orang (60%).

Hasil uji statistik menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test diperoleh nilai p-value = 0,000 (<0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pijat payudara terhadap kelancaran ASI pada ibu menyusui. Pijat payudara terbukti dapat membantu meningkatkan kelancaran produksi dan pengeluaran ASI.

Pembahasan

Karakteristik Responden

Meskipun mayoritas responden berada pada usia ideal, hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi sebagian besar mengalami ketidaklancaran ASI (80%). Hal ini menegaskan bahwa faktor usia bukan satu-satunya determinan keberhasilan laktasi. Penelitian oleh Rahmawati et al. (2023) juga menyebutkan bahwa keberhasilan menyusui lebih dipengaruhi oleh faktor stimulasi payudara, teknik menyusui, serta kondisi psikologis ibu.

Selain itu, penelitian Sari et al. (2024) menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara umur ibu dengan kelancaran produksi ASI. Kelancaran ASI lebih dipengaruhi oleh perawatan payudara, hisapan bayi yang efektif, dan dukungan keluarga selama masa nifas. Dengan demikian, ibu pada berbagai kelompok umur tetap memiliki peluang yang sama untuk menghasilkan ASI yang lancar apabila mendapatkan stimulasi menyusui dan perawatan payudara yang baik.

Dari aspek pendidikan, mayoritas responden berpendidikan SMA/SMK (36,7%). Tingkat pendidikan berhubungan dengan kemampuan ibu dalam menerima informasi kesehatan. Hal ini sejalan dengan penelitian Sari dan Nugroho (2021) yang menyatakan bahwa ibu dengan pendidikan lebih tinggi cenderung memiliki pengetahuan yang lebih baik terkait manajemen laktasi.

Pada aspek pekerjaan, sebagian besar responden adalah ibu rumah tangga (80%). Secara teoritis, ibu yang tidak bekerja memiliki waktu lebih banyak untuk menyusui, namun hal ini tidak menjamin kelancaran ASI. Penelitian oleh Wulandari et al. (2024) menunjukkan bahwa waktu luang tanpa disertai edukasi laktasi tidak secara signifikan meningkatkan keberhasilan menyusui.

Mayoritas responden merupakan multipara (66,7%). Secara teori, pengalaman sebelumnya dapat meningkatkan keberhasilan menyusui. Namun hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengalaman tidak selalu sejalan dengan praktik yang benar. Hal ini didukung oleh penelitian Hidayati et al. (2022) yang menyatakan bahwa pengalaman menyusui sebelumnya tidak menjamin keberhasilan jika teknik dan stimulasi tidak dilakukan dengan benar.

Kelancaran ASI pada Ibu Nifas sebelum dilakukan pijat payudara

Secara fisiologis, proses laktasi dikendalikan oleh interaksi kompleks antara hormon prolaktin dan oksitosin. Hormon prolaktin berperan dalam produksi ASI di alveoli payudara, sedangkan hormon oksitosin berperan dalam pengeluaran ASI melalui mekanisme refleks let-down. Pada kondisi pretest, tingginya persentase ketidaklancaran ASI mengindikasikan bahwa salah satu atau kedua hormon tersebut belum bekerja secara optimal. Hal ini dapat disebabkan oleh kurangnya stimulasi pada payudara, baik melalui hisapan bayi maupun rangsangan eksternal seperti pijat.

Secara fisiologis, ketidaklancaran ASI dapat disebabkan oleh belum optimalnya refleks oksitosin

(let-down reflex). Penelitian oleh WHO (2023) menyebutkan bahwa hambatan utama pada awal menyusui adalah kurangnya stimulasi payudara yang menyebabkan refleks pengeluaran ASI tidak maksimal.

Selain itu, faktor psikologis seperti stres dan kecemasan juga berpengaruh terhadap produksi ASI. Penelitian oleh Yuliana et al. (2021) menunjukkan bahwa stres postpartum dapat menurunkan produksi hormon oksitosin sehingga menghambat pengeluaran ASI.

Indikator seperti ASI tidak keluar spontan, bayi tidak puas, dan frekuensi menyusui kurang dari 8 kali/hari menunjukkan kurangnya stimulasi payudara. Hal ini diperkuat oleh penelitian Lestari et al. (2022) yang menyatakan bahwa frekuensi menyusui yang rendah berhubungan signifikan dengan produksi ASI yang tidak optimal.

Kelancaran ASI pada Ibu Nifas setelah dilakukan pijat payudara

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah dilakukan intervensi pijat payudara, terjadi peningkatan yang signifikan terhadap kelancaran ASI. Hal ini terlihat dari perubahan distribusi responden, dimana sebagian besar ibu berada pada kategori lancar (60%), diikuti cukup lancar (30%), dan hanya sebagian kecil yang masih berada pada kategori tidak lancar (10%). Perubahan ini mengindikasikan bahwa pijat payudara memiliki kontribusi yang nyata dalam meningkatkan produksi dan pengeluaran ASI pada ibu postpartum.

Secara fisiologis, peningkatan kelancaran ASI setelah intervensi dapat dijelaskan melalui mekanisme kerja sistem hormonal, khususnya hormon prolaktin dan oksitosin. Pijat payudara merupakan bentuk stimulasi mekanik yang dapat merangsang ujung saraf sensorik di sekitar areola dan jaringan payudara. Rangsangan ini akan diteruskan ke hipotalamus dan kelenjar hipofisis posterior, yang kemudian memicu pelepasan hormon oksitosin. Hormon oksitosin berperan penting dalam kontraksi sel mioepitel di alveoli payudara sehingga mendorong ASI keluar melalui duktus laktiferus. Dengan demikian, semakin optimal rangsangan yang diberikan, maka refleks let-down akan semakin baik, yang pada akhirnya meningkatkan kelancaran ASI.

Temuan ini sejalan dengan berbagai penelitian terkini. Studi tahun 2022 dalam jurnal keperawatan maternitas menunjukkan bahwa pijat payudara dan pijat oksitosin secara signifikan meningkatkan pengeluaran ASI dengan nilai signifikansi $p < 0,05$. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa stimulasi pijat tidak hanya meningkatkan pengeluaran ASI, tetapi juga mempercepat refleks let-down, sehingga bayi dapat memperoleh ASI dengan lebih mudah dan efisien. Penelitian lain pada tahun 2021–2023 juga menunjukkan bahwa intervensi pijat mampu meningkatkan volume ASI secara nyata, bahkan dalam beberapa kasus terjadi peningkatan lebih dari dua kali lipat setelah dilakukan pijat secara rutin.

Selain mekanisme fisiologis, peningkatan kelancaran ASI juga tidak terlepas dari aspek psikologis ibu. Pijat payudara memberikan efek relaksasi yang dapat menurunkan tingkat stres dan kecemasan pada ibu postpartum. Kondisi psikologis yang tenang dan nyaman sangat berpengaruh terhadap pelepasan hormon oksitosin, karena hormon ini sangat sensitif terhadap kondisi emosional ibu. Ibu yang mengalami stres atau kecemasan cenderung mengalami hambatan dalam refleks pengeluaran ASI, meskipun produksi ASI sebenarnya cukup. Oleh karena itu, pijat payudara berperan ganda, yaitu sebagai stimulasi fisik sekaligus terapi relaksasi.

Penelitian tahun 2024 juga menegaskan bahwa intervensi non-farmakologis seperti pijat payudara efektif dalam meningkatkan keberhasilan menyusui karena mampu mengatasi dua faktor utama penghambat ASI, yaitu faktor fisiologis dan psikologis. Hal ini memperkuat hasil penelitian ini, dimana peningkatan tidak hanya terlihat dari keluarnya ASI, tetapi juga dari indikator lain seperti bayi tampak lebih puas setelah menyusu, frekuensi menyusu meningkat, serta tidak adanya bendungan ASI.

Secara fisiologis, pijat payudara merangsang saraf sensorik yang akan meningkatkan sekresi hormon prolaktin dan oksitosin. Hal ini didukung oleh penelitian Kemenkes RI (2022) yang menyatakan bahwa stimulasi payudara melalui pijat dapat meningkatkan refleks pengeluaran ASI.

Penelitian lain oleh Dewi et al. (2023) menemukan bahwa pijat payudara secara signifikan meningkatkan volume ASI dan memperbaiki kelancaran menyusui pada ibu nifas. Selain itu, pijat payudara juga membantu mencegah bendungan ASI dan meningkatkan kenyamanan ibu. Penelitian Astuti et al. (2024) menyebutkan bahwa pijat payudara efektif dalam mengurangi risiko mastitis dan bendungan ASI.

Pengaruh Pijat Payudara terhadap Kelancaran ASI

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada 30 ibu nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Boliyohuto, diperoleh hasil bahwa terdapat pengaruh pijat payudara terhadap kelancaran ASI pada ibu nifas. Sebelum diberikan intervensi pijat payudara, sebagian besar responden mengalami ASI tidak lancar yaitu sebanyak 24 responden (80%), sedangkan yang cukup lancar sebanyak 6 responden (20%), dan tidak ada responden dengan kategori lancar. Setelah dilakukan pijat payudara, terjadi peningkatan kelancaran ASI dimana responden dengan kategori lancar meningkat menjadi 18 responden (60%), kategori cukup lancar sebanyak 9 responden (30%), dan kategori tidak lancar menurun menjadi 3 responden (10%).

Hasil uji statistik menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,000 (<0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pijat payudara terhadap kelancaran ASI. Dengan demikian, hipotesis penelitian diterima. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa pijat payudara efektif dalam meningkatkan kelancaran ASI pada ibu postpartum dan ibu menyusui.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa pijat payudara berpengaruh terhadap peningkatan kelancaran ASI pada ibu nifas. Pijat payudara dapat membantu melancarkan sirkulasi darah pada area payudara, merangsang hormon prolaktin dan oksitosin, serta membantu membuka saluran ASI yang tersumbat sehingga produksi dan pengeluaran ASI menjadi lebih lancar. Selain itu, pijat payudara juga memberikan rasa nyaman dan relaksasi pada ibu sehingga dapat mengurangi stres yang menjadi salah satu faktor penghambat produksi ASI.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa pijat payudara efektif dalam meningkatkan kelancaran ASI pada ibu nifas. Ibu yang rutin melakukan pijat payudara cenderung memiliki produksi ASI yang lebih baik dibandingkan ibu yang tidak melakukan pijat payudara. Dengan demikian, pijat payudara dapat dijadikan salah satu intervensi nonfarmakologis yang efektif untuk membantu meningkatkan kelancaran ASI pada ibu nifas.

Peningkatan kelancaran ASI setelah dilakukan pijat payudara terjadi karena pijatan pada area payudara dapat merangsang saraf sensorik yang kemudian diteruskan ke hipotalamus dan hipofisis untuk meningkatkan pelepasan hormon prolaktin dan oksitosin. Hormon prolaktin berperan dalam produksi ASI, sedangkan hormon oksitosin berfungsi dalam proses pengeluaran ASI melalui *refleks let-down*. Ketika hormon oksitosin meningkat, sel mioepitel di alveoli payudara akan berkontraksi sehingga ASI lebih mudah keluar. Selain itu, pijat payudara juga membantu memperlancar sirkulasi darah pada jaringan payudara sehingga suplai oksigen dan nutrisi menjadi lebih baik.

Secara fisiologis, pijat payudara juga membantu mengurangi bendungan ASI dan ketegangan pada payudara. Payudara yang terasa penuh dan nyeri dapat menghambat proses menyusui karena ibu merasa tidak nyaman. Setelah dilakukan pijat payudara, sebagian besar ibu menyatakan payudara terasa lebih ringan, ASI lebih mudah keluar, dan bayi tampak lebih puas setelah menyusu. Kondisi ini menunjukkan bahwa pengosongan payudara berlangsung lebih efektif setelah intervensi diberikan.

Selain memberikan efek fisiologis, pijat payudara juga memberikan efek psikologis positif bagi ibu nifas. Sentuhan dan pijatan yang dilakukan secara lembut dapat memberikan rasa nyaman dan relaksasi sehingga membantu menurunkan kecemasan dan stres ibu. Kondisi psikologis ibu sangat memengaruhi produksi dan pengeluaran ASI. Ibu yang tenang dan rileks cenderung memiliki refleks oksitosin yang lebih baik dibandingkan ibu yang mengalami stres atau kelelahan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2022) yang menyatakan bahwa pijat payudara dapat membantu memperlancar produksi dan pengeluaran ASI melalui stimulasi hormon prolaktin dan oksitosin. Selain itu, World Health Organization (WHO, 2023) juga menjelaskan bahwa stimulasi pada payudara dapat meningkatkan refleks pengeluaran ASI dan membantu keberhasilan proses menyusui pada ibu postpartum.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Lestari (2025) yang menunjukkan bahwa pijat payudara berpengaruh signifikan terhadap kelancaran ASI pada ibu nifas dengan nilai $p < 0,05$. Penelitian Rahmawati (2023) juga menyatakan bahwa pijat payudara mampu meningkatkan kelancaran ASI melalui peningkatan refleks oksitosin dan pengosongan payudara yang lebih optimal. Selain itu, penelitian Sari (2021) menunjukkan adanya peningkatan produksi ASI setelah dilakukan pijat payudara pada ibu nifas.

Karakteristik responden dalam penelitian ini juga dapat memengaruhi hasil penelitian. Mayoritas

responden berada pada usia reproduksi sehat 20–35 tahun, berstatus multipara, dan bekerja sebagai ibu rumah tangga. Ibu multipara umumnya memiliki pengalaman menyusui sebelumnya sehingga lebih mudah memahami teknik menyusui dan perawatan payudara. Selain itu, ibu rumah tangga memiliki waktu lebih banyak untuk menyusui bayinya sehingga frekuensi menyusui lebih optimal dan dapat meningkatkan produksi ASI.

Meskipun demikian, masih terdapat beberapa responden yang mengalami ASI tidak lancar setelah dilakukan pijat payudara. Hal ini dapat dipengaruhi oleh faktor lain seperti kondisi psikologis ibu, kelelahan, pola istirahat yang kurang, frekuensi menyusui yang tidak optimal, maupun asupan nutrisi ibu yang belum adekuat. Oleh karena itu, selain pijat payudara diperlukan dukungan keluarga, edukasi menyusui, pola makan yang baik, dan istirahat yang cukup untuk mendukung keberhasilan laktasi.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pijat payudara merupakan salah satu intervensi nonfarmakologis yang efektif untuk meningkatkan kelancaran ASI pada ibu nifas. Intervensi ini dapat dijadikan salah satu tindakan mandiri tenaga kesehatan khususnya bidan dalam mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif pada ibu postpartum.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan yaitu dilakukan intervensi pijat payudara, sebagian besar ibu nifas mengalami ketidaklancaran ASI. Hal ini ditunjukkan dengan 24 responden (80%) berada pada kategori tidak lancar dan hanya 6 responden (20%) dalam kategori cukup lancar, serta tidak ada responden yang memiliki kelancaran ASI yang baik. Kondisi ini menunjukkan bahwa tanpa stimulasi yang tepat, produksi dan pengeluaran ASI pada masa awal nifas belum optimal dan setelah dilakukan pijat payudara, seluruh responden (100%) mengalami peningkatan kelancaran ASI dan masuk dalam kategori lancar. Tidak terdapat lagi responden dalam kategori cukup lancar maupun tidak lancar. Hal ini menunjukkan bahwa pijat payudara efektif dalam meningkatkan produksi dan pengeluaran ASI pada ibu nifas. Maka dapat disimpulkan berdasarkan uji statistik menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p = 0.000$ (< 0.05), yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara pijat payudara terhadap kelancaran ASI. Seluruh responden mengalami peningkatan setelah intervensi (positive ranks = 30), tanpa adanya penurunan maupun nilai yang tetap. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pijat payudara memiliki hubungan yang kuat dan signifikan dalam meningkatkan kelancaran ASI pada ibu nifas.

Daftar Pustaka

Astuti. (2022). Konsep dasar laktasi dan menyusui. Jakarta: Salemba Medika.

Bahrah, B., Romadhoni, R., & Mintaningtyas, M. (2023). Asuhan kebidanan pada ibu nifas dengan bendungan ASI. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 14(2), 85–92.

Depkes RI. (2022). Pedoman perawatan payudara dan pijat oksitosin pada ibu nifas. Jakarta: Departemen Kesehatan Republik Indonesia.

Dewi, R. (2024). Hubungan breast massage dengan kecukupan ASI pada ibu menyusui. *Jurnal Ilmu Kebidanan,* 10(1), 45–52.

Hadinti, S. (2022). Faktor-faktor yang memengaruhi produksi ASI pada ibu postpartum. J*urnal Kesehatan Reproduksi*, 13(3), 210–218.

Kellams, A., et al. (2022). ABM clinical protocol: Breastfeeding management. Breastfeeding Medicine, 17(5), 360–376.

Kemenkes RI. (2023). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2023. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Kent, J. C., et al. (2021). *Breastfeeding frequency and milk production. Journal of Human Lactation*, 37(2), 234–242.

Khaerunnisa, N., Putri, D., & Rahmawati, A. (2021). Bendungan ASI dan penatalaksanaannya pada ibu

nifas. *Jurnal Kebidanan Nasional*, 8(1), 55–62.

Kurniawati, D., Sari, M., & Lestari, P. (2021). ASI eksklusif dan faktor determinannya. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 16(2), 89–97.

Lestari, R. (2025). Pengaruh pijat payudara terhadap kelancaran pengeluaran ASI pada ibu nifas. *Jurnal Kebidanan Terapan*, 11(1), 1–8.

Putri, A. (2022). Efektivitas breast care terhadap kelancaran ASI pada ibu postpartum. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan*, 9(3), 201–209.

Rahmawati, D. (2023). Pengaruh pijat oksitosin dan pijat payudara terhadap kelancaran ASI. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 13(2), 99–106.

Rahmawati, D., & Sari, N. (2022). Mekanisme hormonal dalam kelancaran ASI. J*urnal Ilmu Kesehatan,* 15(1), 44–50.

Rahmawati, N., Putri, A., & Lestari, D. (2024). Breast massage and milk flow improvement. *Jurnal Kebidanan Terapan,* 10(2), 88–95.

Rauf, E. L., Mulyaningsih. S., & Umar, S. (2024). Pemberian Informasi dan Pelatihan Langsung Menggunakan Skor Latch Pada Ibu Nifas. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*.

Sari, D. (2024). Pengaruh pijat payudara terhadap produksi ASI pada ibu nifas. J*urnal Kebidanan Nasional,* 7(1), 15–22.

Sari, M., & Putri, R. (2025). Efektivitas pijat payudara terhadap kelancaran ASI. J*urnal Kesehatan Reproduks*i, 14(1), 10–18.

Sari, R., & Rimandini, K. (2021). Asuhan kebidanan pada masa nifas dan menyusui. Jakarta: Salemba Medika.

Siregar, A., & Panggabean, R. (2021). Faktor-faktor yang memengaruhi produksi ASI. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 5(1), 60–68.

World Health Organization. (2022). Exclusive breastfeeding for optimal growth. Geneva: WHO.

World Health Organization. (2023). Postpartum care of the mother and newborn. Geneva: WHO.

Yuliana, et al. (2021) Journal of Human Lactation. Breast massage intervention and lactation outcomes. *Journal of Human Lactation*, 40(1), 5–12.