



## **METODE PIJAT LAKTASI PADA IBU NIFAS UNTUK MELANCARKAN PENGELUARAN ASI DI KLINIK PRATAMA ARRABIH**

Fariska Rianda<sup>1)</sup> Miratu Megasari, SST, M.Kes

D-III KEBIDANAN FAKULTAS KESEHATAN UNIVERSITAS HANG TUAH PEKANBARU

[fariska.yandaa@gmail.com](mailto:fariska.yandaa@gmail.com)<sup>1)</sup> [miratu090586@htp.ac.id](mailto:miratu090586@htp.ac.id)<sup>2)</sup>

### **Histori artikel**

*Received:*

01 Oktober 2022

*Accepted:*

02 November 2022

*Published:*

22 Desember 2022

### **ABSTRAK**

Pijat laktasi adalah pemijatan pada punggung ibu dan breast care, yang bertujuan merangsang keluarnya hormone prolaktin dan oksitosin. Pijat laktasi merupakan salah satu solusi untuk mengatasi ketidak lancarn produksi ASI. Pijat laktasi dapat dilakukan oleh suami atau keluarga sehingga memberikan kenyamanan pada ibu menyusui. Dari studi pendahuluan di Klinik Pratama Arrabih terdapat 6 orang ibu nifas dan diantara 3 diantaranya mengalami ASI tidak lancar dan memberikan susu formula. Tujuannya studi kasus ini yaitu melakukan asuhan kebidanan kepada ibu nifas dengan penatalaksanaan pijat laktasi. Metode yang digunakan adalah studi kasus dengan asuhan kebidanan pada ibu nifas penatalaksanaan pijat laktasi untuk memperlancar produksi ASI di Klinik Pratama Arrabih dan kunjungan rumah pada Ny. S dari tanggal 25 April 2021 sampai 27 April 2021. Hasil yang dilakukan yaitu kunjungan pertama pengeluaran ASI tidak lancar hanya 50cc, pada hari kedua dan ketiga adanya peningkatan perubahan volume ASI serta tidak mengalami komplikasi masa nifas, dimana volume ASI mencapai 100cc. Disimpulkan adanya perubahan volume ASI setelah dilakukan pijat laktasi. Diharapkan penyedia layanan untuk mengikuti pelatihan pijat laktasi agar dapat menerapkan metode pijat laktasi.

**Kata kunci** : Ibu Nifas, Pijat Laktasi

---

**ABSTRAC**

---

Lactation massage is a massage on the mother's back and breast care, which aims to stimulate the release of the hormones prolactin and oxytocin. Lactation massage is one solution to overcome non-smooth milk production. Lactation massage can be done by the husband or family to provide comfort for nursing mothers. From a preliminary study at the Arrabih Primary Clinic, there were 6 postpartum mothers and among 3 of them experienced poor breastfeeding and gave formula milk. The purpose of this case study is to provide midwifery care to postpartum mothers with the management of lactation massage. The method used is a case study with midwifery care for postpartum mothers, management of lactation massage to facilitate milk production at the Arrabih Primary Clinic, and home visits to NY. S from April 25, 2021, to April 27, 2021. The results were that the first visit to release breast milk was not smooth, on the second and third days there was an increase in changes in the volume of breast milk and there were no complications during the puerperium. It was concluded that there was a change in the volume of breast milk after lactation massage. It is expected that service providers will attend lactation massage training to apply the lactation massage method.

---

**Keywords: Postpartum Mother, Lactation Massage**

---

## Latar Belakang

Masa nifas (puerperium) adalah masa pemulihan kembali, mulai dari persalinan selesai sampai alat-alat kandungan kembali seperti pra hamil. Lama masa nifas yaitu 6-8 minggu. Masa nifas (puerperium) dimulai setelah kelahiran plasenta dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil. Pada masa ini terjadi perubahan-perubahan masalah fisiologis yaitu salah satunya adalah laktasi atau *Pengeluaran Air Susu ibu (ASI)* (Sukma, 2017). ASI merupakan cairan hidup yang dinamis, memiliki kandungan gizi beragam dan lengkap. Untuk memaksimalkan manfaat ASI maka pemberian ASI harus dilakukan secara Eksklusif. ASI Eksklusif adalah pemberian ASI saja sejak bayi dilahirkan sampai usia 6 bulan. Selama itu bayi tidak diharapkan mendapatkan tambahan cairan lain seperti susu formula, air jeruk, air teh, madu ataupun air putih (Sukma et al., 2017).

Salah satu upaya yang telah dilakukan Indonesia untuk menurunkan *Angka Kematian Neonatus (AKN)* adalah dengan peningkatan konseling pentingnya ASI eksklusif (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2014), yang dituangkan dalam Peraturan Pemerintah No 33 Tahun 2012, tentang pemberian ASI eksklusif (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2014).

Pemerintah telah menetapkan Peraturan Pemerintah No 33 Tahun 2012 Tentang Pemberian ASI Eksklusif, Secara nasional, cakupan bayi mendapat ASI eksklusif tahun 2019 yaitu sebesar 67,74%. Angka tersebut sudah melampaui target Renstra tahun 2019 yaitu 50% (Kemenkes RI, 2019). Namun belum mencapai target yang ditetapkan World Health Organization (WHO) dan Kementerian Kesehatan yaitu 80% (Kemenkes RI, 2017).

Produksi ASI yang kurang dapat ditingkatkan dengan cara mengonsumsi obat-obatan serta penggunaan susu formula khusus untuk ibu menyusui. Adapun selain itu dapat dilakukan dengan cara memberikan sentuhan berupa pijat laktasi serta pola makan dengan gizi seimbang untuk ibu menyusui, mobilisasi dini dan perawatan payudara (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2016).

Peran dan tanggung jawab bidan secara umum adalah memberikan Asuhan pada ibu nifas yang salah satunya memiliki masalah dalam pengeluaran ASI yaitu dengan cara melakukan pijat laktasi dilakukan disepanjang tulang belakang (vertebrata) sampai pada tulang costae kelima dan keenam sampai keputing payudara. Pijat laktasi dilakukan untuk merangsang produksi hormone oksitosin dan hormone prolaktin pada ibu post partum (Zamrun, 2019).

Pijat laktasi setelah melahirkan dapat merangsang keluarnya hormon prolaktin dan oksitosin (Roesli, 2013). Hormon oksitosin sendiri menyebabkan sel otot saluran pembuat susu menjadi berkontraksi sehingga mendorong ASI untuk keluar dan siap untuk dihisap oleh bayi (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2016).

Pada penelitian (Kamonji & Hadati, 2019) didapatkan hasil bahwa pijat laktasi adalah teknik pijat punggung dan breast care yang bermanfaat untuk mempercepat pengeluaran ASI yang hasilnya yaitu pada kelompok yang diberi perlakuan pijat punggung dan breast care, ASI dapat keluar pada hari pertama atau <24 jam, sedangkan pada kelompok yang tidak diberi perlakuan pijat punggung dan breast care, ASI keluar pada hari ke tiga dan keempat.

Berdasarkan survei wawancara yang dilakukan di Klinik Pratama Arrabih Pekanbaru, terdapat 6 orang ibu nifas pada 1 bulan terakhir yang datang ke Klinik Pratama Arrabih. Dari 6 orang ibu nifas, 3 diantaranya mengonsumsi susu formula karena pengeluaran ASI yang kurang, rata-rata ibu nifas belum mengetahui cara melakukan pijat laktasi serta kurangnya edukasi tentang pijat laktasi yang berpengaruh dalam pengeluaran ASI. Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik untuk melakukan studi kasus tentang “Asuhan kebidanan pada ibu nifas dengan pelaksanaan pijat laktasi untuk melancarkan ASI”.

## Metode

Studi Kasus ialah suatu serangkaian kegiatan ilmiah yang dilakukan secara intensif, terinci dan mendalam tentang suatu program, peristiwa, dan aktivitas, baik pada tingkat perorangan, sekelompok orang, lembaga, atau organisasi untuk memperoleh pengetahuan mendalam tentang peristiwa tersebut (Schaeffer, 2017). Metode Asuhan kebidanan yang digunakan adalah berupa studi kasus terhadap ibu nifas yang mengalami masalah dalam pengeluaran ASI dengan melakukan pijat laktasi serta menggunakan metode SOAP sebagai pendokumentasiannya.

## Hasil dan Pembahasan

No	Data Subjektif	Data Objektif	Assasment	Plan
Kunjungan 1 Hari/Tanggal : 25-04-2021 Pukul : 10.00 WIB				
	1. Asi keluar sedikit 2. Makan nasi putih, lauk , sayur, air putih. 3. Tidak terdapat luka jahit di perineum 4. Ibu mengatakan pada saat BAK tidak ada keluhan dan ibu mengatakan belum buang air besar pasca melahirkan 5. Ibu mengatakan tidur pasca melahirkan sekitar 6 jam yang lalu 6. Ibu mengatakan ini anak kelima 7. Ibu mengatakan tidak ada riwayat penyakit 8. Ibu mengatakan bayi lahir tanggal 24-04-2021 pukul 12.23 WIB, BB 3500 gram, PB 50 cm JK Perempuan	1. Keadaan Umum : Baik a. Kesadaran : Composmentis TTV TD : 130/60 mmHg N : 89 x/mnt P : 19 x/mnt S : 37°C b. Pemeriksaan Fisik : 1) Mata : Tidak Ada kelainan, Konjungtiva Merah muda, Sklera tidak ikterik 2) Payudara: Simetris, Putting susu menonjol, Asi keluar sedikit 3) Abdomen: Tidak ada bekas luka operasi, TFU : 3 jari di bawah pusat, Kontraksi baik, Konsistensi Keras 4) Genetalia: Perineum utuh tidak ada luka jahitan, dan tidak ada tanda – tanda infeksi, 5) Pengeluaran Pervaginam : Lochea rubra, Jumlah ±50 cc 6) Extremitas: Tidak ada oedema dan tidak ada varises, tidak ada tanda hartman.	P5A0H5 nifas 6 jam kondisi umum ibu baik.	a. Bina hubungan baik dengan ibu dan keluarga b. Lakukan pemeriksaan fisik c. Beritahu info pemeriksaan d. Berikan penkes tentang tanda bahaya masa nifas e. Lihat banyaknya pengeluaran ASI sebelum dilakukan pijat laktasi f. Lakukan pijat laktasi dan mengajarkan kepada keluarga untuk melakukannya g. Informasikan tentang pengeluaran ASI dan teknik melakukan pijatan laktasi h. Berikan penkes tentang KB i. Beritahu ibu kunjungan berikutnya

<b>Kunjungan ke-2</b>				
Hari/Tanggal : 26-04-2021				
Pukul : 10.15 WIB				
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ASI keluar banyak</li> <li>2. Bayinya sering menyusui</li> <li>3. Bayinya tidak rewel dimalam hari, dikarenakan sering menyusui</li> <li>4. Payudara terasa tegang</li> <li>5. Bayinya sering BAK</li> <li>6. Bayinya sudah 3-4 x/hari BAB ( warna BAB kuning)</li> </ol>	<p>A. Keadaan Umum : Baik</p> <p>B. Kesadaran : Composmentis</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) TTV               <ul style="list-style-type: none"> <li>TD : 120/70 mmHg</li> <li>N : 85 x/mnt</li> <li>P : 20 x/mnt</li> <li>S : 37°C</li> </ul> </li> </ol> <p>C. Pemeriksaan Fisik :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Mata : Tidak Ada kelainan, Konjungtiva Merah muda, Sklera tidak ikterik</li> <li>2) Payudara: Simetris, Puting susu menonjol, Asi sudah keluar banyak, konsistensi payudara tegang dan terasa penuh, ASI merembes hingga pakaian luar</li> <li>3) Abdomen: Tidak ada bekas luka operasi, TFU : 3-4 jari di bawah pusat, Kontraksi baik, Konsistensi Keras</li> <li>4) Genetalia: lochea rubra, tidak ada tanda – tanda infeksi</li> <li>5) Pengeluaran Pervaginam : Lochea rubra, Jumlah ±5 cc</li> <li>6) Extremitas: Tidak ada oedema dan tidak ada varises</li> </ol>	<p>P5A0H5 nifas hari ke – 2, kondisi umum ibu baik.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lakukan pemeriksaan fisik</li> <li>2. Nilai pengeluaran ASI</li> <li>3. Informasikan tentang pengeluaran ASI</li> <li>4. Lakukan penilaian dengan melihat keberhasilan pasien dalam melakukan pijat laktasi dan kelancaran pengeluaran air susu ibu</li> <li>5. Beritahu ibu untuk kunjungan ulang</li> </ol>	
<b>Kunjungan 3</b>				
Hari / tanggal : 27 – 04 – 2021				
Pukul : 10.00 WIB				

	<p>1) Ibu mengatakann ASI sudah lancar dan payudara terasa tegang dan penuh</p> <p>2) Ibu mengatakan tidak ada keluhan</p>	<p>1) Keadaan Umum : Baik</p> <p>2) Kesadaran : Composmentis</p> <p>3) TTV  TD : 110/70 mmHg  N : 99 x/mnt  P : 19 x/mnt  S : 36,6 °C</p> <p>4) Pemeriksaan Fisik :  a) Mata : Tidak ada kelainan, Konjungtiva Merah muda, Sklera tidak ikterik  b) Payudara : Simetris, Putting susu menonjol, Asi sudah keluar banyak, ASI merembes hingga pakaian luar  c) Abdomen: Tidak ada bekas luka operasi, TFU : 3-4 jari di bawah pusat, Kontraksi baik, Konsistensi Keras  d) Genetalia: Tidak ada tanda – tanda infeksi  e) Pengeluaran Pervaginam : Lochea rubra, Jumlah ±5 cc  f) Extremitas: Tidak ada oedema dan tidak ada varises</p>	<p>P5A0H5 nifas hari ke – 3 kondisi umum ibu baik.</p>	<p>1) Beritahu info pemeriksaan</p> <p>2) Nilai pengeluaran ASI</p> <p>3) Informasikan tentang pengeluaran ASI</p> <p>4) Evaluasi</p>
--	--	---	--	---

## Pembahasan

Pijat ASI/Laktasi merupakan salah satu solusi untuk mengatasi ketidaklancaran produksi ASI. Pijat ASI/Laktasi adalah pemijatan pada sepanjang tulang belakang (vertebrae) sampai tulang cotae kelima-keenam sampai dengan puting payudara dan merupakan usaha untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin setelah melahirkan. Pijat laktasi ini dilakukan sebanyak 2 kali/hari setiap sebelum mandi pagi dan mandi sore. Hasil bahwa ASI tidak lancar. Penulis melakukan asuhan pada ibu nifas dengan penatalaksanaan pijat laktasi serta mengajarkan kepada suami/keluarga untuk melakukannya dirumah. Mengacu pada masalah ASI tidak lancar, penulis memberikan penyuluhan kesehatan untuk mengatasi masalah yang di alami ibu, serta memberikan penjelasan tentang pentingnya pijat laktasi untuk memperlancar pengeluaran ASI serta tindakan yang dilakukan untuk memperlancar ASI ibu yang tidak lancar. Menurut (Rahayu, 2016)

Penulis melakukan evaluasi pengeluaran ASI pada hari kedua Post Partum melihat keberhasilan pijat laktasi yang dilakukan oleh suami/keluarga ibu. Hasil observasi before dan after frekuensi produksi ASI yang di lakukan didapatkan bahwa frekuensi ASI sebelum dilakukan pijat laktasi adalah payudara tidak tampak penuh, ASI tidak lancar, volume ASI kira-kira 50 cc. Setelah hari kedua dilakukan pijat laktasi oleh suami/keluarga ibu, didapatkan payudara tampak penuh dan tegang, ASI keluar hingga merembes, ibu tampak senang dengan produksi ASI nya yang sudah banyak sehingga bayinya tercukupi kebutuhan nutrisinya. Menganjurkan ibu untuk sesering mungkin menyusui bayinya 8 – 10 kali/hari. Menurut (D & Rini, 2017) Direkomendasikan penyusuan paling sedikit 8 kali perhari pada periode awal setelah melahirkan. Frekuensi penyusuan ini berkaitan dengan kemampuan stimulasi hormon dalam kelenjar payudara.

Setelah mendapatkan adanya penambahan volume ASI pada ibu maka penulis melakukan kembali kunjungan kerumah ibu di hari ke 3 tepatnya pada tanggal 27 – 04 - 2021. Tujuan penulis pada kunjungan ini, penulis ingin melakukan pemantauan atas keberhasilan pijat laktasi yang selama ini dilakukan. Hasil yang didapatkan dengan dilakukannya pijat laktasi adalah merangsang hormon oksitosin untuk mengeluarkan hormon prolaktin untuk mengeluarkan air susu ibu. Terdapat pengaruh dalam pemberian tindakan pijat laktasi terhadap kelancaran pengeluaran ASI pada kunjungan ini. Menurut Rahayu (2016) Pijat laktasi yang sering dilakukan dalam rangka meningkatkan ketidaklancaran produksi ASI adalah pijat oksitosin dan breast care. Pijat oksitosin dan breast care, bisa dibantu pijat oleh ayah atau nenek bayi. Pijat oksitosin dan breast care ini dilakukan untuk merangsang refleks oksitosin atau refleks let down. Hasil dari asuhan di atas di dukung oleh penelitian (Kamonji & Hadati, 2019) Selain untuk merangsang refleks let down manfaat pijat oksitosin dan breast care adalah memberikan kenyamanan pada ibu, mengurangi bengkak (engorgement) mengurangi

sumbatan ASI, merangsang pelepasan hormon oksitosin , mempertahankan produksi ASI ketika ibu dan bayi sakit.

Jika ibu mengalami keluhan ataupun masalah yang timbul, penulis menganjurkan ibu untuk segera memeriksakan keluhan yang di alaminya ke klinik ataupun pusat kesehatan terdekat agar masalah yang ibu alami cepat di tangani.

## Kesimpulan

Asuhan kebidanan yang dilakukan terhadap Ny "S" P5A0H5 nifas 6 jam - hari ketiga dengan melakukan penatalaksanaan pijat laktasi untuk melancarkan ASI yang dilakukan 2 kali/ hari setiap pagi dan sore. Pada Ny.S yang sebelumnya dilakukan pijat laktasi ASI Ny. S hanya 50cc dan setelah dilakukannya pijat laktasi, terjadinya perubahan pada pengeluaran ASI dari hari pertama hingga hari ketiga, dimana hari ketiga pada saat dilakukan ASI Perah didapatkan 100cc. Dari penatalaksanaan pijat laktasi didapatkan bahwa ada pengaruh pijat laktasi terhadap kelancaran pengeluaran ASI ada ibu nifas yang mengalami masalah ASI kurang serta meminimalisir kelainan dan komplikasi pada masa nifas.

## Daftar Pustaka

- Handayani & Mulyati. (2017). DOKUMENTASI KEBIDANAN. *Journal of Materials Processing Technology*, 1(1), 1–8.
- Handayani, E. T., & Rustiana, E. (2020). Perawatan Payudara Dan Pijat Oksitosin Meningkatkan Produksi Asi Pada Ibu Post Partum Primipara. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 6(2), 255–263.
- Kamonji, P., & Hadati, R. (2019). *Efektivitas Pijat Oksitosin Dan Breast Care Pada Ibu Bersalin Terhadap Pengeluaran Article history : Public Health Faculty Received in revised form 12 July 2019 Universitas Muslim Indonesia Accepted 12 July 2019 Address : Available Email : Phone : Menyusu*. 2(3), 218–230.
- Kemendes. (2018). info DATIN (Pusat Data dan Informasi Kementerian RI). *Kementerian Kesehatan RI*, 1–7.
- Kemendes RI. (2014). *Menggunakan Alat Bantu Pengambilan Keputusan berKB untuk Klien dan Bidan*.
- Kemendes RI. (2017). *Profil Kesehatan Indonesia 2017*.
- Kemendes RI. (2019). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019. In *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia* (Vol. 42, Issue 4).
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2016). Profil Kesehatan Indonesia 2016. In *Profil Kesehatan Provinsi Bali*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). *Profil Kesehatan Indonesia 2014*.
- Rahayu, A. P. (2016). Panduan Praktikum Keperawatan Maternitas - Anik Puji Rahayu - Google Buku. In *Kebidanan* (p. 148). Deepublish.
- Rini, & Damayanti. (2017). *Panduan Asuhan Nifas dan Evidence Based Practice - Susilo Rini dan Feti Kumala D - Google Books* (p. 13). PENERBIT DEEPUBLISH.
- Rochjati, P. (2011). *Skrining Antenatal Pada Ibu Hamil (Edisi 2) - Google Books*. Airlangga University Press.
- Schaeffer, R. (2017). *STUDI KASUS DALAM PENELITIAN KUALITATIF : KONSEP DAN PROSEDURNYA*. 28.
- Sukma, F., Hidayati, E., & Nurhasiyah Jamil, S. (2017). *Buku Asuhan Kebidanan pada Masa Nifas*. Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas.
- Tonasih & Sari Mutya Vianty. (2020). *ASUHAN KEBIDANAN MASA NIFAS DAN MENYUSUI (EDISI COVID-19); Buku Ajar - Tonasih & Vianty Mutya Sari - Google Buku* (p. 77).
- Wahyuni, D. (2018). *Asuhan Kebidanan Nifas Dan Menyusui*.
- Wulandari, D. A., Mayangsari, D., & Sawitry. (2019). *Aplikasi Pijat Oksitosin sebagai*

*Penatalaksanaan Kelancaran ASI pada Ibu Menyusui di Bidang Praktik Mandiri  
Kecamatan Tembalang. 107–112.*

<http://prosiding.unimus.ac.id/index.php/semnas/article/view/373>

Zamrun, M. (2019). *Prosiding Seminar Nasional Keperawatan: Penguatan dan Inovasi Pelayanan Kesehatan.*