

---

## PERBEDAAN EFEKTIFITAS PIJAT LAKTASI DENGAN PERAWATAN PAYUDARA TERHADAP KEBERHASILAN MENYUSUI DI PMB KOTA PEKANBARU

<sup>1)</sup> Octa Dwienda Ristica, <sup>2)</sup> Rita Afni

Program Studi Kebidanan Program Sarjana dan Program Studi Pendidikan Profesi Bidan,  
Fakultas Kesehatan, Universitas Hang Tuah Pekanbaru  
Jl. Mustafa Sari No 05 Pekanbaru – Riau - Indonesia  
E-mail : <sup>1)</sup> octadwiendaristica20@gmail.com <sup>2)</sup> rita.afni@htp.ac.id

---

### Kata Kunci:

Perawatan Payudara, Pijat laktasi, ibu nifas menyusui

### ABSTRAK

Pedoman Internasional yang didasarkan pada data ilmiah tentang manfaat ASI bagi bayi, ibu, keluarga, dan negara, menyarankan pemberian ASI eksklusif selama enam bulan. Sensasi ASI kurang atau sedikit, payudara bengkak, puting rata atau nyeri, saluran ASI tersumbat, dan mastitis merupakan permasalahan yang sering dihadapi ibu menyusui. Perawatan payudara dan pijat laktasi adalah dua dari banyak strategi yang dapat digunakan untuk meningkatkan suplai ASI. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana variasi pijat laktasi dan perawatan payudara dalam menunjang keberhasilan menyusui di PMB Kota Pekanbaru. Desain penelitian yang digunakan adalah desain pendekatan dua kelompok independen, dan metodologi penelitiannya adalah eksperimen semu (quasi eksperimental). Populasi penelitian adalah ibu yang pernah melahirkan dalam waktu dua jam dan sedang menyusui di Wilayah Kerja Praktek Mandiri Bidan Pekanbaru. Penelitian ini menggunakan uji T independen untuk menganalisis pengaruh pijat laktasi dan perawatan payudara terhadap keberhasilan ibu nifas dalam menyusui. Rata-rata jumlah ASI yang diberikan kepada ibu yang menjalani pijat laktasi adalah 5,47 bulan dengan standar deviasi sebesar 0,837, berdasarkan temuan pengolahan data statistik menggunakan Independent Samples Test. Ibu menyusui rata-rata melahirkan bayi selama 4,6 bulan dengan standar deviasi 1,352. ASI diberikan kepada wanita yang melakukan perawatan payudara. Hasil uji analisis independen pada ibu yang mendapat pijat laktasi (perlakuan) dan ibu yang hanya mendapat perawatan payudara (kontrol) menghasilkan nilai p value sebesar  $0,003 < 0,05$  pada uji statistik. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengaruh pijat laktasi dan perawatan payudara terhadap keberhasilan menyusui pada ibu nifas di PMB Kota Pekanbaru. Diharapkan di PMB dapat menerapkan bukan hanya terapi farmakologis namun dapat mengkombinasikan dengan pemberian terapi non komplementer salah satunya adalah dengan melakukan dan mengajarkan pijat laktasi kepada ibu nifas sedini mungkin.

### Keywords:

breast care, lactation massage, breastfeeding mothers

### Info Artikel

Tanggal dikirim: 30-10-2023

Tanggal direvisi: 13-1-2024

Tanggal diterima: 24-1-2024

DOI Artikel:

10.36341/jomis.v8i1.4054

[Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.](#)

### ABSTRACT

*International Guidelines, which are based on scientific data about the advantages of breast milk for infants, moms, families, and nations, advise exclusive breastfeeding for six months. The sensation of having inadequate or too little breast milk, breast swelling, flat or painful nipples, clogged breast milk ducts, and mastitis are issues that nursing moms often face. Breast care and lactation massage are two of the numerous strategies that may be used to boost breast milk supply. The purpose of this study is to ascertain how lactation massage and breast care vary in their ability to support successful breastfeeding in PMB Pekanbaru City. The study design used was two group independent approach design, and the research methodology was quasi experimental (quasi experimental). Mothers who had given birth within two hours and were nursing in the Pekanbaru Midwife Independent Practice Work Area made up the study population. The present study used the independent T test for analysis in order to ascertain the impact of lactation massage and breast care on postpartum moms' success in breastfeeding. The average amount of breast milk provided to moms who undergo lactation massage is 5.47 months, with a standard deviation of 0.837, according to the findings of statistical data processing using the Independent Samples Test. Breastfeeding moms give birth to their children for 4.6 months on average, with a standard deviation of 1.352. Breast milk is delivered to women who do breast care.*

*The independent analysis test results for mothers who received lactation massage (treatment) and mothers who only received breast care (control) yielded a p value of  $0.003 < 0.05$  in the statistical test. This indicates that there is a difference in the impact of lactation massage and breast care on successful breastfeeding among postpartum mothers in PMB Pekanbaru City. It is hoped that PMB can apply not only pharmacological therapy but can combine it with the provision of non complementary therapy, one of which is by carrying out and teaching lactation massage to postpartum mothers as early as possible*

## PENDAHULUAN

ASI adalah makanan paling ideal untuk bayi karena sangat murni dan mengandung senyawa penambah kekebalan tubuh yang membantu bayi baru lahir melawan segala jenis penyakit, baik yang disebabkan oleh bakteri, virus, jamur, atau parasit. Lebih dari seratus jenis nutrisi berbeda yang penting untuk perkembangan bayi dapat ditemukan dalam ASI. Kandungan nutrisinya telah disesuaikan untuk memenuhi kebutuhan bayi baru lahir guna memastikan penyerapan optimal oleh sistem pencernaan bayi yang masih berkembang (1).

Menyusui adalah pengalaman yang sangat menyenangkan bagi ibu dan anak, dan memberikan ASI saja dapat menurunkan risiko alergi, masalah pernapasan, diare, dan obesitas pada anak (2).

Memberikan bayi ASI saja selama enam bulan pertama kehidupannya, tanpa cairan atau makanan tambahan apa pun, disebut dengan ASI eksklusif. Bayi dapat menerima ASI hingga usia dua tahun. Standar internasional yang didasarkan pada informasi ilmiah mengenai manfaat ASI bagi bayi, ibu, keluarga, dan negara mendorong pemberian ASI eksklusif selama enam bulan (3).

Di Indonesia, prevalensi pemberian ASI eksklusif masih sangat rendah. Pada tahun 2017, Badan Pusat Statistik dan Informasi Kementerian Kesehatan menyebutkan bahwa hanya 35% masyarakat Indonesia yang memberikan ASI eksklusif. Jumlah ini masih jauh di bawah angka 50% yang direkomendasikan WHO (Organisasi Kesehatan Dunia) (4).

Pada tahun 2020, 66,06% bayi baru lahir secara nasional hanya mendapat ASI. Jumlah ini telah melampaui target 40% yang

ditetapkan dalam Renstra tahun 2020. Dan untuk Provinsi Riau cakupan bayi yang mendapat asi eksklusif tahun 2020 sudah sebesar 72,7%, walaupun sudah melampaui target program tahun 2020 yaitu sebesar 54% namun untuk capaian bayi yang mendapat kan asi eksklusif di Indonesia masih no 8 terbawah (4).

Tindakan menyusui merupakan pengalaman yang tak ternilai harganya dan unik. Selain itu, menyusui mempunyai banyak dampak positif bagi kesehatan ibu dan anak. Namun, banyak ibu menyusui yang mengalami masalah saat memberikan ASI kepada bayinya. Ibu menyusui seringkali mengalami masalah seperti payudara bengkak, puting terasa nyeri atau rata, saluran susu tersumbat, sensasi ASI tidak mencukupi atau tidak mencukupi, dan mastitis (5).

Permasalahan yang dialami ibu menyusui adalah suplai ASI yang kurang optimal. Karena ibu tidak mampu memproduksi ASI dalam jumlah cukup untuk memenuhi kebutuhan nutrisi anak-anaknya, banyak bayi baru lahir yang memiliki kebutuhan nutrisi di bawah rata-rata. Karena kualitas ASI yang rendah memberi kesan pada ibu bahwa anak mereka tidak mendapat cukup ASI, mereka sering kali memutuskan untuk berhenti menyusui dan beralih ke susu formula (6).

Mardiyaningsih & Sabri, dikutip dalam Hukia Faizatul, 2019 menyatakan bahwa ibu biasanya berhenti menyusui pada bulan pertama setelah melahirkan. Hal ini biasanya disebabkan oleh rasa sakit pada puting, kesulitan dalam melekatkan payudara, dan persepsi ibu mengenai produksi ASI yang tidak memadai, sehingga membuat ibu percaya bahwa ASInya tidak mencukupi untuk bayinya. Kurangnya stimulasi hormon prolaktin dan oksitosin, yang penting untuk

efisiensi produksi ASI, mungkin menjadi penyebab turunnya produksi ASI pada awal masa nifas (7).

Mardiyarningsih & Sabri yang dikutip dalam Hukia Faizatul, 2019 menyatakan bahwa banyak cara yang dapat dilakukan untuk membantu ibu merangsang hormon prolaktin dan oksitosin setelah melahirkan, seperti dengan melakukan perawatan payudara yang baik, antara lain membersihkan puting susu ibu, memerah ASI, merawat payudara. atau memijat payudara, sering menyusui meskipun ASI belum keluar, menyusui dini dan sering, dan menggunakan pijat laktasi (7).

Perawatan payudara merupakan suatu proses yang dimulai pada hari pertama atau kedua setelah melahirkan dan dilakukan oleh ibu nifas sendiri atau dengan bantuan orang lain. Salah satu cara untuk membantu wanita yang kesulitan memproduksi ASI adalah melalui pijat. Setelah melahirkan, prolaktin dan oksitosin distimulasi dengan pijatan tekanan ringan hingga sedang pada daerah payudara (8). Tujuan perawatan payudara adalah memperkuat puting susu ibu, mencegah bendungan ASI, merangsang kelenjar ASI melalui pijatan untuk memperlancar produksi ASI, dan menjaga kebersihan payudara untuk mencegah infeksi. Mulai hari kedua setelah melahirkan, ibu nifas yang sedang menyusui mendapatkan perawatan payudara dua kali sehari, yaitu pada pagi dan sore hari (9).

Terdapat hubungan antara perawatan payudara dengan produksi ASI ( $p$  value = 0,001), menurut penelitian Maria (2017) pada subjek. Ibu nifas di Kelurahan Tlogomas, Kecamatan Lowokwaru, Kota Malang, yang 42% diantaranya tidak mendapat perawatan payudara, merasakan aliran ASI yang lebih lancar.

Selain itu, pijat laktasi bertujuan untuk memperbaiki kekurangan ASI. Salah satu cara untuk meningkatkan emosi nyaman dan mengaktifkan hormon oksitosin adalah melalui pijat laktasi. Jenis pijatan lainnya adalah laktasi, yang diterapkan dari tulang belakang hingga tulang rusuk kelima atau keenam. Pijat oksitosin adalah pijat ASI populer yang digunakan untuk meningkatkan kelancaran produksi ASI. Nenek atau ayah bayi mungkin

dapat membantu dengan pijat oksitosin. Tujuan dari pijat oksitosin adalah untuk memicu terjadinya reaksi kekecewaan atau oksitosin. Selain memicu refleksi letdown, manfaat pijat oksitosin antara lain meredakan ketidaknyamanan ibu, mengurangi pembengkakan, membersihkan sumbatan pada ASI, memicu pelepasan hormon oksitosin, dan menjaga produksi ASI selama ibu dan bayi sakit (3). Dengan memperlancar aliran ASI dan melepaskan hormon oksitosin, pijat laktasi dapat membantu ibu pasca melahirkan (menyusui) dalam mencapai pemberian ASI eksklusif yang efektif (10).

Rata-rata jumlah ASI yang diproduksi setelah mendapat pijat oksitosin adalah 13,50 dengan standar deviasi 6,416, menurut penelitian Ika Nur Saputri bertajuk "Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI". Penelitian tersebut melibatkan ibu menyusui yang ASInya tidak lancar dan menjalani pemijatan. Hal ini menandakan setelah dilakukan pijat oksitosin terjadi peningkatan volume ASI yang diproduksi (11).

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Perbedaan Efektifitas Pijat Laktasi Dengan Perawatan Payudara Terhadap Keberhasilan Menyusui Di PMB Kota Pekanbaru.

## **TINJAUAN PUSTAKA**

Air Susu Ibu (ASI) adalah cairan yang disiapkan dengan hati-hati yang diterima bayi baru lahir langsung dari payudara ibunya. Karena ASI dikonsumsi langsung dari payudara ibu, maka ASI merupakan makanan bayi yang paling ideal, terjangkau, bermanfaat, dan higienis. Selama enam bulan pertama kehidupannya, ASI menyediakan semua nutrisi dan cairan yang dibutuhkan bayi untuk memenuhi kebutuhannya (12).

ASI eksklusif adalah pemberian ASI tanpa pemberian makanan tambahan lain pada umur 0-6 bulan. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menganjurkan agar bayi baru lahir hingga umur 6 bulan pertama wajib mendapatkan ASI eksklusif tanpa tambahan makanan apapun (13).

Dengan memperhatikan tumbuh kembang bayi, pemberian ASI eksklusif berupaya menjamin terpenuhinya hak bayi atas

pemberian ASI eksklusif sejak lahir hingga usia enam bulan. Manajemen laktasi merupakan strategi yang digunakan ibu untuk memfasilitasi pemberian ASI yang sehat. Ini dimulai selama kehamilan, berlanjut setelah melahirkan, dan berlanjut selama masa menyusui bayi.

Salah satu cara mengatasi variasi produksi ASI adalah melalui pijat. Pijat laktasi, juga dikenal sebagai pijat ASI, sering digunakan untuk meningkatkan ketidakteraturan suplai ASI. Tujuan dari pijat laktasi adalah untuk meningkatkan hormon oksitosin dan prolaktin setelah melahirkan dengan cara memijat kedua sisi tulang belakang (10).

Produksi ASI meningkat selama pijat laktasi. Produksi dan pengeluaran adalah dua elemen yang mungkin mempengaruhi produksi susu. Prolaktin dan oksitosin masing-masing merupakan hormon yang mempengaruhi produksi dan pengeluaran ASI. Saat seorang ibu memijat tulang belakang atau menghisap bibir bayinya, ia merangsang puting susunya sehingga melepaskan hormon oksitosin. Ibu akan melepaskan hormon oksitosin dan memproduksi ASI lebih cepat jika menerima pijatan ini karena akan membuatnya merasa damai, rileks, dan semakin cinta pada anaknya. Berjalan di luar.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yuyun Bewelli Fahmi (2022), Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen (two group pretest and posttest desain) dengan populasi dalam penelitian ini sebanyak 30 ibu postpartum, dengan sampel sebanyak 30 orang ibu postpartum di wilayah kerja puskesmas rambah hilir, dengan kelompok eksperimen sebanyak 15 orang dan kelompok control sebanyak 15 orang ibu menyusui. hasil uji beda rata-rata independen T test terlihat bahwa nilai  $p = 0,000 < 0,05$  artinya ada perbedaan rata-rata pertambahan volume ASI pada kelompok control yang tidak di beri pemijatan laktasi yaitu kelompok eksperimen dengan nilai mean 115,80 dan kelompok control dengan nilai mean 73,33 artinya  $115,80 > 73,33$  maka dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan produksi ASI sebelum dan sesudah di lakukan pijat laktasi.

Prolaktin dan oksitosin dapat distimulasi pada ibu dengan berbagai cara setelah melahirkan. Diantaranya dengan menjaga kebersihan payudara dengan baik, antara lain membersihkan puting ibu, memijat dan merawat payudara, memerah ASI, sering menyusui meskipun ASI belum keluar, dan menggunakan pijat laktasi.

Tujuan perawatan payudara adalah memperkuat puting susu ibu, mencegah bendungan ASI, merangsang kelenjar ASI melalui pijatan untuk memperlancar produksi ASI, dan menjaga kebersihan payudara untuk mencegah infeksi.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni (2019) Hasil penelitian menunjukkan bahwa 24 responden (75,0%) patuh melakukan perawatan payudara dan produksi ASI yang lancar ada 25 responden (78,1%). Setelah dianalisis, maka diperoleh  $p=0,000$  dengan derajat kemaknaan ( $\alpha=0,05$ ). Sehingga didapatkan hasil bahwa  $p < \alpha$ , berarti  $H_0$  di terima artinya ada hubungan antara kepatuhan melakukan perawatan payudara dengan kelancaran produksi ASI. Kesimpulan ada hubungan kepatuhan melakukan perawatan payudara dengan kelancaran produksi ASI, maka perlu diadakan peningkatan sosialisasi perawatan payudara agar produksi ASI berjalan dengan lancar.

## **METODE**

Penelitian dengan menggunakan desain pendekatan two group independen dilakukan dengan cara quasi eksperimen. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh perawatan payudara dan pijat laktasi terhadap keberhasilan ibu nifas dalam menyusui, maka dua kelompok ibu nifas diberikan dua perlakuan berbeda yaitu kelompok 1 mendapat intervensi perawatan payudara dan kelompok 2 mendapat intervensi pijat laktasi. Populasi penelitian adalah ibu menyusui yang pernah melahirkan dalam waktu dua jam dan berlokasi di Wilayah Kerja Praktek Mandiri Bidan Pekanbaru. Adapun kriteria sampel dalam penelitian ini adalah Ibu nifas 2 jam dengan tidak ada kelainan anatomi pada payudara, ibu nifas Ibu nifas yang mempunyai

keinginan untuk menyusui anaknya, ibu nifas yang bersedia menjadi responden dan mampu berkomunikasi dengan baik. Pengumpulan data dilakukan dengan meneliti ibu nifas yang menyusui dengan mendeteksi dini adanya kesulitan dan masalah dalam menyusui di Praktik Mandiri Bidan pekanbaru, kemudian setelah itu peneliti akan menjelaskan kepada responden hal yang akan dilakukan untuk mengatasi permasalahan menyusui pada ibu dan melakukan perawatan payudara serta pijat laktasi untuk membantu ibu dalam menyusui anaknya, kemudian setelah responden mengerti dan bersedia peneliti akan melakukan observasi kepada ibu nifas selama 6 bulan untuk melihat keberhasilan ibu dalam proses menyusui. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh perawatan payudara dan pijat laktasi terhadap keberhasilan ibu nifas dalam menyusui, penelitian ini menggunakan analisis bivariat dengan uji T independen. Analisis univariat digunakan untuk mengkarakterisasi ciri-ciri setiap variabel yang diperiksa.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Hasil Penelitian**

1. Hasil Univariat

- a. Distribusi Frekuensi ibu nifas berdasarkan keberhasilan menyusui di PMB Kota Pekanbaru

Tabel 1. Distribusi Frekuensi ibu nifas berdasarkan keberhasilan menyusui

Keberhasilan menyusui	N	(%)
Menyusui Eksklusif	16	53,
Tidak Menyusui	14	46,7
Total	30	100

Berdasarkan tabel 1 diatas mayoritas responden yang menyusui secara eksklusif sebanyak 16 orang ibu nifas (53,3%)

- b. Distribusi Frekuensi ibu nifas berdasarkan keberhasilan menyusui setelah diberikan pijat laktasi di PMB Kota Pekanbaru

Tabel 2 Distribusi Frekuensi ibu nifas berdasarkan keberhasilan menyusui setelah diberikan pijat laktasi

Keberhasilan Menyusui	Frekuensi(N)	Persentase (%)
4	3	20
5	2	13,3
6	10	66,7
Total	15	100 .0

Berdasarkan tabel 2 diatas mayoritas responden setelah diberikan pijat laktasi menyusui secara eksklusif sebanyak 10 orang ibu nifas (66,7%).

- c. Distribusi Frekuensi ibu nifas berdasarkan keberhasilan menyusui setelah diberikan perawatan payudara di PMB Kota Pekanbaru

Tabel 3 Distribusi Frekuensi ibu nifas berdasarkan keberhasilan menyusui setelah diberikan perawatan payudara

Keberhasilan Menyusui	Frekuensi(N)	Persentase (%)
3	5	33,3
4	2	13,3
5	2	13,3
6	6	40,0
Total	15	100 .0

Berdasarkan tabel 2 diatas mayoritas responden setelah diberikan perawatan payudara menyusui secara eksklusif sebanyak 6 orang ibu nifas (40,0%).

- d. Distribusi frekuensi efektifitas pijat laktasi di PMB Kota Pekanbaru

Tabel 4 distribusi frekuensi efektifitas pijat laktasi

Pijat	Frekuensi(N)	Persentase
1	7	46,7
2	8	53,3
Total	15	100 .0

Berdasarkan tabel 4 diatas mayoritas responden efektif melakukan pijat laktasi yaitu 2 x dalam seminggu selama 1 bulan dengan durasi 30-40 menit sebanyak 8 orang ibu nifas yaitu 53,3%.

- e. Distribusi frekuensi efektifitas perawatan payudara di PMB Kota Pekanbaru

Tabel 5 distribusi frekuensi efektifitas perawatan payudara

Perawatan payudara	Frekuensi(N)	Persentase (%)
0	2	13,3
1	6	40,0
2	7	46,7
Total	15	100 .0

Berdasarkan tabel 5 diatas mayoritas responden efektif melakukan perawatan payudara yaitu 2 x dalam sehari sebanyak 7 orang ibu nifas yaitu 46,7%.

- f. Hasil analisis bivariat

Sebelum melakukan pengujian terhadap efektifitas pijat laktasi dengan perawatan payudara, peneliti melakukan pengujian normalitas data, Dimana hasilnya adalah sbb:

Tests of Normality

	Shapiro-Wilk		
	Sig.	Statisic	df
Pijat Laktasi dan Perawatan Payudara	,234	,742	30
Keberhasilan menyusui	,117	,751	30

Nilai Signifikansi (p) pada uji Shapiro-wilk adalah 0,234 ( $p > 0,05$ ), sehingga berdasarkan uji normalitas Shapiro-wilk data berdistribusi normal.

Uji t independen digunakan dalam analisis data penelitian ini untuk menilai pengaruh perawatan payudara dan pijat laktasi terhadap keberhasilan ibu nifas dalam menyusui di PMB Kota Pekanbaru.

- a. Pengujian hipotesis

Hipotesis pada penelitian ini adalah terdapat perbedaan efektifitas pijat laktasi dengan perawatan payudara terhadap keberhasilan menyusui eksklusif di PMB Kota Pekanbaru. Pembuktian hipotesis dilakukan dengan menggunakan uji statistic t independent.

Tabel 6. Independent Samples Test

	perlakuan	N	Mean	Std. Deviation	Std. error	P. Value
Keberhasilan menyusui	Pijat laktasi	15	5,47	,834	,215	0,003
	Perawatan payudara	15	4,60	1,352	,349	

Berdasarkan tabel 6 Independent Samples Test, hasil pengolahan data stasistik diketahui bahwa rata-rata pemberian ASI pada ibu yang dilakukan pijat laktasi, ASI diberikan oleh ibu menyusui selama 5,47 bulan dengan standar deviasi 0,837. Rata-rata pemberian ASI pada ibu yang melakukan perawatan payudara, ASI diberikan oleh ibu menyusui selama 4,6 bulan dengan standar deviasi 1.352

Pada test statistik, diperoleh nilai Dari hasil uji analisis independent Test dari ibu yang dilakukan pijat laktasi (Perlakuan) dengan ibu yang hanya melakukan perawatan payudara (kontrol) didapatkan  $p\ value\ 0.003 < 0.05$ , hal ini berarti ada perbedaan efektifitas pijat laktasi dan perawatan payudara terhadap keberhasilan menyusui pada ibu nifas di PMB Kota Pekanbaru

### Pembahasan

Analisa Perbedaan efektifitas pijat laktasi dan perawatan payudara didapatkan hasil bahwa, mayoritas responden yang menyusui secara eksklusif sebanyak 16 orang ibu nifas (53,3%) dimana mayoritas responden setelah diberikan pijat laktasi menyusui secara eksklusif sebanyak 10 orang ibu nifas (66,7%) sedangkan untuk ibu nifas yang diberikan perawatan payudara didapatkan hasil mayoritas responden setelah diberikan perawatan payudara menyusui secara eksklusif sebanyak 6 orang ibu nifas (40,0%). Untuk hasil efektifitas pijat laktasi pada ibu nifas mayoritas responden efektif melakukan pijat laktasi yaitu 2 x dalam seminggu selama 1 bulan dengan durasi 30-40 menit sebanyak 8 orang ibu nifas yaitu

53,3% dan untuk efektifitas perawatan payudara pada ibu nifas didapatkan hasil bahwa mayoritas responden efektif melakukan perawatan payudara yaitu 2 x dalam sehari sebanyak 7 orang ibu nifas yaitu 46,7%. Dari hasil pengolahan data stasistik menggunakan Independent Samples Test diketahui bahwa rata-rata pemberian ASI pada ibu yang dilakukan pijat laktasi, ASI diberikan oleh ibu menyusui selama 5,47 bulan dengan standar deviasi 0,837. Rata-rata pemberian ASI pada ibu yang melakukan perawatan payudara, ASI diberikan oleh ibu menyusui selama 4,6 bulan dengan standar deviasi 1.352. Pada test statistik, diperoleh nilai Dari hasil uji analisis independent Test dari ibu yang dilakukan pijat laktasi (Perlakuan) dengan ibu yang hanya melakukan perawatan payudara (kontrol) didapatkan  $p$  value  $0.003 < 0.05$ , hal ini berarti ada perbedaan efektifitas pijat laktasi dan perawatan payudara terhadap keberhasilan menyusui pada ibu nifas di PMB Kota Pekanbaru.

Dengan memperhatikan tumbuh kembang bayi, pemberian ASI eksklusif berupaya menjamin terpenuhinya hak bayi untuk hanya menerima ASI sejak lahir sampai usia enam bulan. Karena semakin banyak ibu yang disesatkan oleh kesalahpahaman dan tidak yakin apakah mereka dapat menyusui bayinya, beberapa ibu mungkin merasa kesulitan untuk memerah ASInya. Salah satu cara mengatasi variasi produksi ASI adalah melalui pijat. Pijat laktasi, juga dikenal sebagai pijat ASI, sering digunakan untuk meningkatkan kelainan pada suplai ASI. Tujuan dari pijat laktasi adalah untuk meningkatkan hormon oksitosin dan prolaktin setelah melahirkan dengan cara memijat kedua sisi tulang belakang (10).

Guna meningkatkan pelepasan hormon oksitosin, para suami akan memberikan pijatan punggung kepada ibu menyusui, teknik yang dikenal dengan istilah pijat laktasi. Ketika pasangan memberinya pijatan oksitosin, hal itu akan menenangkan ibu, yang juga akan

menenangkan anak yang sedang menyusui (14). Oksitosin adalah salah satu hormon yang berkontribusi terhadap produksi ASI. Hormon oksitosin merangsang kontraksi sel alveolar di kelenjar payudara, yang mengeluarkan ASI dan menyebabkannya mengalir ke saluran kecil payudara, melepaskan tetesan air (15).

Ketika oksitosin mencapai aliran darah payudara, hal itu menyebabkan sel otot di sekitar alveoli berkontraksi. Akibat dari oksitosin atau refleksi keluarnya ASI adalah kontraksi yang menyebabkan ASI yang terkumpul di alveoli mengalir ke saluran. Bahkan terkadang ASI keluar dari payudara. Prolaktin tidak dibuat secepat oksitosin. Hormon: ini menyebabkan keluarnya ASI yang bisa diminum. Oksitosin mulai berfungsi sebelum bayi menyusui (11).

Hal ini sesuai dengan penelitian Yuyun Bewelli Fahmi (2022) yang menggunakan desain eksperimen (two group pretest dan posttest) dengan populasi tiga puluh ibu nifas, dengan sampel tiga puluh ibu nifas wilayah kerja Puskesmas Rambah. Hilir, dengan kelompok kontrol terdiri dari lima belas ibu menyusui dan kelompok eksperimen terdiri dari lima belas orang. Hasil uji Independent mean Difference T-test menunjukkan bahwa  $p$ -value kurang dari 0,05 yang menunjukkan adanya perbedaan rata-rata peningkatan volume ASI antara kelompok eksperimen (nilai mean 115,80) dan kelompok kontrol (nilai mean  $000 < 0,05$ ), yang tidak mendapat pijat laktasi. Dapat disimpulkan terjadi peningkatan produksi ASI sebelum dan sesudah pijat laktasi karena nilai rata-ratanya adalah 73,33 yang berarti  $115,80 > 73,33$ .

Berkurangnya produksi ASI pada ibu menyusui dapat disebabkan oleh berbagai hal, seperti arsitektur payudara, karakteristik menghisap bayi, ibu nifas yang belum pernah mendapatkan perawatan payudara, dan frekuensi menyusui sebagai upaya menjaga dan meningkatkan kesehatan ibu selama masa

nifas. periode. Karena persiapan produksi ASI dimulai sejak kehamilan dan awal masa nifas, khususnya dengan melakukan perawatan payudara, maka hal ini mungkin berkaitan dengan pelayanan kesehatan ibu pada masa nifas yang perlu mendapat perhatian, termasuk persiapan laktasi. Salah satu solusi untuk masalah ini adalah dengan memberikan nasihat kepada ibu menyusui tentang perawatan payudara sesegera mungkin dan melakukan perawatan payudara selama masa nifas.

Perawatan payudara melibatkan pemijatan untuk meningkatkan produksi ASI dan mencegah masalah saat menyusui. Perawatan payudara dapat mengaktifkan reseptor sistem duktus, memperlebar dan melunakkan duktus dan menyebabkan kelenjar hipofisis posterior melepaskan oksitosin. Let Down Reflex adalah proses dimana ASI mengalir melalui saluran kecil payudara dan menetes keluar ketika hormon oksitosin merangsang sel-sel alveolar di kelenjar payudara.

Hal ini sejalan dengan temuan Wahyuni (2019). Temuan penelitian menunjukkan bahwa 25 responden (78,1%) memproduksi ASI dengan lancar, dan 24 responden (75,0%) mengikuti pedoman menyusui yang dianjurkan. Setelah analisis, tingkat signifikansi ( $\alpha=0,05$ ) ditetapkan dengan  $p=0,000$ . Oleh karena itu,  $p<\alpha$  menunjukkan  $H_0$  diterima, menunjukkan adanya korelasi antara kelancaran produksi ASI dengan kepatuhan perawatan payudara.

## KESIMPULAN

Rata-rata pemberian ASI pada ibu yang dilakukan pijat laktasi, ASI diberikan oleh ibu menyusui selama 5,47 bulan dengan standar deviasi 0,837. Rata-rata pemberian ASI pada ibu yang melakukan perawatan payudara, ASI diberikan oleh ibu menyusui selama 4,6 bulan dengan standar deviasi 1.352. Pada test statistik, diperoleh nilai Dari hasil uji analisis independent Test dari ibu yang dilakukan pijat laktasi (Perlakuan) dengan ibu yang hanya

melakukan perawatan payudara (kontrol) didapatkan  $p \text{ value } 0.003 < 0.05$ , hal ini berarti ada perbedaan efektifitas pijat laktasi dan perawatan payudara terhadap keberhasilan menyusui pada ibu nifas di PMB Kota Pekanbaru.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Ambarwati & Wulandari. Asuhan Kebidanan Nifas. Nuha Medika; 2010.
2. Yuliarti. keajaiban ASI. 2010.
3. dewi. asuhan kebidanan pada neonatus. salemba medika; 2012.
4. Kementrian Kesehatan RI. Survei Demografi dan Kesehatan 2017. 2017. 61–267 p.
5. Pujiastuti. pemberdayaan keluarga sebagai personal reference pada ibu menyusui eksklusif. rineka cipta; 2018.
6. Wahyuni. No Title Asuhan Neonatus , Bayi & B€alita. EGC; 2012.
7. Hukia Faizatul. Perawatan Payudara Pada Ibu Postpartum Guna. J Nurs Heal. 2019;4:63–71.
8. Roesli & Yahmi. No Title manajemen laktasi. IDAI; 2009.
9. Rahmawati AA. Karakteristik Ibu Nifas Tentang Perawatan Payudara Di Bpm Umi Lestari Cw, A.Md.Keb Desa Plesungan Kecamatan Kapas Kabupaten Bojonegoro. J Ilmu Kesehat MAKIA. 2020;10(2):84–89.
10. Nur Furi Handayani. Happy Exclusive Breastfeeding. Cv Tirta Buana Media; 2020.
11. Saputri ika nur. pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi asi. JKK; 2019.
12. Yusrina, A., & Devy SR. Faktor Yang Mempengaruhi Niat Ibu Memberikan Asi Eksklusif Di Kelurahan Magersari, Sidoarjo. J PROMKES. 2017;4(1):11–2.
13. Rimawati. Manajemen Laktasi dan Tatalaksana Tersedak pada Anak. Chakra Brahmanda Lentera; 2020.
14. Tutik Rahayuningsih. Perawatan Payudara & Pijat Oksitosin. Nuha Medika; 2020.
15. Rahayu anik puji. keperawatan maternitas. deepublish; 2012.