Available online at www.e-journal.ibi.or.id

PENGARUH SEBELUM DAN SESUDAH DILAKUKAN PIJAT LAKTASI TERHADAP PRODUKSI AIR SUSU IBU PADA IBU *POSTPARTUM* DI BPM MEILISA AFTY DEPOK PERIODE 14 JUNI – 14 JULI 2021

Zakia Hary Nisa
Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Program Sarjana Kebidanan STIKes Bhakti Pertiwi Indonesia
E-mail: zakia.11tugas@gmail.com

Submitted 20 October 2022, *Accepted* 20 October 2022
Available online 23 Desember 2022

ABSTRAK

Air Susu Ibu (ASI) adalah makanan terbaik bayi karena memiliki banyak kandungan nutrisi. Data di Indonesia, hanya 1 dari 2 bayi berusia di bawah 6 bulan yang mendapatkan ASI eksklusif dan 38% ibu berhenti memberikan ASI karena kurangnya produksi ASI. Salah satu metode meningkatkan produksi ASI adalah dengan pijat laktasi. untuk mengetahui Pengaruh Sebelum dan Sesudah Dilakukan Pijat Laktasi Terhadap Produksi ASI Ibu Postpartum di BPM Meilisa Afty Depok Periode 14 Juni – 14 Juli 2021. Penelitian ini termasuk penelitian Eksperimen dengan rancangan onegroup pre test dan post test. Jumlah sampel sebanyak 35 ibu postpartum dengan teknik sampling yaitu purposive sampling. Pijat laktasi dilaksanakan selama 7 hari dan pengukuran produksi ASI dilakukan pada hari ke- 1 dan ke - 7. Produksi ASI sebelum pijat laktasi didapatkan semuanya memiliki produksi ASI kurang sebanyak 35 orang (100%) dan setelah pijat laktasi sebagian besar memiliki produksi ASI cukup sebanyak 25 orang (71,4%). Hasil uji wilcoxon terdapat pengaruh sebelum dan sesudah dilakukan pijat laktasi terhadap produksi ASI pada ibu postpartum di BPM Meilisa Afty (nilai p = 0.000 ≤0.05). hasil penelitian menunjukkan terdapat peningkatan produksi ASI setelah diberikan pijat laktasi. diharapkan kepada tenaga kesehatan dapat menjadikan pijat laktasi sebagai alternatif non farmakologi dalam upaya peningkatan produksi ASI dan mengedukasi ibu pada masa prenatal dan postpartum terkait ASI.

Kata kunci : *pijat laktasi, Produksi, Air Susu Ibu, postpartum*

ABSTRACT

Background: *breast milk (ASI) is the best food for babies because it contains many nutrients. Data in Indonesia, only 1 in 2 infants under 6 months of age are exclusively breastfed and 38% of mothers stop breastfeeding due to lack of milk production. One method of increasing breast milk production is by lactation massage, was to determine the effect of before and after lactation massage on the production of brest milk on postpartum mothers at BPM Meilisa Afty Depok for the period June 14 – July 14, 2021. This study is an experimental study, with a one-group pre-test and post-test design. The number of samples as many as 35 postpartum mothers with a sampling technique that is purposive sampling. The lactation massage was carried out for 7 days and the measurement of milk production was carried out on the 1st and 7th days. Breast milk production before lactation massage was found to all have less milk production as many as 35 people (100%) and after lactation massage it was found that most of them had sufficient milk production as many as 25 people (71.4%). The results of the Wilcoxon test showed the effect of before and after lactation massage on the production of breast milk on postpartum mothers at BPM Meilisa Afty (p value = 0.000 ≤0.05), the results showed that there was an increase in breast milk production after lactation massage was given. it is hoped that health workers can use lactation massage as a non-pharmacological alternative in an effort to increase breast milk production and educate mothers in the prenatal and postpartum periods regarding breastfeeding.*

Keywords : *lactation massage, production, breast milk, postpartum*

PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) mengeluarkan standar pertumbuhan anak yang kemudian diterapkan diseluruh belahan dunia. Isinya adalah menekankan pentingnya pemberian Air Susu Ibu (ASI) saja kepada bayi sejak lahir sampai usia 6 bulan, ini berarti bahwa bayi hanya menerima ASI dari ibu, tanpa tambahan cairan atau makanan padat lain. WHO menetapkan bahwa target ditahun 2025 sekurang-kurangnya 50% dari jumlah bayi dibawah usia enam bulan diberikan ASI Eksklusif dan rata-rata pemberian ASI eksklusif di dunia baru sekitar 38% (WHO, 2016).

Data *United Nations Children's Fund* (UNICEF) menjelaskan bahwa hanya 32,6% dari mereka yang disusui secara eksklusif selama 6 bulan pertama dari tahun 2007- 2014. Di Asia Tenggara capaian ASI eksklusif menunjukkan angka tidak banyak berbeda. Sebagai perbandingan, cakupan ASI eksklusif di India mencapai 46%, di Philipina 34%, di Vietnam 27% dan Myanmar 24%. Anak –anak yang mendapatkan ASI eksklusif empat belas kali lebih mungkin untuk bertahan hidup dalam enam bulan pertama kehidupan dibandingkan anak yang tidak disusui. Mulai menyusui pada hari pertama setelah lahir dapat mengurangi resiko kematian bayi baru lahir hingga 45% (UNICEF, 2016 dalam Fitriani, dkk, 2021).

Data di Indonesia, hanya 1 dari 2 bayi berusia di bawah 6 bulan yang mendapatkan ASI eksklusif, dan hanya sedikit lebih dari 5% anak yang masih mendapatkan ASI pada usia 23 bulan. Artinya, hampir setengah dari seluruh anak Indonesia tidak menerima gizi yang mereka butuhkan selama dua tahun pertama kehidupan. Lebih dari 40% bayi diperkenalkan terlalu dini kepada makanan pendamping ASI, yaitu sebelum mereka mencapai usia 6 bulan, dan makanan yang diberikan sering kali tidak memenuhi kebutuhan gizi bayi (WHO, 2020).

Cakupan bayi mendapat ASI Eksklusif di Provinsi Jawa Barat pada tahun 2019 yaitu 63,53% dan berada pada peringkat ke- 20 dari seluruh provinsi di Indonesia. Pada tahun 2018 Jawa Barat menempati peringkat ke-1 dengan cakupan ASI Eksklusif yaitu 90,79%. Perbandingan data tersebut menunjukkan terjadi penurunan sebesar 27,26% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020).

Survei di Indonesia melaporkan bahwa 38% ibu berhenti memberikan ASI karena kurangnya produksi ASI. ASI yang tidak lancar menjadikan ibu merasa cemas dan menghindar untuk menyusui dan berdampak pada kurangnya isapan bayi, hal tersebut mempengaruhi penurunan produksi dan kinerja hormon oksitosin dan prolaktin sehingga produksi ASI semakin menurun, sehingga ibu mengambil langkah berhenti menyusui dan mengganti dengan susu formula. Menyusui dapat berperan dalam menurunkan angka kematian anak (Kemenkes RI, 2017 dalam Fitriani, dkk, 2021).

Berbagai cara dapat dilakukan untuk meningkatkan produksi ASI, pada masa nifas ibu karena penurunan hormon oksitosin termasuk terapi nonfarmakologis seperti penggunaan jamu, akupunktur, *imagery*, pijat dan penggunaan daun kol. Pijat terapi dapat dilakukan secara sederhana sesuai kebutuhan ibu nifas yaitu pijat oksitosin, pijat punggung, pijat relaksasi oketani dan pijat laktasi karena memiliki manfaat untuk menambah produksi ASI (Machmudah, 2017 dalam Katmini dan Sholichah, 2020).

Metode baru yang diperkenalkan untuk mencegah dan mengatasi permasalahan ini diantaranya adalah pijat Laktasi. Pijat laktasi adalah tehnik pemijatan yang dilakukan pada daerah kepala atau leher, punggung, tulang belakang, dan payudara yang bertujuan untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin. Hormon yang berperan dalam produksi ASI adalah hormone prolaktin dan oksitosin saat terjadi stimulasi sel-sel alveoli pada kelenjar payudara berkontraksi, dengan adanya kontraksi menyebabkan air susu keluar dan mengalir kedalam saluran kecil payudara sehingga keluar tetesan susu dari putting dan masuk kedalam mulut bayi yang disebut dengan *let down refleks* (Indriyani, Asmuji, & Wahyuni, 2016 dalam Saudia, 2019). Salah satu upaya yang dilakukan oleh ibu untuk menunjang keberhasilan menyusui disebut manajemen laktasi, yang dimulai pada masa kehamilan, setelah persalinan, dan masa menyusui bayi. Faktor yang mempengaruhi produksi ASI pada ibu menyusui diantaranya asupan nutrisi yang mendukung produksi ASI, pemijatan laktasi, dan faktor psikologis yang baik bagi ibu menyusui (Hartono, 2016).

WHO (2016 dalam Wahyuningsih & Rohmawati, 2018) menyebutkan berapa manfaat ASI setelah 24 jam postpartum bagi ibu yaitu mengurangi resiko kanker ovarium dan payudara, membantu kelancaran produksi ASI, sebagai metode alami pencegahan kehamilan dalam enam bulan pertama setelah kelahiran, dan membantu mengurangi berat badan lebih dengan cepat setelah kehamilan dan manfaat ASI bagi bayi yaitu sebagai perlindungan terhadap infeksi gastrointestinal, menurunkan risiko kematian bayi akibat diare dan infeksi, sumber energi dan nutrisi bagi anak usia 6 sampai 23 bulan, serta mengurangi angka kematian di kalangan anak-anak yang kekurangan gizi. Berdasarkan hasil studi pendahuluan di BPM Meilisa Afty didapatkan data jumlah ibu yang mengalami masalah ASI pada tahun 2020

sebanyak 114 orang dan pada tahun 2021 dari bulan januari – Mei 2021 berjumlah 56 orang. Hasil wawancara peneliti kepada 10 orang ibu *postpartum* pada tanggal 04 sd 10 Juli 2021 didapatkan 1 orang ASI-nya lancar dan 9 orang ASI tidak keluar/ atau mengalami masalah ASI. Berdasarkan hasil wawancara juga didapatkan bahwa dari ibu yang asinya tidak lancar, 5 orang meminum obat pelancar ASI, 4 orang mengkonsumsi buah/ sayur untuk memperlancar ASI dan tidak ada ibu yang melakukan pijatan untuk memperlancar produksi ASI.

Tujuan penelitian Diketahuinya Pengaruh Sebelum dan Sesudah Dilakukan Pijat Laktasi terhadap Produksi ASI pada Ibu *Postpartum* di BPM Meilisa Afty Depok Periode 14 Juni – 14 Juli 2021

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan rancangan penelitiannya adalah *One Group pretest dan Post test* yaitu pemberian intervensi hanya pada satu kelompok saja tanpa adanya kelompok kontrol serta melakukan pengukuran sebelum dan sesudah pemberian perlakuan. Intervensi yang diberikan yaitu pijat laktasi. Populasi sasarannya adalah Ibu *Postpartum* di Kota Depok sedangkan populasi terjangkaunya adalah Ibu *Postpartum* di BPM Meilisa Afty berjumlah 120 orang. Sampel yang diambil adalah Ibu *postpartum* berjumlah 35 orang. Penarikan sampel dengan *purposive sampling*. Analisa data terdiri atas analisa univariat dan bivariat menggunakan uji *wilcoxon*

HASIL PENELITIAN

Data yang telah terkumpul diolah menggunakan komputerisasi dan disajikan dalam bentuk tabel. Analisis Univariat Terdiri atas umur, pendidikan terakhir, pekerjaan, peritas, produksi ASI sebelum pijat laktasi dan Produksi ASI sesudah pijat laktasi.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Umur Ibu *Postpartum* di BPM Meilisa Afty Tahun 2021

No	Umur	F	%
1.	20 – 35 Tahun	27	77,1
2.	> 35 Tahun	8	22,9
	Total	**35**	**100**

Berdasar atas Tabel 1 diketahui dari 35 ibu *postpartum* di BPM Meilisa Afty sebagian besar berusia 20 – 35 tahun sebanyak 27 orang (77,1%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pendidikan Terakhir Ibu *Postpartum* di BPM Meilisa Afty Tahun 2021

No	Pendidikan Terakhir	F	%
1.	Sekolah Dasar	2	5,7
2.	Sekolah Menengah Pertama	1	2,9
3.	Sekolah Menengah Atas	19	54,3
4.	Sarjana	13	37,1
	Total	**35**	**100**

Berdasar atas Tabel 2 diketahui dari 35 ibu *postpartum* di BPM Meilisa Afty sebagian besar berpendidikan terakhir Sekolah Menengah Atas sebanyak 19 orang (54,3%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Pekerjaan Ibu *Postpartum* di BPM Meilisa Afty Tahun 2021

No	Pekerjaan	F	%
1.	Ibu Rumah Tangga	23	65,7
2.	Karyawan Swasta	12	34,3
	Total	**35**	**100**

Berdasar atas Tabel 3 diketahui dari 35 ibu *postpartum* di BPM Meilisa Afty sebagian besar sebagai Ibu Rumah Tangga sebanyak 23 orang (65,7%).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Paritas Ibu *Postpartum* di BPM Meilisa Afty Tahun 2021

No	Paritas	F	%
1.	Primipara	20	57,1
2.	Multipara	15	42,9
	Total	**35**	**100**

Berdasar atas Tabel 4 diketahui dari 35 ibu *postpartum* di BPM Meilisa Afty sebagian besar adalah primipara sebanyak 20 orang (57,1%).

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Produksi ASI Sebelum Pijat Laktasi pada Ibu *Postpartum* di BPM Meilisa Afty Tahun 2021

No	Produksi ASI	F	%
1.	Kurang (<250 ml)	35	100
2.	Cukup (250 – 400 ml)	0	0
3.	Lebih (> 400ml)	0	0
	Total	**35**	**100**

Berdasar atas Tabel 5 diketahui dari 35 ibu *postpartum* di BPM Meilisa Afty semuanya memiliki produksi

ASI kurang (<250 ml) sebanyak 35 orang (100%).

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Produksi ASI Setelah Pijat Laktasi pada Ibu *Postpartum* di BPM Meilisa Afty Tahun 2021

No	Produksi ASI	F	%
1.	Kurang (<250 ml)	10	28,6
2.	Cukup (250 – 400 ml)	25	71,4
3.	Lebih (> 400ml)	0	0
	Total	**35**	**100**

Berdasar atas Tabel 6 diketahui dari 35 ibu *postpartum* di BPM Meilisa Afty sebagian besar memiliki produksi ASI cukup (250 – 400 ml) sebanyak 25 orang (71,4%).

Tabel 7. Rata - Rata Produksi ASI pada Ibu *Postpartum* Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Pijat Laktasi di BPM Meilisa Afty Tahun 2021

No	Intervensi	Mean	N	Standar Deviasi	Min – Max
1.	Sebelum	45,29	35	19,439	20 – 85
2.	Sesudah	246,57	35	60,583	120 – 340

Berdasar atas Tabel 7 menunjukkan bahwa dari 35 ibu *postpartum* di BPM Meilisa Afty didapatkan rata - rata (*mean*) produksi ASI sebelum dilakukan intervensi yaitu pijat laktasi sebesar 45,29 ml dengan standar deviasi sebesar 19,439 dan setelah diberikan pijat laktasi didapatkan rata – rata produksi ASI sebesar 246,57 ml dengan standar deviasi sebesar 60, 583.

Analisa Bivariat Analisa bivariat bertujuan untuk menjawab hipotesis penelitian serta mengetahui pengaruh sebelum dan sesudah dilakukan pijat laktasi terhadap produksi ASI pada ibu *postpartum* di BPM Meilisa Afty, untuk itu dilakukan uji normalitas data menggunakan uji normalitas data yaitu *shapiro-wilk* karena jumlah responden < 50. Jika data berdistribusi normal maka uji statistik yang digunakan adalah uji berpasangan dan jika tidak berdistribusi normal uji statistik yang digunakan uji *wilcoxon.*

Tabel 8. Hasil Uji Normalitas Produksi ASI pada Ibu *Postpartum* Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Pijat Laktasi di BPM Meilisa Afty Tahun 2021

No	Intervensi	***Shapiro - Wilk***		
		Statistic	**Df**	**Sig.**
1.	Sebelum	0,903	35	0,005
2.	Sesudah	0,910	35	0,007

Berdasar atas Tabel 8 menunjukkan bahwa nilai signifikasi uji normalitas sebelum intervensi *(pretest*) sebesar 0,005 < 0,05 maka disimpulkan data tidak berdistribusi normal sedangkan nilai signifikasi uji normalitas sesudah intervensi *(postest*) sebesar 0,007 < 0,05 maka disimpulkan data tidak berdistribusi normal. Berdasarkan hasil uji normalitas diatas maka data tidak berdistribusi normal karena nilai sig. < 0,05 sehingga analisis statistik untuk mengetahui pengaruh sebelum dan sesudah dilakukan pijat laktasi terhadap produksi ASI pada ibu *postpartum* di BPM Meilisa Afty mengunakan uji *wilcoxon* dengan bantuan komputerisasi.

Tabel 9. Hasil Uji Wilcoxon Pengaruh Sebelum dan Sesudah Dilakukan Pijat Laktasi terhadap Produksi ASI pada Ibu *Postpartum* di BPM Meilisa Afty Tahun 2021

No	Produksi ASI	Median (Min – Mak)	Nilai *p*
1.	Sebelum Pijat Laktasi	40 (20 – 85)	0,000
2.	Sesudah Pijat Laktasi	260 (120 – 340)	

Berdasar atas Tabel 9 menyajikan hasil nilai median sebelum pijat laktasi sebesar 40 ml dan nilai min – mak sebesar 20 ml – 85 ml. Nilai median setelah pijat laktasi sebesar 260 ml dan nilai min – mak sebesar 120 ml – 340 ml. Hasil uji statistic menunjukkan nilai p = 0,000 < 0,05, sehingga disimpulkan ada pengaruh sebelum dan sesudah dilakukan pijat laktasi terhadap produksi ASI pada Ibu *Postpartum* di BPM Meilisa Afty.

PEMBAHASAN

1. Karakteristik Ibu *Postpartum*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 35 ibu *postpartum* di BPM Meilisa Afty sebagian besar berusia 20– 35 tahun sebanyak 27 orang (77,1%). Umur merupakan variabel yang selalu diperhatikan dalam penelitian. Usia yaitu umur individu yang terhitung mulai saat dilahirkan sampai saat berulang tahun. Menurut Astuti (2015), salah satu faktor yang mempengaruhi produksi ASI salah satunya yaitu faktor fisik ibu, ibu yang usianya lebih muda atau kurang dari 35 tahun lebih banyak memproduksi ASI dibandingkan dengan ibu-ibu yang usianya lebih tua, tetapi ibu yang sangat muda (kurang dari 20 tahun) produksi ASInya juga kurang. Rentang umur reproduksi yang sehat adalah pada usia 20 - 35 tahun. Periode tersebut merupakan periode yang paling baik untuk hamil, melahirkan dan menyusui (Prawirohardjo, 2014). Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 35 ibu *postpartum* di BPM Meilisa Afty sebagian besar berpendidikan terakhir Sekolah Menengah Atas sebanyak 19 orang (54,3%). Penelitian Kristiani & Latifah (2013), tingkat pendidikan berpengaruh dalam memberikan respon terhadap segala sesuatu yang datang dari luar, dimana pada seseorang dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi akan memberikan respon yang lebih rasional daripada yang berpendidikan lebih rendah.

Hasil penelitian menunjukkan mayoritas ibu postpartum di BPM Meilisa Afty sebagai Ibu Rumah Tangga sehingga ibu yang tidak bekerja akan menjadi lebih mudah dalam memberikan ASI secara langsung kepada bayinya dan memenuhi kebutuhan ASI bayinya. Paritas adalah banyaknya kelahiran hidup yang dipunyai oleh seorang wanita (BKKBN, 2006). Seorang primipara lebih mudah merasa cemas dan labil kondisi psikologisnya hal ini akan mempengaruhi pengeluaran hormon yang berperan dalam produksi ASI. (Pranajaya dan Rudiyanti, 2013).

2. Produksi ASI sebelum dan sesudah dilakukan Pijat Laktasi

Produksi ASI sebelum pijat laktasi didapatkan semuanya memiliki produksi ASI kurang (<250 ml) sebanyak 35 orang (100%) dan setelah pijat laktasi didapatkan sebagian besar memiliki produksi ASI cukup (250 – 400 ml) sebanyak 25 orang (71,4%). Rata - rata (*mean*) produksi ASI sebelum dilakukan intervensi yaitu pijat laktasi sebesar 45,29 ml dan setelah diberikan pijat laktasi didapatkan rata – rata produksi ASI sebesar 246,57 ml. Hasil ini menunjukkan terdapat peningkatan produksi ASI sebesar 201,28 ml. Standar deviasi (SD) adalah sebaran nilai sampel dalam analisis statistik. Semakin besar nilai SD maka akan semakin baik dari data sebelumnya. Standar Deviasi sebelum diberikan intervensi 19,439 dan meningkat menjadi 60,583 sesudah diberikan intervensi, artinya terdapat peningkatan jumlah produksi ASI ibu *postpartum* setelah diberikan pijat laktasi. Hasil uji wilcoxon pada tabel 5.9 di atas menunjukkan nilai $p = 0.000$ artinya nilai $P \leq 0.05$. maka dapat disimpulkan H0 ditolak dan Ha diterima atau terdapat pengaruh sebelum dan sesudah

dilakukan pijat laktasi terhadap produksi ASI pada ibu *postpartum* di BPM Meilisa Afty. Pijat laktasi adalah gerakan pemijatan pada bagian - bagian tubuh tertentu seperti kepala, leher, bahu, punggung, dan payudara untuk memperlancar proses menyusui. Jaringan payudara banyak berisi pembuluh getah bening dan pembuluh darah, pembuluh yang terhambat menjadi penyebab kurang lancarnya produksi dan aliran ASI (Aprilianti, 2018). Produksi ASI dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu Frekuensi Penyusuan, Berat Lahir, Umur Kehamilan, Usia dan Paritas, Stress dan Penyakit Akut (Proverawati & Rahmawati, 2010). Selain itu juga produksi ASI di pengaruhi oleh hormon prolaktin dan oksitosin (Rukiyah, 2011).

Penelitian Dewi dan Aprilianti (2018) pada 20 ibu *postpartum* menunjukkan bahwa ibu yang dilakukan pijat laktasi terjadi *onset* laktasi lebih cepat dengan nilai rata-rata 35,05 jam, sedangkan yang dilakukan pijat oksitosin rata-rata *onset* laktasinya 49,14 jam. Terdapat perbedaan yang bermakna (*p-value*=0,002) antara pijat laktasi dan pijat oksitosin terhadap *onset* laktasi. Peningkatan produksi ASI pada penelitian Jahriani (2019) terlihat bahwa volume produksi ASI ibu menyusui sebelum dilakukannya pijat laktasi mayoritas memiliki volume produksi ASI kurang yaitu sebanyak 23 partisipan (76,7%) dan minoritas memiliki volume produksi ASI baik yaitu sebanyak 7 partisipan (23,3%). Volume produksi ASI ibu menyusui sesudah dilakukan pijat laktasi mayoritas memiliki volume produksi ASI bertambah baik yaitu 22 partisipan (73,3%) dan minoritas memiliki volume produksi ASI tetap tetap kurang yaitu sebanyak 1 partisipan (3,3%). Penelitian Kamariyah (2014) tentang kondisipsikologis mempengaruhi produksi ASI ibu menyusui di BPS Aksi Pakis Sido Kumpul Surabaya menyatakan bahwa kondisi psikologis ibu yang baik dapat berdampak baik bagi ibu untuk kelancaran produksi ASI (nilai $\rho = 0{,}001 < 0{,}05$). Keadaan psikologis ibu yang baik akan memotivasi untuk menyusui bayinya sehingga hormon yang berperan pada produksi ASI akan meningkat karena produksi ASI dimulai dari proses menyusui akan merangsang produksi ASI. ASI pada awal *postpartum* mayoritas ASI belum keluar hal ini dimungkinkan disebabkan karena belum adanya atau kurangnya rangsangan terhadap hormon yang mempengaruhi proses laktasi yang dapat dilakukan dengan perawatan payudara sejak kehamilan trimester III (34-36 minggu), penyusuan atau isapan bayi pada puting susu dan areola mamae payudara maupun dengan pijat punggung (Spatafora, 2009).

Pada keadaan normal sekitar 100 ml tersedia pada hari kedua. Dengan demikian agar pelepasan ASI lancar dan produksi ASI meningkat sangat diperlukan rangsangan atau stimulasi sejak awal post partum tanpa menunggu adanya masalah pengeluaran ASI sehingga tidak terjadi permasalahan dalam pengeluaran ASI dan produksi ASI lancar (Suhardjo, 2010). *Massage* merupakan manipulasi dari struktur jaringan lunak yang dapat menenangkan serta mengurangi stress psikologis dengan meningkatkan hormon *morphin endogen* seperti *endorphin, enkefalin* dan *dinorfin* sekaligus menurunkan kadar hormon stress seperti hormon *kortisol, norepinephrine* dan *dopamine*. Pijat laktasi menghasilkan ASI yang lebih meningkat. Hormon oksitosin sangat berperan dalam proses pengeluaran ASI melalui rangsangan ke putting susu melalui isapan mulut bayi atau melalui pijatan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasaan yang telah dilakukan dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Ibu *postpartum* di BPM Meilisa Afty sebagian besar berusia 20 – 35 tahun sebanyak 27 orang (77,1%) berpendidikan terakhir Sekolah Menengah Atas sebanyak 19 orang (54,3%), sebagai Ibu Rumah Tangga sebanyak 23 orang (65,7%), primipara sebanyak 20 orang (57,1%).
2. Produksi ASI sebelum dilakukan pijat laktasi didapatkan semuanya memiliki produksi ASI kurang sebanyak 35 orang (100%) dan setelah dilakukan pijat laktasi didapatkan sebagian besar memiliki produksi ASI cukup sebanyak 25 orang (71,4%) dan 10 orang (28,6%) memiliki produksi ASI kurang.
3. Terdapat pengaruh sebelum dan sesudah dilakukan pijat laktasi terhadap produksi ASI pada ibu *postpartum* di BPM Meilisa Afty dengan nilai $p = 0.000 \leq 0.05$.

SARAN

1. **Untuk tempat penelitian**
   Diharapkan hasil penelitian ini dapat diimplementasikan sebagai upaya dalam peningkatan produksi ASI dengan pijat laktasi.
2. **Untuk Peneliti selanjutnya**
   Diharapkan untuk dapat melengkapi kekurangan penelitian ini yaitu menambahkan kelompok kontrol dan membandingkan pijat laktasi dengan metode lainnya dalam melancarkan produksi ASI serta peneliti selanjutnya diberikan kesempatan untuk mengembangkan dan mengkaji lebih dalam lagi tentang produksi ASI

DAFTAR PUSTAKA

1. Dewi & Aprilianti. (2018). Pijat pada Ibu Postpartum dengan Onset Laktasi. Jurnal Kesehatan, Volume 9, Nomor 3, November 2018.ISSN 2086-7751 (Print), ISSN 2548-5695(Online). http://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JK
2. Fitiani, dkk. (2021). Efektifitas Pijat Oksitosin Dan Endorphin Pada Pengeluaran Asi Ibu Postpartum Di Puskesmas Alianyang Kota Pontianak. *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*, **Vol. 7 No. 1**, Januari 2021, hlm 9-14 P-ISSN 2460-1853, E-ISSN 2715-727X
3. Hartono. (2016). Massase Endorphine Terhadap Volume ASI Pada Ibu Post Partum. *Jurnal Kebidanan* , 209-215
4. Jahriani, N. (2019). Pengaruh Pijat Laktasi Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Di Kelurahan Sendang Sari Kabupaten Asahan Tahun 2019. *Excellent Midwifery Journal*. **Vol. 2 No. 2**, Oktober 2019. P-ISSN: 2620- 8237 E-ISSN: 26209829
5. Kamariyah. (2014). Kondisi psikologis mempengaruhi produksi ASI ibu menyusui di BPS Aski pakis sido kumpul surabaya. *Jurnal illmiah kesehatan*, **Vol 7**, **No 12**, Februari 2014, hal 29-36
6. Katmini dan Sholichah. (2020). Lactation Massage for Increasing Breast Milk Production in Postpartum
7. Mothers. *Journal for Quality in Public Health* ISSN: 2614-4913 (Print), 2614- 4921 (Online) **Vol. 4, No. 1**, November 2020, pp: 104-113 DOI: 10.30994/jqph.v4i1.168
8. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI
9. Kristiani, D., Latifah, L. 2013. *Pengaruh Teknik Relaksasi Autogenik Terhadap Skala Nyeri pada Ibu Post Operasi Sectio Caesarea (SC) di RSUD Banyumas*. Skripsi: Universitas Jenderal Soedirman