PENINGKATAN PRODUKSI ASI DENGAN METODE PIJAT LAKTASI

Fivin Susanti[1], Nova Yulita[2]

[1] Students of the D-III Midwifery Study Program, Faculty of Mathematics, Natural Sciences and Health, Muhammadiyah University of Riau
[2] Lecturer at the Faculty of Mathematics, Natural Sciences and Health, Muhammadiyah University of Riau

Email Correspondence: 200206004@student.umri.ac.ad, novayulita@umri.ac.id

ABSTRACT

Lactation massage is massage performed on several parts of the body, namely the head, neck, shoulders, back, and breasts. Lactation massage can be done when the breasts are swollen or not smooth, and the mother wants to relax. The aim of this case study is to provide midwifery care to postpartum women by performing lactation massage. The midwifery care method used is in the form of a case study of postpartum mothers who experience problems in expressing milk by doing lactation massage and using the SOAP method as documentation. The results obtained by the lactation massage were successful in producing breast milk smoothly and in large quantities. The conclusion of lactation massage is that there is an effect of lactation massage on the smoothness of breastfeeding in postpartum mothers who experience problems with insufficient breastfeeding and minimize complications during the puerperium.
Key words: *Massage, Lactation, Breast Milk*

ABSTRAK

Pijat laktasi adalah pemijatan yang dilakukan pada beberapa bagian tubuh yaitu kepala, leher, bahu, punggung, dan payudara Pijat laktasi dapat dilakukan pada keadaan payudara bengkak, atau tidak lancar, dan ibu yang ingin relaksasi. Tujuan studi kasus ini yaitu melakukan asuhan kebidanan pada ibu nifas dengan melakukan pijat laktasi. 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 pendokumentasian. Hasil yang didapat pijat laktasi yang dilakukan berhasil ASI keluar lancar dan banyak. Kesimpulan pijat laktasi didapatkan bahwa ada pengaruh pijat laktasi terhadap kelancaran pengeluaran ASI pada ibu nifas yang mengalami masalah ASI kurang dan meminimalisir komplikasi pada masa nifas.

Kata kunci: *Pijat, Laktasi, ASI*

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 atau puerperium dimulai sejak 1 jam setelah lahirnya plasentan sampai dengan 6 minggu (42 hari) setelah itu. Pelayanan pascapersalinan harus terselenggarakan pada masa itu untuk memenuhi kebutuhan ibu dan bayi, yang meliuputi upaya pencegahan, deteksi dini dan pengobatan komplikasi dan penyakit yang mungkin terjadi, serta penyediaan pelayanan ASI, cara menjarangkan kehamilan, imunisasi, dan nutri bagi ibu (Prawanto et al., 2018).

Salah satu yang telah dilakukan indonesia untuk menurunkan angka kematian bayi (AKB)adalah dengan pemberian konsling pentingnya ASI ekslusif (Kemenkes RI., 2021).

ASI merupakan nutrisi yang tepat bagi bayi, kandungan protein, karbohidrat, air, lemak dean DHA/ARA, vitamin, enxim garam dan mineral didalam ASI sangat dibutuhkan oleh bayi dimulai sejak usia 0-6 bulan telah terpenuhi kebutuhan gizinya hanya dengan mengonsumsi ASI tanpa campuran Mpasi (Kurniawati et al., 2020).

Menyusui merupakan kegiatan umum yang dilakukan oleh ibu terhadap anaknya. Menyusui juga memberikan banyak manfaat yang baik bagi ibu dan bayinya. Bayi yang menghisap payudara dapat menyebabkan kontraksi sehingga mengurangi pendaharan sehingga membantu rahim untuk kembali seperti semula dengan lebih cepat, selain itu menyusui juga akan menciptakan ikatan kusus antara ibu dan bayinya (Jayatin & Yulianti, 2016).

Berdasarkan asuhan kebidanan komprehensif yang dilakukan di PMB Nila Trisnawati pada Ny. S pengeluaran ASI yang kurang lancar pada masa nifas sehingga perlu dilakukan pijat laktasi dan edukasi tentang perawatan payudara. Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik untuk melakukan studi kasu tentang " asuhan kebidanan pada ibu nifas dengan melakukan pijat laktasi untuk mempelancar pengeluaran ASI.

Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan produksi ASI pada Ny. S dengan metodepijat laktasi.

Metode Penelitian

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 pendokumentasian.

Hasil Penelitian

Dari hasil pengkajian KF kedua pada Ny. S tanggal 25 Mei 2023 ditemukan asi ibu yang keluar sedikit dan kurang lancar, payudaranya padat, bayi kurang puas menyusui dan bayi sudah diberikan susu formula karena ibu dan keluarga menganggap bahwa bayi kurang ASI sehingga diberikan susu tambahan. Peneliti memberikan pijat laktasi yang dilakukan 1 kali pada kunjungan nifas kedua sebelum mandi pada Ny. S mulai dari leher, punggung sampai payudara untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin, setelah dilakukan pijat laktasi ASI keluar memancar dan bayi dapat menyusui dengan puas. Pada KF ketiga keluhan yang dirasakan ibu sudah berkurang hasil pemeriksaan payudara padat, ASI keluar lancar dan bayi puas menyusui kemudian penulis juga memberikan KIE tentang faktor-faktor meningkatkan produksi ASI seperti perawatan payudara, menjaga pola makan mengonsumsi sayur-sayuran daun kelor dan daun katu, banyak minum air putih, istirahat yang cukup dan ibu tidak boleh stres.

Tabel 1. Pendokumentasian kunjungan masa nifas

Data Subjektif	Data Objektif	Assesment	Planning
	Kunjungan pertama Tanggal 19-05-2023 Pukul 07.00 Wib		
1. ibu mengarakan perutnya masih mules 2. ibu mengatakan ASI nya keluar sedikit 3. ibu mengatakan takut untuk jalan kekamar mandi.	1. Pemeriksaan umum 1. Keadaan umum : Baik 2. Kesadaran : Composmentis 3. TTV : TD :110/70 mmHg, S : 36,4°C, P : 20x/m, N : 91 x/m 2. Pemeriksaan fisik a. Muka 1. Oedema : Tidak 2. Pucat : Tidak b. Payudara 1. Puting susu: Menonjol 2. Benjolan : Tidak ada 3. Pengeluaran: Kolustrum sedikit c. Abdomen 1. Luka operasi : Tidak ada 2. Panjang luka operasi : Tidak ada 3. Keadaan luka : Tidak ada 4. Tanda infeksi : Tidak ada 5. Keadaan perut : Baik 6. Tinggi fundus uteri : 2 jari dibawah pusat 7. Kontraksi : Baik Genetalia eksterna 1. Oedema : Tidak ada 2. Varises : Tidak ada 3. Hematoma : Tidak ada 4. Lochea : Rubra 5. Anus : Baik d. Ekstremitas 1. Atas : + 2. Bawah : + 3. Tungor kulit : Tidak ada	Ny. S usia 29 tahun P1A0H1 dengan *post partum* 6 jam keadaan umum ibu baik	1. Melakukan pemeriksaan dan memberitahu ibu dan keluarga hasil pemeriksaan keadaan ibu baik. Ibu mengetahui hasl pemeriksaan. 2. Memberikan KIE tentang teknik menyusui dengan benar mengatur posisi ibu dengan posisi kaki menapak, punggung menyandar, posisi kepala bayi dalam satu garis lurus, tubuh bayi menghadap dada ibu sehingga mulut bayi dekat dengan puting susu ibu, memposisikan tubuh bayi dekat dengan perut ibu, sentuh pipi atau bibir bayi keputing susu ibu dan masukan puting susu kemulut bayi. Ibu mengerti dan mau melakukannya. 3. Menganjurkan ibu untuk menyusui bayinya setiap 2 jam atau kapanpun bayi inginkan agar kebutuhan bayi terpenuhi, dengan menyusui terjadi ikatan kasih sayang antara ibu dan bayi serta *uterus* berkontraksi dengan baik untuk mengurangi pendaftaran.ibu mengerti dan sudah menyusui bayinya. 4. Memberikan KIE tentang tanda bahaya masa nifas seperti demam tinggi, perdarahan, pandangan kabur dan pusing secara berlebihan jika ibu merasakan tanda-tanda tersebut segera hubungi tenaga kesehatan. Ibu mengerti. 5. Mengajarkan ibu dan keluarga cara menilai kontraksi *uterus* yang bagus

			agar dapat membedakan kontraksi yang baik dan buruk serta mengajarkan ibu atau keluarga bagaimana cara *masase uterus* agar *uterus* berkontraksi dengan baik. Ibu sudah mengerti 6. Menganjurkan ibu untuk *mobilisasi* secara berlahan-lahan dan bertahap diawali dengan miring kiri miring kanan terlebih dahulu duduk, berdiri lalu berjalan sehingga mempercepat pemulihan dan kelancaran pengeluaran darah. ibu mengerti dan sudah miring kiri dan miring kanan. 7. Menyampaikan ibu untuk tetap menjaga kebersihan daerah genetalia dengan menganti pembalut saat lembab atau sesering mungkin dan mempersihkan perineum setiap kali BAK atau BAB dari arah depan kebelakang serta mencuci tangan sebelum dan sesudah BAK atau BAB. ibu mengerti dan mau melakukannya sesuai informasi yang disampaikan. 8. Kunjungan ulang nifas pada tanggal 25 Mei 2023 oleh tenaga kesehatan. Ibu sudah mengerti.
Kunjungan kedua Tanggal 25-05-2023 Pukul 17.00 Wib			
1. Ibu mengatakan ASI nya masih belum keluar lancar 2. bayi sering ingin menyusui 3. bayinya tidak rewel dimalam hari	1. Pemeriksaan umum a. Keadaan umum : Baik b. TTV : TD : 110/70 mmHg , S : 36,40c, N : 91 x/m, P : 20 x/m 2. Pemeriksaan fisik 1. Muka a. Oedema : Tidak b. Pucat : Tidak 2. Payudara Puting susu: Menonjol Benjolan : Tidak ada Pengeluaran : ASI keluar sedikit 3. Abdomen a. Luka operasi : Tidak ada b. Luka operasi : Tidak ada	Ny. S usia 29 tahun P1A0H 1dengan *post partum* hari ke-6 keadaan umum ibu baik	1. Memberitahu hasil pemeriksaan kepada ibu dan keluarga tekanan darah 110/70 mmHg, suhu 36,70C, nadi 80 x/menit, pernafasan 20 x/menit dan TFU pertengan pusat- *simfisis.* ibu dan keluarga sudah mengetahui 2. Memberitahu ibu penyebab ASI ibu kurang lancar dikarenakan ibu anakpertama dan asi belum begitu lancar dan kemungkinan ada penyumbatan yang membuat pengeluaran ASI keluar

	c. Keadaan luka : Tidak ada d. Tanda infeksi : Tidak ada e. Keadaan perut : Baik f. Tinggi fundus uteri : Pertengahan pusat- *sympisis* g. Kontraksi : Baik 4. Genetalia eksterna a. Oedema : Tidak ada b. Varises : Tidak ada c. Hematoma : Tidak ada d. Lochea : Rubra 5. Anus : Baik 6. Ekstremitas 4. Atas : + 5. Bawah : + 6. Tungor kulit : Tidak ada		sedikit, ini bisa diatasi dengan melakukan perawatan payudara dan pijat laktasi agar produksi ASI. ibu mengerti dan ingin dipijat laktasi 3. Melakukan pijat laktasi untuk melancarkan asi ibu setelah dilakukan pijat laktasi asi ibu keluar muncrat dan banyak sehingga dipompa dapat 30 ml dalam sekejap setelah dilakukan pijat laktasi. ASI lancar keluar dan banyak 4. Menganjurkan ibu untuk istirahat yang cukup tetutama pada malam hari dan meminta bantuan kepada suami untuk bergantian menjaga bayi. Menganjurkan ibu untuk makan-makanan yang bernutrisi, konsumsi daun katu, daun kelor untuk mempelancar ASI ibu. ibu mengerti 5. Menganjurkan ibu untuk menyusui bayi sesering mungkin atau per 2 jam sekali terutama ASI. Ibu mengerti. 6. Memberitahu ibu kembali tanda-tanda bahaya pada masa nifas seperti demam tinggi, pendarahan,pandangan kabur dan pusing yang berlebihan. ibu sudah mengerti 7. Menyampaikan kepada ibu dan suami bahwa akan dilakukan kunjungan rumah pada tanggal 03 Mei 2023. Ibu tahu dan mengerti.
	Kunjungan ketiga Tanggal : 03-06-2023 Pukul : 17.00 Wib		
1. Ibu mengatakan tidak ada keluhan 2. ASI sudah keluar lancar	1. Pemeriksaan umum a. Keadaan umum : Baik Kesadaran : Composmentis b. TTV: TD : 110/70 mmHg, S : 36,40C, N: 91 x/m, P: 20 x/m 2.Pemeriksaan fisik 1. Muka	Ny. S usia 29 tahun P1A0H1 dengan *post partum* 2 minggu keadaan umum ibu	1. Menginformasikan hasil pemeriksaan kepada ibu dan keluarga hasil pemeriksaan terdapat tekanna darah 100/80 mmHg, suhu 36,50C, nadi 84 x/menit, pernafasan 20 x/menit dan TFU tidak teraba. ibu mengetahui hasil

3. Darah yang keluar bewarna merah kekuningan	a. Oedema : Tidak b. Pucat : Tidak 2. Payudara a. Puting susu : Menonjol b. Benjolan : Tidak ada c. Pengeluaran : ASI keluar lancar 3. Abdomen a. Luka operasi : Tidak ada b. Keadaan luka : Tidak ada c. Tanda infeksi : Tidak ada d. Keadaan perut : Baik e. TFU :Tidak teraba 4. Genetalia eksterna a. Oedema : Tidak ada b. Varises : Tidak ada c. Hematoma : Tidak ada d. Lochea : sanguluenta 5. Anus: Baik	baik	pemeriksaan 2. Menganjurkan ibu untuk sering menyusui bayi sesering mungkin dan memberitahu ibu manfaat asi sampai usia anak 2 tahun. ibu mengerti 3. Menganjurkan ibu untuk menyimpan asi yang telah dipompa selama ibu bekerja didalam freezer atau kulkas didalam wadah atau kemasamn yang bersih dan mengajari ibu cara pemnyimpanan asi yang benar. ibu mengerti 4. Menganjurkan ibu untuk mendapatkan cukup makanan yang seimbang dan istirahat yang cukup. Ibu sudah mengerti 5. Mengingatkan kembali kepada ibu tanda-tanda bahaya masa nifas jika ibu mengalami segera hubungi tenaga kesehatan.ibu mengerti 6. Menyampaikan kepada ibu dan suami bahwa peneliti akan melakukan kunjungan rumah berikutnya pada tanggal 21 Juni 2023. Ibu mengerti.

Pembahasan

Pijat laktasi adalah pemijatan yang dilakukan pada beberapa bagian tubuh yaitu kepala, leher, bahu, punggung, dan payudara (Dewi & Aprilianti, 2018). Pijat laktasi dapat dilakukan pada keadaan payudara bengkak, atau tidak lancar, dan ibu yang ingin relaksasi. Perawatan payudara adalah suatu tindakan untuk merawat payudara terutama pada masa nifas (masa menyusui) untuk mempelancar pengeluaran ASI (Helina et al., 2020).

Manfaat pijat laktasi dianatarnya menenangkan pikiran, relaksasi tubuh, menormalkan aliran darah, mengatasi engorget (pembengkakan payudara yang disebabkan oleh meregangnya pembuluh darah dan tekanan air susu yang baru diproduksi),meningkatkan suplay ASI, dan mencegah terjadinya penyumbatan pada saluran ASI (Helina et al., 2020).

Berdasarkan hasil penelitian ini didapatkan setelah dilakukan pijat laktasi pada kunjungan kedua masa nifas penulis melakukan evaluasi pengeluaran ASI pada kunjungan nifas ketiga bahwa mendapatkan keberhasilan dari pijat laktasi yang dilakukan oleh penulis hasil yang didapat ASI keluar lancar dan bayi puas menyusu. Volume ASI sebelum dilakukan pijat laktasi kira-kira hanya 30 cc kemudian setelah dilakukan pijat laktasi tampak payudara ibu

padat dan tegang, ASI keluar hingga merembes, ibu tampak senang dengan produksi ASI nya yang sudah banyak sehingga bayinya tercukupi kebutuhan nutrisinya.

Cakupan ASI tidak lepas dari masalah yang sering terjadi pada ibu menyusui seperti ASI yang keluar sedikit atau Asi yang kurang menyukupi kebutuhan bayi. Keadaan ini disebabkan oleh faktor makanan dan minuman yang dikonsusi ibu, kondisi psikologis atau emosi ibu, bentuk payudara yang tidak normal sehingga tidak dapat berperan dalam proses menyusui, isapan bayi (refleksi hisap/kekuatan menghisap, lama menghisap,dan keseringan menghisap) dapat mempengaruhi produksi ASI (Saudia & Baiq, 2019)

Berdasarkan hasil penelitian setelah mendapatkan adanya penambahan ASI ibu pada kunjungan ketiga yang dilakukan dirumh pasien ini bertujuan ingin melakukan pementauan atas keberhasilan setelah dilakukan pijat laktasi. Hasil yang didapatkan dari dilakukannya pijatlaktasi ini adalah untuk merangsang hormon oksitosin untuk mengeluarkan hormon prolaktin untuk merangsang pengeluaran air susu.

Penelitian Jahriani (2019) pada 30 ibu menyusui dilakukan pijat laktasi terjadi peningkatan dimana volume ibu produksi ASI ibu menyusui setelah dilakukan pijat laktasi memiliki produksi ASI bertambah baik yaitu 22 partisipan (Jahriani, 2019).

Peningkatan produksi ASI di pengaruhi beberapa faktor yaitu rasa nyaman, setelah ibu melahirkan, ketika ibu merasa tidak nyaman diseluruh tubuh, stres dan khawatir tidak bisa mencukupi kebutuhan ASI untuk bayinya, hal ini dipengharuhi oleh perubahan hormon oksitosin yang terhambat sehingga mempengaruhi proses pengeluaran ASI menjadi tidak lancar. Salah satu upaya untuk merangsang hormon oksitosin dalam poengeluaran ASI yaitu dengan cara melakukan pijat laktasi (Rahmawati & Karana, 2023).

Kesimpulan

Asuhan kebidanan yang dilakukanpada Ny. S dengan melakukan pijat laktasi agar dapat mempelancar produksi ASI. Dari penatalaksanaan pijat laktasi didapatkan bahwa pijat laktasi dapat melancarkan pengeluaran ASI pada ibu yang mengalami masalah pada masa menyusui. Hal- yang harus diperhatikan oleh menyusui adalah menjaga pola makan, banyak minum air putih, istirahat yang cukup, ibu tidak boleh stres agar produksi ASI ibu tidak terganggu.

Daftar Pustaka

Dewi, R. A., & Aprilianti, C. (2018). Pijat pada Ibu Postpartum dengan Onset Laktasi. Jurnal Kesehatan, 9(3), 376. https://doi.org/10.26630/jk.v9i3.1097

Helina, S., Harahap, J. R., & Sari, S. I. P. (2020). Buku panduan pijat laktasi bagi bidan. http://repository.pkr.ac.id/id/eprint/2357

Jahriani, N. (2019). Pengaruh Pijat Laktasi Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Di Kelurahan Sendang Sari Kabupaten Asahan Tahun 2019.

Jayatin, C., & Yulianti, D. (2016). Coronaphobia dan Kelancaran ASI di Masa Post Partum.

Kemenkes RI. (2021). Profil Kesehatan Indo-nesia. In Pusdatin.Kemenkes.Go.Id.

Kurniawati, D., Hardiani, R. S., &

Rahmawati, I. (2020). Buku Saku Air Susu Ibu. In KHD Production (Vol. 42, Issue 4).

Prawanto, S. T., Nuryani, & Rahayu, P. T. (2018). Buku Ajar Nifas dan Menyusui. Triana Septiani Purwanto.

Rahmawati, N., & Karana, I. (2023). Pengaruh pijat laktasi pada ibu nifas terhadap produksi ASI. Holistik Jurnal Kesehatan, 17(1), 17–22. https://doi.org/10.33024/hjk.v17i1.8607

Saudia, P., & Baiq, E. (2019). Upaya Peningkatan Pengetahuan Dan Keterampilan Ibu Menyusui Dalam Pemberian Terapy Komplementer Massage Endorphin Dan Pijat Laktasi Di Kelurahan Dasan Cermen. Jurnal Pengabdian Masyarakat Sasambo, 1(1), 47. https://doi.org/10.32807/jpms.v1i1.479

.