



ARTIKEL RISET

Pijat Laktasi untuk Meningkatkan Pemulihan Fisiologis dan Kesiapan Menyusui pada Ibu Post Sectio Caesarea: Studi Pra-Eksperimental

Rina Utami¹, Yanti Susan², Pipit Inda Lestari³, Umyy Khairussyifa⁴

^{1,2,3}Fakultas Kesehatan, Institut Teknologi dan Kesehatan Mahardika

⁴Kesehatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kapuas Raya Sintang

Correspondensi : rinautami46@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Pemulihan pascapersalinan melalui operasi sectio caesarea (SC) umumnya lebih lambat dibandingkan persalinan normal karena nyeri luka operasi, gangguan hormonal, dan stres emosional yang dapat menunda inisiasi menyusui dini. Salah satu intervensi komplementer yang potensial adalah dengan menggunakan pijat laktasi, yang berfungsi menstimulasi hormon oksitosin dan meningkatkan relaksasi. Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh pijat laktasi terhadap pemulihan fisiologis (pengeluaran lochia dan nyeri luka) serta kesiapan menyusui dini pada ibu post SC di Rumah Sakit Mitra Plumbon tahun 2025.

Metode: Penelitian ini menggunakan strategi pretes-postes satu kelompok dan menggunakan desain pra-eksperimen. Partisipan yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak empat puluh, pemilihan partisipan menggunakan metode accidental sampling. Bidan dan perawat terlatih memberikan intervensi pijat laktasi selama dua hari. Data dianalisis menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test, dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$.

Hasil: berdasarkan hasil penelitian didapatkan adanya peningkatan signifikan pemulihan fisiologis ($p=0,001$; $r=0,58$) dan kesiapan menyusui dini ($p=0,000$; $r=0,61$). Median skor nyeri menurun dari 6,2 menjadi 2,8 dan median kesiapan menyusui meningkat dari 48 menjadi 83. Interval kepercayaan 95% menunjukkan peningkatan bermakna dalam kedua variabel.

Kesimpulan: Pijat laktasi efektif mempercepat pemulihan fisiologis dan meningkatkan kesiapan menyusui dini pada ibu post SC. Disarankan teknik ini diterapkan sebagai bagian dari SOP asuhan post operasi sectio caesarea

Kata kunci : Pijat Laktasi, Ibu Post Sectio Caesarea, Kesiapan Menyusui, Pemulihan Fisiologis

ABSTRACT

Background: Postpartum recovery through cesarean section (CS) is generally slower than vaginal delivery due to surgical wound pain, hormonal disturbances, and emotional stress, which can delay early breastfeeding initiation. One potential complementary intervention is lactation massage, which stimulates oxytocin and promotes relaxation.

Objective: This study aimed to analyze the effect of lactation massage on physiological recovery (lochia discharge and wound pain) and early breastfeeding readiness in post-CS mothers at Mitra Plumbon Hospital in 2025.

Methods: This study used a single-group pretest-posttest strategy and a pre-experimental design. Forty participants were selected using accidental sampling. Trained midwives and nurses provided the lactation massage intervention for two days. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test, with a significance level of $p < 0.05$.

Results: The study found a significant increase in physiological recovery ($p=0.001$; $r=0.58$) and early breastfeeding readiness ($p=0.000$; $r=0.61$). The median pain score decreased from 6.2 to 2.8, and the median breastfeeding readiness increased from 48 to 83. The 95% confidence interval (CI) indicated a significant increase in both variables.

Conclusion: Lactation massage effectively accelerates physiological recovery and improves early breastfeeding readiness in post-cesarean section mothers. It is recommended that this technique be implemented as part of the standard operating procedure (SOP) for post-cesarean section care.

Keywords: Lactation Massage, Post-cesarean Section Mothers, Breastfeeding Readiness, Physiological Recovery

PENDAHULUAN

Persalinan dengan metode sectio caesarea (SC) mengalami peningkatan di seluruh dunia. Menurut World Health Organization (WHO, 2024), rata-rata angka SC global mencapai 21%, sementara di Indonesia mencapai 19,8% (Kemenkes RI, 2024). Meskipun dapat menyelamatkan nyawa ibu dan bayi, tindakan SC sering menimbulkan komplikasi fisiologis dan psikologis seperti nyeri luka, keterbatasan mobilisasi, dan keterlambatan inisiasi menyusui dini. Kecemasan pascaoperasi menghambat sekresi hormon oksitosin, yaitu hormon penghasil ASI, yang penting untuk kontraksi rahim (Guyton & Hall, 2017). Akibatnya, proses involusi uterus melambat dan ibu mengalami hambatan menyusui.

Menurut (Lestari et al., 2022) banyak ibu pasca-operasi caesar mengalami ketidakcukupan produksi ASI pada hari-hari awal setelah melahirkan, yang berujung pada penghentian menyusui dini atau penggunaan susu formula. Kondisi ini tidak hanya memengaruhi nutrisi optimal bayi dan perkembangan otaknya, tetapi juga berpotensi

mengganggu ikatan emosional antara ibu dan bayi serta mengurangi stimulasi kontraksi uterus yang penting untuk pemulihan pascapersalinan (Endelawati et al., 2023; Rahmatika et al., 2020)

Kesehatan ibu dan bayi dapat ditingkatkan secara signifikan melalui praktik pemberian ASI eksklusif, yang telah terbukti menurunkan angka kematian dan morbiditas bayi secara signifikan. Oleh karena itu, penting untuk menerapkan langkah-langkah yang membantu ibu mempersiapkan diri untuk menyusui, terutama setelah operasi caesar. Menyusui adalah salah satu metode yang semakin populer adalah terapi nonfarmakologis yaitu terapi komplementer, yang dikenal aman, sederhana, serta dapat meningkatkan kenyamanan ibu (Suryani, 2023).

Salah satu bentuk terapi komplementer yang relevan adalah pijat laktasi. Teknik ini dilakukan dengan memberikan stimulasi pada area payudara dan sekitarnya untuk memperlancar aliran darah, merangsang pelepasan hormon oksitosin, serta membantu proses pengeluaran ASI.

Selain itu, pijat laktasi juga memberikan efek relaksasi, mengurangi ketegangan otot,

dan mempercepat pemulihan kondisi fisik setelah operasi. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa pijat laktasi mampu meningkatkan produksi ASI, mempercepat refleks let-down, serta mendukung keberhasilan menyusui pada ibu post SC (Sartely, 2022).

Menurut relaksasi (Handayani et al., 2022) pijat laktasi telah terbukti dapat menstimulasi refleks let-down, memperlancar sirkulasi darah di payudara, serta meningkatkan rasa nyaman dan. Pijat laktasi bekerja melalui stimulasi saraf parasimpatis yang meningkatkan sekresi hormon oksitosin dan prolaktin, sehingga mempercepat penyembuhan luka dan mendukung proses menyusui (Astuti et al., 2023). Namun, penelitian mengenai efek pijat laktasi terhadap pemulihan fisiologis dan kesiapan menyusui pada ibu post SC di rumah sakit Indonesia masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menguji efektivitas pijat laktasi sebagai terapi komplementer dalam mempercepat pemulihan fisiologis dan kesiapan menyusui dini.

Dengan demikian, pijat laktasi dapat dipandang sebagai terapi komplementer yang berpotensi efektif dalam mempercepat pemulihan fisiologis sekaligus meningkatkan kesiapan menyusui. Kajian lebih lanjut mengenai peran pijat laktasi pada ibu post SC

menjadi penting untuk memperkuat bukti ilmiah serta memberikan rekomendasi praktis bagi tenaga kesehatan dalam mendukung keberhasilan program ASI eksklusif.

METODE

Instrumen penelitian meliputi lembar observasi pengeluaran lochia, skala Visual Analog Scale (VAS) untuk nyeri luka, dan kuesioner kesiapan menyusui yang telah diuji validitas ($r=0,81$) dan reliabilitas ($\alpha=0,87$).

Prosedur Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain pretest-postes satu kelompok. Pada bulan Juni 2025, peneliti dari Rumah Sakit Mitra Plumbon di Kabupaten Cirebon melakukan penelitian di Bangsal Pasca Persalinan. Dengan menggunakan unintentional sampling, peneliti memilih 40 ibu yang melahirkan melalui operasi caesar sebagai populasi penelitian. Ibu yang berada dalam kondisi stabil setelah operasi caesar, tidak mengalami komplikasi, dan bersedia berpartisipasi setelah menerima informed consent berhak untuk berpartisipasi.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Utami dan Rahayu (2023), bidan dan perawat tersertifikasi memberikan intervensi pijat laktasi selama dua hari berturut-turut, dengan setiap sesi berlangsung selama 20 menit. Untuk menganalisis data, SPSS 26 digunakan bersama dengan Uji Wilcoxon Signed Rank. Uji normalitas data dilakukan dengan *Shapiro–*

Wilk. Etika penelitian telah disetujui oleh Komite Etik Rumah Sakit Mitra Plumbon (No. 042/KEPK/RSMP/V/2025).

HASIL

Karakteristik responden dalam penelitian ini disajikan untuk memberikan gambaran umum mengenai profil ibu post *sectio caesarea* yang menjadi subjek penelitian. Informasi ini penting untuk menilai kesesuaian responden dengan kriteria inklusi serta untuk memahami konteks hasil penelitian terkait efektivitas pijat laktasi terhadap pemulihan fisiologis dan kesiapan menyusui dini. Variabel karakteristik yang diamati meliputi usia ibu, paritas, tingkat pendidikan, status pekerjaan, jenis anestesi *sectio caesarea*, waktu pelaksanaan intervensi pascaoperasi, serta riwayat menyusui sebelumnya.

Sebanyak 40 ibu post *sectio caesarea* yang memenuhi kriteria inklusi dan bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini dianalisis secara deskriptif. Distribusi karakteristik responden disajikan dalam bentuk frekuensi dan persentase, sebagaimana ditampilkan pada Tabel 1, untuk memberikan gambaran komprehensif mengenai kondisi demografis dan klinis responden pada saat penelitian berlangsung.

Tabel 1. Karakteristik Responden Ibu Post Sectio Caesarea (n = 40)

Karakteristik	Kategori	n	%
Usia Ibu	< 20 tahun	3	7,5
	20–35 tahun	29	72,5
	> 35 tahun	8	20,0
Paritas	Primipara	18	45,0
	Multipara	22	55,0
Pendidikan Terakhir	Pendidikan dasar	10	25,0
	Pendidikan menengah	21	52,5
	Pendidikan tinggi	9	22,5
Pekerjaan	Tidak bekerja	24	60,0
	Bekerja	16	40,0
Jenis Anestesi SC	Spinal	34	85,0
	General	6	15,0
Waktu Post SC Saat Intervensi	≤ 24 jam	17	42,5
	> 24 jam	23	57,5
Riwayat Menyusui Sebelumnya	Pernah menyusui	22	55,0
	Belum pernah menyusui	18	45,0

Mayoritas responden berada pada usia reproduktif sehat (20–35 tahun) dan berstatus multipara. Sebagian besar ibu menjalani operasi *sectio caesarea* dengan anestesi spinal dan menerima intervensi pijat laktasi dalam 48 jam pertama pascaoperasi. Karakteristik ini menunjukkan bahwa responden berada pada kondisi klinis yang relatif stabil dan representatif untuk mengevaluasi efektivitas pijat laktasi terhadap pemulihan fisiologis dan kesiapan menyusui dini.

Tabel 2. Hasil Uji *Wilcoxon Signed Rank Test*

Varia bel	Pretest (Mean± SD)	Posttest (Mean± SD)	Medi an (IQR)	<i>p</i> - <i>val</i> <i>ue</i>
Nyeri luka (VAS)	6.25 ±	2.85 ±	6→3 (4–7)	0.0 01
Kesiap an menyu sui	48.3 ± 8.7	83.4 ± 6.9	48→ 82 (40– 88)	0.0 00

Terdapat perbedaan yang signifikan ($p < 0,05$) antara nilai sebelum dan sesudah intervensi pijat laktasi, sebagaimana ditunjukkan oleh uji *Wilcoxon*. Terdapat efek sedang-kuat, sebagaimana ditunjukkan oleh nilai ukuran efek sebesar 0,58 untuk pemulihan fisiologis dan 0,61 untuk kesiapan menyusui.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pijat laktasi secara signifikan mempercepat pemulihan fisiologis dan meningkatkan kesiapan menyusui dini. Stimulasi pijat pada area payudara dan punggung bagian atas menimbulkan aktivasi saraf parasimpatis yang merangsang pelepasan hormon oksitosin dari

hipotalamus. Oksitosin berperan dalam kontraksi otot polos uterus serta refleks let-down pada kelenjar mammae (Guyton & Hall, 2017; Black & Hawks, 2014). Penurunan nyeri setelah pijat juga dihubungkan dengan peningkatan endorfin yang memberikan efek analgesi alami.

Temuan ini selaras dengan penelitian Handayani et al. (2022) dan Nikmah (2024) yang melaporkan peningkatan signifikan produksi ASI dan kesiapan menyusui setelah intervensi pijat laktasi. Selain itu, Rohmah & Dewi (2023) menyebutkan bahwa ibu yang mendapat pijat laktasi terstruktur lebih cepat mencapai involusi uterus dibanding kelompok kontrol. Efek psikologis seperti peningkatan relaksasi dan rasa percaya diri ibu juga turut berkontribusi terhadap keberhasilan menyusui dini.

Dan diperkuat juga oleh penelitian (Mahulette et al., 2022) menyatakan bahwa Pijat laktasi, terutama pijat oksitosin, telah terbukti efektif dalam menstimulasi produksi ASI dengan meningkatkan kadar hormon oksitosin yang berperan penting dalam refleks let-down pengeluaran Asi. Hal ini sangat relevan bagi ibu pasca Sectio Caesarea yang seringkali mengalami nyeri dan kecemasan, yang dapat menghambat refleks let-down dan menyebabkan penundaan inisiasi menyusui (Endelawati et al., 2023; Fibriansari et al., 2022)

Kecemasan pasca melahirkan, khususnya pada ibu primipara, dapat menghambat kelancaran produksi ASI (Rahmatika et al., 2020), sehingga intervensi yang meredakan stres dan meningkatkan relaksasi seperti pijat laktasi menjadi krusial. Penelitian telah menunjukkan bahwa prosedur Sectio Caesarea secara signifikan berkorelasi negatif dengan keberhasilan inisiasi dini menyusui, seringkali disebabkan oleh pemisahan ibu dan bayi, penurunan kemampuan menyusui, serta suplai ASI yang tidak memadai (Kusuma et al., 2024). Faktor-faktor seperti pemberian anestesi selama operasi dapat menghambat kesadaran ibu untuk segera merawat bayinya di jam pertama kelahiran, meskipun epidural yang membuat ibu sadar dapat diberikan, kondisi luka operasi tetap menjadi penghambat proses menyusui (Widiastuti & Jati, 2020).

Maka secara klinis, pijat laktasi dapat diintegrasikan ke dalam perawatan rutin post SC sebagai intervensi nonfarmakologis yang aman, murah, dan efektif. Keterbatasan penelitian ini terletak pada desain tanpa kelompok kontrol dan durasi intervensi yang singkat. Penelitian lanjutan dengan desain randomized controlled trial dan pengukuran kadar oksitosin serum direkomendasikan untuk memperkuat bukti efektivitas terapi ini

SIMPULAN

Dengan demikian, penelitian ini menunjukkan potensi pijat laktasi sebagai pendekatan holistik untuk mendukung pemulihan fisiologis pasca-SC dan mengoptimalkan keberhasilan menyusui. Intervensi ini tidak hanya membantu mengatasi tantangan produksi ASI yang sering dihadapi oleh kelompok ibu ini tetapi juga berpotensi mempercepat pemulihan fisik dan psikologis mereka. Oleh karena itu, implementasi pijat laktasi secara rutin pada ibu pasca _Sectio Caesarea_ perlu dipertimbangkan sebagai bagian dari standar asuhan pascapersalinan untuk meningkatkan kualitas hidup ibu dan bayi.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, F., Prasetyo, W., & Amalia, D. (2023). Efektivitas pijat laktasi terhadap nyeri dan volume ASI pada ibu post SC. *Jurnal Keperawatan Maternitas*, 11(1), 12–20. <https://doi.org/10.22219/jkm.v11i1.2314>
- Black, J. M., & Hawks, J. H. (2014). *Medical-surgical nursing: Clinical management for positive outcomes*. Elsevier.
- Endelawati, K. A., Widiastini, L. P., & Sumawati, N. M. R. (2023). The effect of reflex oxytocin massage on smooth breast milk production in post sectio caesarea (SC) in the Melati Room of Ganesha General Hospital. *Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan*, 5(2), 215. <https://doi.org/10.30872/j.kes.pasmi.kal.v5i2.8159>

- Fibriansari, R. D., Hayati, N., Wahyuningsih, S., & Bilih, N. (2022). Exploration postpartum sectio caesarea with ineffective breastfeeding: A case report. *D Nursing and Health Journal (DNHJ)*, 3(1), 34. <https://doi.org/10.61595/dnursing.v3i1.382>
- Guyton, A. C., & Hall, J. E. (2017). *Textbook of medical physiology* (14th ed.). Elsevier.
- Handayani, S., Rahayu, T., & Nugroho, S. (2022). The effect of lactation massage on increasing breast milk production among post-cesarean section mothers. *Journal of Maternal and Child Health*, 7(2), 89–95. <https://doi.org/10.29238/jmch.v7i2.1123>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Riset kesehatan dasar tahun 2024*. Pusat Data dan Informasi Kemenkes RI.
- Kusuma, N. I., Khuzaiyah, S., Chabibah, N., Kristiyanti, R., Suparni, S., & Prafitri, L. D. (2024). Breastfeeding by mothers with cesarean section delivery. In *IntechOpen eBooks*. IntechOpen. <https://doi.org/10.5772/intechopen.114014>
- Lestari, G. A. M. A., Aswitami, N. G. A. P., & Karuniadi, I. G. A. M. (2022). Pengaruh pijat laktasi terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui bayi usia 0–6 bulan. *Viva Medika Jurnal Kesehatan Kebidanan dan Keperawatan*, 16(1), 53. <https://doi.org/10.35960/vm.v16i1.754>
- Mahulette, Y., Mundarti, M., & Masini, M. (2022). The effectiveness of oxytocin massage with breast care against breast milk production in post SC mothers. *Midwifery and Nursing Research*, 4(2), 48. <https://doi.org/10.31983/manr.v4i2.8339>
- Nikmah, A. (2024). The impact of lactation massage on recovery and milk production in post-cesarean mothers. *Journal of Maternal Health*, 12(1), 45–53. <https://doi.org/10.31002/jmh.v12i1.1542>
- Rahmatika, V., Ghufron, M., Triastuti, N., & Rochman, S. (2020). Hubungan pemberian anestesi regional dengan kelancaran ASI pada ibu post partum sectio caesarea di Rumah Sakit Muhammadiyah Gresik. *MAGNA MEDICA Berkala Ilmiah Kedokteran dan Kesehatan*, 7(2), 42. <https://doi.org/10.26714/magnamed.7.2.2020.42-48>
- Rohmah, A., & Dewi, R. (2023). Keberhasilan menyusui pada ibu post SC dengan intervensi pijat laktasi terstruktur. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 11(2), 100–108. <https://doi.org/10.25077/jik.v11i2.982>
- Sartely, D. A. (2022). *Pengaruh lactation massage kombinasi jasmine oil terhadap volume kolostrum pada ibu post sectio caesarea di Kabupaten Rejang Lebong* (Tesis diploma). Poltekkes Kemenkes Bengkulu. <https://repository.poltekkesbengkulu.ac.id/2521/>
- Suryani. (2023). *Analisis asuhan keperawatan pada pasien post sectio caesarea dengan menyusui tidak efektif menggunakan intervensi pijat laktasi di RSUP Dr. Wahidin Sudirohusodo Makassar* (Skripsi). Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar. <https://repositori.uin-alauddin.ac.id/28387/>

Utami, R., & Rahayu, S. (2023). *Teknik pijat laktasi modern*. Pustaka Kebidanan.

Wambach, K., & Riordan, J. (2016). *Breastfeeding and human lactation* (5th ed.). Jones & Bartlett Learning.

World Health Organization. (2024). *Global breastfeeding scorecard 2023: Tracking progress for breastfeeding policies and programmes*. <https://www.who.int>