

Pengaruh Terapi Pijat Laktasi Terhadap Kelancaran Asi Pada Ibu Dengan Bendungan Asi: Studi Kasus Di PMB Bd. Nevi Pekanbaru Tahun 2025

Nevi Susianty^{1*}

¹Fakultas MIPA dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Riau

ARTICLE INFORMATION

Received: Nov, 1, 2025

Revised: Dec, 25, 2025

Available online: Dec, 31, 2025

KEYWORDS/KATA KUNCI

Pijat Laktasi, Bendungan ASI, Ibu Nifas, Pencegahan, Menyusui

CORRESPONDENCE

E-mail: Nevisusianty@umri.ac.id

A B S T R A K

Breast engorgement is a common problem experienced by postpartum mothers, especially in the early days postpartum. It can cause discomfort, pain, and hinder breastfeeding. One non-pharmacological approach to preventing breast engorgement is lactation massage. Lactation massage plays a role in facilitating milk flow, increasing milk production, and providing a sense of relaxation for mothers. This study aims to determine the effect of lactation massage in preventing breast engorgement in postpartum mothers. The method used was a case study on Mrs. S with a comprehensive midwifery care approach during the postpartum period. The intervention provided was regular lactation massage and education on correct breastfeeding techniques. The results showed that after routine lactation massage, no signs of breast engorgement were found in Mrs. S. Breast milk production was smooth, breasts were not tense, and the mother felt more comfortable during the breastfeeding process.

INTRODUCTION

Bendungan ASI (*breast engorgement*) merupakan kondisi pembengkakan pada payudara ibu menyusui yang terjadi akibat penumpukan ASI di dalam kelenjar, yang disebabkan oleh penyempitan duktus laktiferus atau pengosongan payudara yang tidak optimal selama proses menyusui. Kondisi ini ditandai dengan payudara yang terasa keras, membesar, nyeri, serta dapat disertai peningkatan suhu baik secara lokal maupun sistemik (Afriana & Widiawati, 2024).

Bendungan ASI biasanya muncul pada hari ke-3 hingga ke-5 setelah persalinan, seiring dengan meningkatnya produksi ASI secara signifikan. Beberapa faktor yang memengaruhi terjadinya bendungan ASI meliputi posisi menyusui yang tidak tepat,

frekuensi menyusui yang kurang, adanya tekanan pada payudara selama menyusui, serta kurangnya perawatan payudara (Sulfiana et al., 2024).

Penatalaksanaan bendungan ASI dapat dilakukan dengan pendekatan nonfarmakologis, seperti pemberian kompres hangat, perawatan payudara, penggunaan masker kubis dingin, serta pijat Oketani yang terbukti efektif dalam mengurangi pembengkakan dan nyeri. Pemberian kompres hangat selama 30 menit dalam kurun waktu 3 hari menunjukkan hasil yang signifikan dalam menurunkan bendungan ASI. Selain itu, perawatan payudara merupakan faktor yang paling berperan dalam pencegahan bendungan ASI karena membantu melancarkan aliran ASI (Shoulhuna et al., 2025).

Penanganan dini bendungan ASI memiliki peran penting karena berkaitan langsung dengan keberhasilan pemberian ASI eksklusif dan keberlangsungan proses menyusui. Apabila tidak segera diatasi, kondisi ini dapat berkembang menjadi mastitis, sumbatan saluran ASI, bahkan menyebabkan penghentian menyusui lebih dini (Muamalah et al., 2025).

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah dan mengatasi bendungan ASI adalah melalui pijat laktasi. Pijat laktasi berperan dalam melancarkan aliran ASI, mengurangi ketegangan pada payudara, serta meningkatkan kenyamanan ibu selama menyusui. Selain itu, pijat laktasi juga dapat merangsang refleks oksitosin sehingga membantu pengeluaran ASI menjadi lebih optimal (Putri & Sya'bin, 2021).

Pijat laktasi merupakan teknik pemijatan pada area payudara dan punggung dengan gerakan yang lembut, yang bertujuan untuk merangsang hormon oksitosin sehingga dapat memperlancar pengeluaran ASI serta membantu mengatasi berbagai permasalahan laktasi. Teknik ini juga dikenal sebagai pijat oksitosin atau OCC (*oxytocin cervical complex*), karena berperan dalam menstimulasi pelepasan hormon oksitosin yang berfungsi dalam refleks pengeluaran ASI (*let-down reflex*) (Wahyuningsih & Sutrisminah, 2023).

Pijat laktasi memiliki berbagai manfaat yang mendukung keberhasilan proses menyusui, baik dari sisi fisiologis maupun kenyamanan ibu. Secara keseluruhan, pijat laktasi bermanfaat untuk merangsang hormon oksitosin sehingga membantu memperlancar pengeluaran ASI dan meningkatkan refleks let-down. Selain itu, pijat laktasi juga dapat membantu

melancarkan sirkulasi darah di area payudara, sehingga produksi ASI menjadi lebih optimal (Rahmawati & Karana, 2023).

Dengan pendekatan yang sesuai kepada ibu serta penerapan pijat laktasi oleh penulis, diharapkan dapat mencegah terjadinya bendungan ASI pada ibu nifas. Pijat laktasi merupakan salah satu metode yang efektif untuk membantu memperlancar aliran ASI sekaligus mengurangi ketegangan pada payudara.

METHOD

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus pada satu ibu menyusui, yaitu Ny. S yang mengalami bendungan ASI pada hari ke-7 postpartum. Penelitian dilaksanakan di PMB Bd. Nevi Susanty, S.Tr.Keb., M.Kes pada bulan Juli-September 2025. Tahapan intervensi yang dilakukan meliputi: (1) Pemberian edukasi mengenai penyebab dan penanganan bendungan ASI; (2) Pelaksanaan tindakan berupa pijat laktasi untuk membantu melancarkan aliran ASI serta mengurangi pembengkakan pada payudara; (3) Evaluasi kondisi payudara serta respons ibu terhadap intervensi yang diberikan, termasuk tingkat kenyamanan dan kelancaran pengeluaran ASI setelah dilakukan pijat laktasi.

RESULT AND DISCUSSION

Peneliti melakukan penelitian pada Ny. S, usia 32 tahun, yang mengalami bendungan ASI pada hari ke-7 postpartum. Kunjungan nifas dilakukan sebanyak empat kali. Pada kunjungan kedua (KF II) di hari ke-7, Ny. S mengeluhkan payudara terasa tegang dan nyeri saat menyusui bayinya.

Oleh karena itu penulis memberikan KIE (Komunikasi, Informasi, dan Edukasi) pada Ny. S berhubungan dengan kondisi yang sedang di alaminya, yaitu Ny. S mengalami kondisi yang di sebut sebagai bendungan ASI, yang merupakan keadaan penumpukan ASI di dalam payudara. Kondisi ini ditandai dengan payudara yang terasa penuh, tegang, keras, nyeri, serta dapat disertai peningkatan suhu pada area payudara (Khaerunnisa et al., 2021).

Peneliti merekomendasikan pemberian pijat laktasi kepada Ny. S sebagai salah satu intervensi untuk mengatasi bendungan ASI. Pijat laktasi diyakini efektif dalam membantu memperlancar aliran ASI, mengurangi ketegangan serta pembengkakan pada payudara, dan meningkatkan kenyamanan ibu selama proses menyusui. Secara teoritis, pijat laktasi bekerja dengan merangsang pelepasan hormon oksitosin yang berperan dalam refleksi pengeluaran ASI (*let-down reflex*), sehingga ASI dapat keluar lebih lancar. Selain itu, stimulasi melalui pemijatan juga dapat meningkatkan sirkulasi darah pada jaringan payudara, yang berdampak pada peningkatan produksi dan pengeluaran ASI. Dengan demikian, penerapan pijat laktasi dapat menjadi salah satu upaya efektif dalam mencegah dan menangani bendungan ASI pada ibu nifas (Tinggi et al., 2021).

Ny. S menyetujui untuk diberikan pijat laktasi, sehingga penulis melaksanakan intervensi berupa pijat laktasi secara teratur sesuai dengan kebutuhan ibu. Tahapan stimulasi laktasi diawali dengan teknik *effleurage*, yaitu gerakan usapan lembut yang bertujuan memberikan efek relaksasi pada ibu sehingga tubuh lebih siap dalam memproduksi ASI. Selanjutnya dilakukan pijat oksitosin untuk merangsang refleksi pengeluaran ASI secara alami. Pijatan dimulai dengan arah dari scapula menuju

payudara, kemudian dilanjutkan dengan gerakan kupu-kupu besar dan kecil guna meningkatkan sirkulasi darah di area dada. Setelah itu, dilakukan gerakan menyerupai sayap, dimulai dari posisi jam 6 ke arah samping luar hingga ke atas. Tahapan berikutnya berupa gerakan memutar menggunakan jari dengan putaran kecil, dimulai dari arah jam 3 ke jam 9 dan sebaliknya (Lestrai et al., 2021).

Selanjutnya dilakukan gerakan mengusap bagian bawah payudara ke arah puting secara bergantian, kemudian ditarik ke arah samping untuk membantu proses pengosongan payudara. Tahapan berikutnya adalah gerakan *diamond*, yaitu teknik pijatan berbentuk berlian yang bertujuan menstimulasi seluruh area payudara. Setelah itu, dilakukan penekanan pada titik *pressure*, dimulai dengan menentukan titik satu jari ke arah ketiak dan satu ruas ibu jari, kemudian diberikan tekanan disertai putaran kecil. Titik selanjutnya berada sekitar enam jari di atas puting, yang juga diberikan tekanan ringan untuk merangsang refleksi *let-down*. Tahap berikutnya adalah teknik kunci C besar dan kunci C kecil menggunakan ibu jari dan jari telunjuk untuk memberikan tekanan di sekitar area areola. Gerakan dilanjutkan dengan putaran lembut menggunakan jari telunjuk, kemudian diakhiri dengan teknik memerah ASI yang mengombinasikan seluruh langkah sebelumnya secara berurutan dan ritmis guna memperoleh hasil yang optimal (Lestrai et al., 2021).

Setelah dilakukan pijat laktasi, pada hari ke-8 yang merupakan kunjungan ketiga (KF III), peneliti melakukan evaluasi terhadap kondisi Ny. S. Ibu menyampaikan bahwa nyeri pada payudara sudah berkurang, namun masih terdapat sedikit rasa tegang. Oleh karena itu, penulis menganjurkan ibu untuk melakukan *pumping* guna membantu

pengosongan payudara secara optimal. Hal ini dikarenakan *pumping* dapat membantu mengeluarkan ASI yang masih tertahan, sehingga mengurangi ketegangan pada payudara dan mencegah terjadinya bendungan ASI berulang (Fahmi et al., 2025).

CONCLUSION

Penerapan pijat laktasi pada Ny. S terbukti efektif dalam mengurangi bendungan ASI yang dialami pada masa nifas. Intervensi ini mampu menurunkan rasa nyeri, mengurangi ketegangan pada payudara, serta membantu melancarkan pengeluaran ASI. Dengan demikian, pijat laktasi dapat dijadikan sebagai salah satu tindakan nonfarmakologis yang efektif dalam penanganan bendungan ASI serta mendukung keberhasilan proses menyusui pada ibu nifas.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ny. S yang telah bersedia menjadi subjek dalam penelitian ini serta berpartisipasi secara kooperatif selama proses asuhan dan pengumpulan data berlangsung. Partisipasi dan kerja sama yang baik dari Ny. S sangat membantu dalam kelancaran pelaksanaan penelitian ini.

REFERENCES

Afriana, & Widiawati. (2024). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Bendungan Asi Pada Ibu Menyusui di Desa Bineh Blang Kabupaten Aceh Besar . *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 10.

Fahmi, Y. B., Aldriana, N., & Masdi Janiarli. (2025). Perawatan Payudara (Breast Care) Terhadap Bendungan ASI Pada Ibu Nifas. *Mejuajua: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 5(2), 368–373.
<https://doi.org/10.52622/mejuajujabdi mas.v5i2.264>

Khaerunnisa, N., Salehah, S., & Sari, I. J. (2021). Manajemen Asuhan Kebidanan pada Ibu Nifas dengan Bendungan ASI. *Jurnal Midwifery*.

Lestrai, P., Fatimah, & Ayuningrum, D. L. (2021). *Pijat Oksitosin Laktasi Lancar Bayi Tumbuh Sehat* (D. Hasanah & U. Sa'diyah, Eds.; 1st ed.). Penerbit Elmatara.

Muamalah, S., Risnawati, I., & Wigati, A. (2025). Hubungan Tindakan Sectio Caesarea Terhadap Gangguan Pengeluaran ASI Pada Ibu Post Section Caesarea di RSI Sunan Kudus. *Jurnal An Nur Purwodadi*, 10.
<http://ejournal.annurpurwodadi.ac.id/index.php/TSCBid>

Putri, S. A., & Sya'bin, N. (2021). *Efektivitas Pijat Laktasi Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Postpartum Dengan Bendungan ASI di Desa Pangulah Utara Kecamatan Kotabaru Kabupaten Karawang Tahun 2021*.

Rahmawati, N., & Karana, I. (2023). *Pengaruh Pijat Laktasi pada Ibu Nifas Terhadap Produksi ASI*. 17.

Shoulhuna, Z., Yulizawati, Hardisman, Rauza Sukma Rita, & Henni Fitria. (2025). Literature Review: Aplying Warm Compressed For Breast Engorgement. *JURNAL KEBIDANAN*

KESTRA (JKK), 7(2), 149–157.
<https://doi.org/10.35451/jkk.v7i2.2680>

Sulfiana, Anieq Mumthi'ah Al Kautzar, & Ferawati Taherong. (2024). Postnatal Midwifery Care Management For Mrs. "N" With Breast Milk Engorgement at Bara-baraya Healt Center Makassar on August 4, 2022. *Jurnal Midwifery*, 6(1), 66–76.
<https://doi.org/10.24252/jmw.v6i1.42186>

Tinggi, S., Kesehatan, I., Pati, B. U., Muawanah, S., Sariyani, D., Bidan, P. P., Bakti, S., Pati, U., & Kebidanan, S. (2021). Pengaruh Pijat Laktasi Terhadap Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Menyusui Baby SPA Pati. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kebidanan Dan Kesehatan*, 12(1), 7–15.

Wahyuningsih, & Sutrisminah, E. (2023). *Solusi Termudah Mengatasi Bendungan ASI dengan Terapi Pijat Oketani*.