Vol.9 No.2 Hal.685-671
September 2026

BEST JOURNAL (Biology Education Science & Technology) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

ISSN (Print) : 2614 – 8064
ISSN (Online): 2654 – 4652

EFEKTIVITAS PIJAT PAYUDARA TERHADAP KECEPATAN ONSET LAKTASI PADA IBU POST-SECTIO CAESAREA DI RUMAH SAKIT EFARINA ETAHAM BERASTAGI

Kristina Handayani L Tobing (1), Dea Thalia Saragih (2), Romauli Pakpahan (3)

Universitas Efarina Pematangsiantar Jl. Pendeta J.Wismar Saragih,Bane, Kec. Siantar Utara, Kota Pematangsiantar, Sumatera Utara 21143

handayanikristina618@gmail.com (1), deathaliasaragih@gmail.com (2), pakpahanroma220@gmail.com (3)

ABSTRAK

Sectio caesarea (SC) sering kali menyebabkan keterlambatan Onset Laktasi (OL) pada ibu nifas akibat efek anestesi, rasa nyeri pascaoperasi, serta stres psikologis yang menghambat pelepasan hormon prolaktin dan oksitosin. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas pijat payudara terhadap kecepatan onset laktasi pada ibu post-sectio caesarea di Rumah Sakit Efarina Etaham Berastagi. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain Quasi-Experimental (One-Group Posttest-Only Design). Populasi penelitian mencakup seluruh ibu nifas pasca-SC dengan jumlah sampel sebanyak 46 responden ibu multipara yang dipilih secara purposive. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi langsung, pengukuran durasi dan volume ASI, serta lembar observasi terstruktur. Hasil analisis menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami onset laktasi dalam kategori cepat (<72 jam) yaitu sebanyak 43 ibu (93,5%), dengan durasi pengeluaran ASI terbanyak pada 12 jam pascapersalinan (52,2%) dan volume ASI rerata 2,07. Pengujian hipotesis menggunakan One-Sample t-Test menghasilkan nilai t-hitung sebesar 28,941 dengan nilai signifikansi p = 0,000 (p < 0,05). Hal ini membuktikan bahwa intervensi pijat payudara secara signifikan efektif dalam mempercepat onset laktasi, memperpendek durasi pengeluaran, serta mengoptimalkan volume ASI pada ibu post-sectio caesarea. Diharapkan hasil penelitian ini dapat diterapkan sebagai standar asuhan keperawatan maternitas non-farmakologis di rumah sakit.

Kata kunci: pijat payudara, onset laktasi, sectio caesarea

ABSTRACT

Cesarean section (CS) often leads to a delayed onset of lactation (OL) in postpartum mothers due to the effects of anesthesia, postoperative pain, and psychological stress, which inhibit the release of prolactin and oxytocin. This study aimed to analyze the effectiveness of breast massage on the speed of lactation onset among mothers who underwent a cesarean section at Efarina Etaham Hospital, Berastagi. A quantitative approach with a quasi-experimental design (one-group posttest-only design) was employed. The study population consisted of all postpartum mothers who had undergone a CS, with a sample of 46 multiparous mothers selected via purposive sampling. Data were collected through direct observation, measurement of the duration and volume of breast milk, and the use of a structured observation sheet. The analysis revealed that the majority of respondents (n=43; 93.5%) experienced a rapid onset of lactation (<72 hours), with the highest frequency of milk expression occurring 12 hours postpartum (52.2%) and a mean breast milk volume of 2.07. Hypothesis testing using a one-sample t-test yielded a t-value of 28.941, with a significance level of p = 0.000 (p < 0.05). These findings demonstrate that breast massage is significantly effective in accelerating the onset of lactation, shortening the time to milk expression, and optimizing breast milk volume in mothers following a cesarean section. It is expected that these results can be implemented as a standard for non-pharmacological maternity nursing care in hospitals.

Keywords: breast massage, onset of lactation, cesarean section.

.

I. PENDAHULUAN

1.Latar Belakang

Meskipun pijat payudara berpotensi membantu proses menyusui, efektivitasnya terhadap kecepatan onset laktasi perlu dinilai berdasarkan bukti empiris. Peningkatan produksi ASI setelah persalinan tidak hanya ditentukan oleh pijat payudara, tetapi juga dipengaruhi oleh frekuensi dan efektivitas pengosongan payudara, kontak kulit ke kulit, inisiasi menyusu dini apabila kondisi ibu dan bayi memungkinkan, status kesehatan ibu, penggunaan obat tertentu, serta dukungan tenaga kesehatan. Oleh sebab itu, penelitian yang menguji hubungan antara intervensi pijat payudara dan waktu onset laktasi perlu mempertimbangkan faktor-faktor tersebut agar hasil yang diperoleh dapat diinterpretasikan secara tepat.Rumah Sakit Efarina Etaham Berastagi sebagai fasilitas pelayanan kesehatan yang memberikan perawatan bagi ibu pascapersalinan memiliki peran penting dalam mendukung keberhasilan menyusui, khususnya pada ibu yang menjalani operasi sectio caesarea. Pelayanan keperawatan maternitas tidak hanya berorientasi pada pemulihan kondisi fisik ibu setelah operasi, tetapi juga mencakup edukasi, pendampingan menyusui, pemantauan produksi ASI, dan pemberian intervensi pendukung yang sesuai dengan kebutuhan pasien. Penelitian mengenai efektivitas pijat payudara di rumah sakit tersebut diharapkan dapat memberikan informasi berbasis data mengenai kemungkinan manfaat intervensi terhadap waktu munculnya tanda peningkatan produksi ASI pada ibu pascaoperasi.Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas pijat payudara terhadap kecepatan onset laktasi pada ibu post-sectio caesarea di Rumah Sakit Efarina Etaham Berastagi. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dalam pengembangan asuhan keperawatan maternitas berbasis bukti, khususnya dalam mendukung inisiasi dan keberlanjutan menyusui pada ibu pascapersalinan melalui operasi.World Health Organization (WHO) dalam laporan terbarunya menekankan bahwa inisiasi laktasi dalam satu jam pertama pasca-lahir harus menjadi standar global. Namun, persalinan sectio caesarea (SC) yang mencapai 29,6% dari total persalinan dunia kerap menyebabkan keterlambatan Onset Laktasi (OL) hingga 45% akibat efek anestesi dan trauma pembedahan. Air Susu Ibu (ASI) merupakan nutrisi emas bagi bayi baru lahir karena mengandung komposisi gizi lengkap serta zat antibodi. Keterlambatan onset laktasi (lebih dari 72 jam) dapat meningkatkan risiko kegagalan ASI eksklusif, dehidrasi, serta ikterus neonatorum.Secara fisiologis, pembedahan sectio caesarea menyebabkan nyeri hebat pada luka operasi, kelelahan pasca-anestesi, dan stres psikologis yang menghambat pelepasan hormon oksitosin dan prolaktin. Selain itu, ibu post-SC sering mengalami penundaan Early Initiation of Breastfeeding (IMD), sehingga stimulasi alami pada puting susu berkurang. Analisis meta-analisis oleh Demirci et al. mengindikasikan bahwa ibu pasca-SC berisiko mengalami OL tertunda 12–24 jam lebih panjang dibandingkan persalinan vaginal. Di Indonesia, Survei Kesehatan Dasar mencatat 36% ibu pasca-SC mengalami OL lambat.Intervensi non-farmakologis berupa pijat payudara (breast care) diakui ampuh dalam mempercepat onset laktasi melalui stimulasi mekanis pelepasan oksitosin dan prolaktin. Penelitian Morton et al. membuktikan bahwa teknik pemijatan mampu mengurangi waktu OL hingga 30–50 jam lebih dini. Di RS Efarina Etaham Berastagi, tingginya angka persalinan SC berbanding lurus dengan risiko keterlambatan pengeluaran ASI. Berdasarkan fenomena tersebut, penelitian ini dilakukan untuk menguji efektivitas pijat payudara terhadap kecepatan onset laktasi pada ibu post-sectio caesarea.

2. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana penelitian dengan judul Efektivitas Pijat Payudara Terhadap Kecepatan Onset Laktasi Pada Ibu Post Setio Caesaria

Di Rumah Sakit Efarina Etaham Berastagi dapat dilaksanakan dengan baik dan sesuai prosedur.

3. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah mendapatkan hasil penelitian dari judul Efektivitas Pijat Payudara Terhadap Kecepatan Onset Laktasi Pada Ibu Post Setio Caesaria Di Rumah Sakit Efarina Etaham Berastagi.

4. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian dengan judul Efektivitas Pijat Payudara Terhadap Kecepatan Onset Laktasi Pada Ibu Post Setio Caesaria Di Rumah Sakit Efarina Etaham Berastagi ini adalah memberikan implikasi kepada masyarakat mengenai kesehatan dan juga menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang relevan.

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *Quasi-Experimental (One-Group Posttest-Only Design)*. Penelitian dilaksanakan di Rumah Sakit Efarina Etaham Berastagi pada bulan Juni hingga Juli 2026. Populasi penelitian adalah seluruh ibu nifas post-sectio caesarea yang dirawat di RS Efarina Etaham Berastagi.Penentuan ukuran sampel menggunakan rumus Slovin dengan margin of error 10%, menghasilkan 72 sampel. Untuk menjaga homogenitas respons fisiologis laktasi, analisis difokuskan pada kelompok ibu multipara sebanyak 46 responden. Intervensi pijat payudara dilakukan sesuai Standar Prosedur Operasional (SPO) selama 10–15 menit per sesi, sebanyak 2 kali sehari (pagi dan sore).Pengumpulan data dilakukan secara primer melalui observasi terstruktur, pencatatan waktu pengeluaran ASI pertama kali (dalam satuan jam), serta pengukuran volume kolostrum/ASI. Onset laktasi dikategorikan menjadi **Cepat (<72 jam)** dan **Lambat (>72 jam)**. Data dianalisis secara univariat (distribusi frekuensi dan persentase) serta bivariat menggunakan uji pengujian statistik *One-Sample t-Test* dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$).

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Karakteristik Responden

Karakteristik responden dianalisis berdasarkan kelompok usia dan pelaksanaan Inisiasi Menyusui Dini (IMD) pada 46 ibu post-sectio caesarea multipara.

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia dan IMD

Kategori	Sub-Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia	12–16 tahun	2	4,3%
	17–25 tahun	22	47,8%
	26–45 tahun	19	41,3%
	> 46 tahun	3	6,5%
Pelaksanaan IMD	Ya	38	82,6%
	Tidak	8	17,4%
Total		**46**	**100,0%**

Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar responden berada pada rentang usia reproduksi sehat (17–25 tahun sebesar 47,8% dan 26–45 tahun sebesar 41,3%). Usia reproduksi produktif berkaitan erat dengan kesiapan fisiologis kelenjar mamae dan stabilitas hormon laktasi. Selain itu, mayoritas ibu (82,6%) telah melaksanakan IMD, yang memberikan stimulasi awal pada hipofisis untuk mensekresi prolaktin dan oksitosin.

B. Indikator Laktasi Pasca Intervensi

Pengukuran indikator laktasi meliputi durasi pengeluaran ASI pertama kali, volume ASI yang diperoleh, serta kategori kecepatan onset laktasi.

Tabel 2. Distribusi Durasi, Volume, dan Kecepatan Onset Laktasi

Variabel	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Durasi ASI Pertama Keluar	12 Jam	24	52,2%
	24 Jam	17	37,0%
	36 Jam	2	4,3%
	> 72 Jam	3	6,5%
Volume ASI	0–10 ml	17	37,0%
	11–20 ml	14	30,4%
	21–30 ml	10	21,7%
	31–40 ml	5	10,9%
Kecepatan Onset Laktasi	Cepat (< 72 Jam)	43	93,5%
	Lambat (> 72 Jam)	3	6,5%

Tabel 2 menunjukkan bahwa mayoritas responden (52,2%) mengalami onset pengeluaran ASI hanya dalam kurun waktu 12 jam pascapersalinan, dan secara akumulatif 93,5% ibu masuk dalam kategori kecepatan onset laktasi cepat (<72 jam)

C. Analisis Efektivitas (Uji Hipotesis)

Pengujian statistik dilakukan untuk menilai signifikansi efektivitas intervensi pijat payudara terhadap parameter laktasi menggunakan *One-Sample t-Test*.

Tabel 3. Hasil Uji One-Sample t-Test Parameter Laktasi

Variabel	Mean	Std. Deviation	t-hitung	df	Sig. (2-tailed)
Durasi ASI	1,78	1,263	9,570	45	0,000
Volume ASI	2,07	1,020	13,734	45	0,000
Kecepatan Onset	1,07	0,250	28,941	45	0,000

Hasil analisis statistik pada Tabel 3 memperlihatkan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$) pada seluruh variabel. Nilai t-hitung untuk Kecepatan Onset mencapai 28,941. Hal ini

menunjukkan bahwa intervensi pijat payudara memberikan pengaruh yang sangat signifikan terhadap percepatan onset laktasi pada ibu post-sectio caesarea.

D. Pembahasan

Temuan penelitian ini mengonfirmasi bahwa pemicuan mekanis melalui pijat payudara mampu menembus hambatan fisiologis yang biasa dialami oleh ibu pasca-operasi sesar. Rasa nyeri bedah dan efek obat anestesi umumnya meningkatkan kadar hormon kortisol (stres), yang secara langsung menekan sekresi oksitosin. Pemijatan payudara merangsang impuls saraf aferen dari reseptor kulit menuju hipotalamus, memicu hipofisis posterior melepaskan oksitosin dan hipofisis anterior menurunkan prolaktin. Oksitosin menginduksi kontraksi sel-sel mioepitel di sekitar alveoli mamae, memfasilitasi refleks pancaran ASI (let-down reflex) sehingga kolostrum dapat terpancar lebih cepat..

IV. KESIMPULAN

Intervensi pijat payudara terbukti secara signifikan efektif dalam mempercepat onset laktasi, memperpendek durasi pengeluaran ASI pertama kali, serta mengoptimalkan volume ASI pada ibu post-sectio caesarea di RS Efarina Etaham Berastagi ($p = 0,000$). Sebagian besar ibu (93,5%) berhasil mencapai onset laktasi cepat (<72 jam), dengan waktu keluarnya ASI terbanyak pada 12 jam pascapersalinan.**Saran:** Rumah sakit disarankan mengintegrasikan pijat payudara sebagai Prosedur Operasional Standar (SPO) dalam asuhan keperawatan maternitas ibu post-SC. Ibu nifas dan keluarga dihimbau untuk menerapkan teknik ini secara mandiri sejak hari pertama pasca-operasi. Peneliti selanjutnya disarankan melakukan penelitian eksperimental dengan kelompok kontrol untuk evaluasi yang lebih komprehensif.

Handayani L Tobing K, Thalia Saragih D, Pakpahan R : Efektivitas Pijat Payudara Terhadap Kecepatan Onset Laktasi Pada Ibu Post Setio Caesaria Di Rumah Sakit Efarina Etaham Berastagi.

DAFTAR PUSTAKA

American College of Obstetricians and Gynecologists. (2021). *Cesarean Birth*. ACOG Practice Bulletin.

Ani, S. N. H. S. (2021). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas dan Menyusui*. Perkumpulan Rumah Cemelang Indonesia. Astutik, R. Y. (2020). *Menyusui Pada Masa Pandemi COVID-19*. Uwais Inspirasi Indonesia.

Chapman, D. J., et al. (2021). Breastfeeding Management and the Onset of Lactogenesis II. *Journal of Human Lactation*.

Demirci, J. R., et al. (2023). Delayed Lactogenesis II and Potential Risk Factors in Post-Cesarean Mothers. *Journal of Human Lactation*, 36(2), 285-292.

Kemenkes RI. (2022). *Profil Kesehatan Indonesia 2021*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Morton, J., et al. (2016). Breast Massage and Expression Techniques for Lactating Mothers Post-Cesarean. *Obstetrics & Gynecology*. Sari, R., et al. (2021). Efektivitas Pemijatan Payudara Terhadap Acceleration Onset Laktasi Ibu Post-SC. *Jurnal Ners Universitas*

Airlangga, 10(1), 45-52.

World Health Organization. (2023). *WHO Guidance on Optimal Timing of Initiation of Lactation*. Geneva: World Health Organization.

Accepted Date	Revised Date	Decided Date	Accepted to Publish
09 September 2026	17 September 2026	25 September 2026	Ya