

Pengaruh Pijat Laktasi terhadap Perubahan Tingkat Nyeri Menyusui Ibu Nifas di Klinik Cahaya Bunda Mom & Baby Care Kota Pekanbaru

Siti Firda Aulia¹, Rika Sri Wahyuni²

^{1,2}Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru

Email Penulis Korespondensi: firda4171@gmail.com

Article History:

Received Aug 10th, 2026

Accepted Oct 02th, 2026

Published Oct 04th, 2026

Abstrak

Nyeri menyusui merupakan salah satu masalah yang sering dialami ibu nifas dan dapat menghambat keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Berdasarkan teori laktasi, pijat laktasi mampu merangsang pelepasan hormon prolaktin dan oksitosin, meningkatkan sirkulasi darah, memperlancar pengeluaran ASI, serta memberikan efek relaksasi sehingga dapat menurunkan nyeri menyusui. Tujuan penelitian ini guna melihat pengaruh pijat laktasi pada perubahan tingkat nyeri menyusui pada ibu nifas di Klinik Cahaya Bunda Mom & Baby Care Kota Pekanbaru. Penelitian ini memakai desain pre-experimental dengan pendekatan one group pretest-posttest. Sampel penelitian ini berjumlah 30 ibu nifas terpilih memakai teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan lembar karakteristik responden, lembar monitoring pelaksanaan pijat laktasi, serta pengukuran tingkat nyeri dengan Numeric Rating Scale (NRS) sebelum dan sesudah Intervensi. Analisa data dilaksanakan secara univariat serta bivariat memakai Wilcoxon Signed Rank Test. Hasil penelitian memperlihatkan 28 responden mengalami penurunan tingkat nyeri, 2 responden tidak mengalami perubahan, serta tidak terdapat peningkatan nyeri. Hasil penelitian uji Wilcoxon memperlihatkan nilai $Z = -4,668$ dengan $p = <0,001$ ($p < 0,05$), sehingga pijat laktasi berpengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat nyeri menyusui pada ibu nifas. Pijat laktasi dapat dijadikan intervensi Nonfarmakologis guna meningkatkan kenyamanan ibu selama menyusui.

Kata Kunci: Pijat Laktasi, Ibu Nifas, Nyeri Menyusui

Abstract

Breastfeeding pain is a common problem experienced by postpartum mothers and can hinder the success of exclusive breastfeeding. According to lactation theory, lactation massage stimulates the release of the hormones prolactin and oxytocin, improves blood circulation, facilitates milk flow, and provides a relaxing effect, thereby reducing breastfeeding pain. The purpose of this study was to examine the effect of lactation massage on changes in breastfeeding pain levels among postpartum mothers at the Cahaya Bunda Mom & Baby Care Clinic in Pekanbaru. This study employed a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The study sample consisted of 30 selected postpartum mothers using purposive sampling. Data were collected using respondent characteristic forms, lactation massage monitoring forms, and pain level measurements using the Numeric Rating Scale (NRS) before and after the intervention. Data analysis was performed using univariate and bivariate methods with the Wilcoxon Signed-Rank Test. The results showed that 28 respondents experienced a decrease in pain levels, 2 respondents experienced no change, and there was no increase in pain. The results of the Wilcoxon test showed a Z-value of -4.668 with $p < 0.001$ ($p < 0.05$), indicating that lactation massage has a significant effect on reducing pain levels during breastfeeding in postpartum mothers. Lactation massage can be used as a nonpharmacological intervention to improve maternal comfort during breastfeeding.

Keywords: Lactation Massage, Postpartum Mothers, Breastfeeding Pain

1. PENDAHULUAN

Secara internasional, cakupan pemberian ASI eksklusif pada bayi usia 0–6 bulan masih bervariasi di setiap wilayah. Berdasarkan *Global Breastfeeding Scorecard* 2023 yang diterbitkan oleh *UNICEF* dan *WHO*, proporsi bayi memperoleh ASI eksklusif di dunia hingga 48%. Laporan tersebut menunjukkan bahwa kawasan Afrika Timur dan Selatan serta Asia Selatan memiliki cakupan ASI eksklusif tertinggi dibandingkan wilayah lainnya. Bahkan, beberapa negara di kedua kawasan tersebut telah berhasil melampaui target *World Health Assembly* sebesar 50%. Keberhasilan tersebut didukung oleh penerapan regulasi yang kuat dalam melindungi praktik menyusui, pembatasan pemasaran produk pengganti ASI, serta adanya dukungan yang berkesinambungan kepada ibu sejak masa nifas melalui pelayanan kesehatan (Unicef, 2023).

Berdasarkan Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2025, cakupan pemberian ASI eksklusif pada bayi berusia kurang dari enam bulan di Indonesia meraih 72,13%, dengan capaian yang masih bervariasi di setiap provinsi. Sejumlah provinsi telah mencatat cakupan di atas 80%, di antaranya DI Yogyakarta sebesar 85,08%, sedangkan beberapa provinsi lain, seperti Papua dan Maluku, masih berada pada kisaran 53–58% (Badan Pusat Statistik, 2025). Sementara itu, di Provinsi Riau cakupan ASI eksklusif tercatat yakni 67,55%. Data Kementerian Kesehatan juga menunjukkan bahwa persentase bayi usia 6 bulan mendapatkan ASI eksklusif pada 2023 yakni 44,5%, mengalami penurunan dibanding tahun 2022 yang mencapai 45,4%, serta masih belum mencapai target yang ditetapkan, yaitu 45%. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa upaya peningkatan pemberian ASI eksklusif di wilayah tersebut masih perlu terus diperkuat melalui strategi yang lebih terarah (Kemenkes, 2024).

Salah satu faktor mempunyai peranan pada keberhasilan pemberian ASI eksklusif yakni kemampuan ibu mengatasi berbagai kendala selama proses menyusui, salah satunya nyeri pada payudara. Menurut Morula (2023) nyeri menyusui sering dialami pada masa awal postpartum dan umumnya terjadi akibat pengosongan payudara kurang optimal, hingga mengakibatkan bendungan ASI dan menimbulkan rasa tidak nyaman. Secara klinis, keluhan nyeri dapat berupa nyeri pada puting yang disebabkan oleh pelekatan bayi yang kurang tepat maupun nyeri pada payudara akibat bendungan ASI, sumbatan saluran payudara, atau mastitis. Apabila kondisi tersebut tidak segera ditangani, nyeri dapat mengurangi frekuensi serta durasi menyusui, bahkan meningkatkan risiko penghentian pemberian ASI lebih awal. Oleh karena itu, diperlukan dukungan dan intervensi sejak masa awal postpartum untuk membantu mempertahankan praktik menyusui secara optimal (Helmi et al, 2024).

Permasalahan nyeri menyusui dilaporkan terjadi di berbagai negara. Studi prospektif multisenter di Spanyol menunjukkan bahwa 68,5% ibu mengalami nyeri dalam empat bulan pertama postpartum. Sebagian besar keluhan terjadi pada kedua payudara (82,01%) dengan kasus tersering dalam 15 hari pertama menyusui (87%). Meskipun sekitar 44% kasus mereda dalam dua minggu pertama, sebanyak 46% berlangsung lebih dari dua minggu dan 17,3% menetap hingga lebih dari dua bulan. Kondisi ini berdampak pada keberlanjutan pemberian ASI, karena 30,9% ibu mempertimbangkan untuk menghentikan menyusui akibat nyeri yang dirasakan (Polanco et al, 2025).

Pada tingkat lokal, hasil penelitian yang dilakukan di Puskesmas Jakenan, Kabupaten Pati, menunjukkan bahwa ibu nifas pada 2–4 hari postpartum sebagian besar mengalami nyeri payudara dengan kategori ringan, yaitu sebesar 62%. Sementara itu, 13% responden mengalami nyeri kategori sedang dan 25% lainnya tidak merasakan nyeri payudara. Hasil penelitian tersebut mengindikasikan bahwa keluhan nyeri payudara tidak hanya menjadi permasalahan yang ditemukan di tingkat internasional, tetapi juga masih dijumpai pada pelayanan kesehatan dasar di Indonesia.

Kondisi ini terutama terjadi pada masa awal postpartum, yang merupakan periode penting dalam mendukung keberhasilan proses menyusui (Kasanah, 2022).

Sebagai upaya untuk mengatasi nyeri payudara yang dapat menghambat kelancaran proses menyusui pada masa nifas, pijat laktasi dapat diterapkan menjadi salah satu intervensi nonfarmakologis yang optimal. Intervensi ini bekerja dengan merangsang sirkulasi darah serta meningkatkan refleksi pelepasan hormon oksitosin dan prolaktin, hingga membantu memperlancar aliran ASI, mengurangi tekanan akibat sumbatan saluran payudara, serta menurunkan rasa nyeri dan ketegangan pada payudara. Selain memberikan manfaat secara fisik, pijat laktasi bisa menciptakan rasa nyaman serta relaksasi pada ibu melalui mekanisme neurohormonal. Kondisi tersebut secara tidak langsung berperan dalam mengurangi stres dan kecemasan selama masa menyusui. Dengan demikian, pengosongan payudara dapat berlangsung lebih optimal, kenyamanan ibu selama menyusui meningkat, serta mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif dan keberlanjutan menyusui hingga usia dua tahun (Girsang et al, 2023).

Dalam merangsang sekresi hormon prolaktin, yang berperan dalam produksi ASI, pijat laktasi dilakukan dengan memijat kepala, leher, punggung, tulang belakang, dan dada mengikuti pola tertentu. Metode ini meningkatkan suasana hati ibu menyusui sekaligus meningkatkan jumlah ASI yang diproduksi oleh payudaranya. Pijat ini juga membantu meredakan rasa sakit, kecemasan, stres, dan ketegangan. Ibu yang memasukkan pijat laktasi ke dalam rutinitas harian cenderung memiliki pasokan ASI yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang tidak melakukannya. Peningkatan produksi ASI juga dipengaruhi oleh berbagai faktor pendukung, seperti asupan nutrisi yang tepat, kondisi psikologis yang tenang, dan pijat payudara yang rutin (Hasanah, 2023).

Berdasarkan survei awal yang dilakukan peneliti, penelitian ini akan dilaksanakan di Klinik Cahaya Bunda *Mom & Baby Care* Kota Pekanbaru. Klinik tersebut dipilih karena menyediakan pelayanan kesehatan ibu dan bayi (*mom & baby care*), termasuk pelayanan pijat laktasi pada ibu nifas. Selain itu, jumlah kunjungan ibu nifas di Klinik tersebut cukup memadai untuk mendukung pelaksanaan penelitian. Data kunjungan pada bulan Januari-April 2026 menunjukkan jumlah ibu nifas kurang lebih sebanyak 168 orang.

Melihat fenomena masih ditemukan keluhan nyeri menyusui pada ibu nifas yang berpotensi menyebabkan penghentian menyusui dini, diperlukan upaya penanganan yang tepat untuk mendukung kenyamanan ibu selama proses menyusui. Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat diberikan dalam pelayanan kebidanan pada ibu nifas adalah pijat laktasi (Girsang et al, 2023).

Klinik Cahaya Bunda *Mom & Baby Care* Kota Pekanbaru adalah salah satu faskes memberi layanan *mom & baby care*, termasuk pelayanan pijat laktasi bagi ibu pada masa nifas. Meskipun demikian, sampai saat ini belum ditemukan penelitian dengan khusus melaksanakan kajian “pengaruh pijat laktasi terhadap perubahan tingkat nyeri menyusui pada ibu nifas di Klinik Cahaya Bunda *Mom & Baby Care* Kota Pekanbaru”.

Penelitian ini perlu dilakukan mengingat nyeri menyusui merupakan salah satu masalah fisik yang dapat mengurangi kenyamanan ibu selama menyusui serta berpotensi memengaruhi keberhasilan pemberian ASI eksklusif, terutama pada masa awal nifas. Melalui penelitian mengenai pengaruh pijat laktasi terhadap perubahan tingkat nyeri menyusui, diharapkan hasil yang diperoleh dapat memberikan informasi ilmiah sekaligus menjadi dasar dalam penerapan intervensi nonfarmakologis bagi ibu nifas. Berlandaskan pertimbangan tersebut, terdapat ketertarikan guna melaksanakan kajian tentang Pengaruh Pijat Laktasi terhadap Perubahan Tingkat Nyeri Menyusui Ibu Nifas di Klinik Cahaya Bunda *Mom & Baby Care* Kota Pekanbaru.

Penelitian ini bertujuan untuk memahami pengaruh pijat laktasi pada perubahan tingkatan nyeri menyusui pada ibu nifas di Klinik Cahaya Bunda *Mom & Baby Care* Kota Pekanbaru.

2. METODE PENELITIAN

Dengan menggunakan desain *pretest-posttest* satu kelompok, penelitian ini menerapkan strategi penelitian kuantitatif dengan teknik *pra-eksperimental*. Tujuan penggunaan pendekatan ini adalah untuk mengetahui apakah tingkat nyeri ibu nifas saat menyusui berubah setelah menerima pijat laktasi. Tingkat rasa nyeri saat menyusui dievaluasi sebelum intervensi (*pretest*) pada seluruh responden dalam penelitian ini. Kemudian, setelah intervensi pijat laktasi, para responden diminta untuk mengevaluasi kembali tingkat nyeri yang mereka rasakan saat menyusui (*posttest*). NRS digunakan untuk mengukur intensitas nyeri yang dialami selama menyusui. Pelaksanaan penelitian di Klinik Cahaya Bunda *Mom & Baby Care* Kota Pekanbaru. Penelitian dilaksanakan dari bulan februari hingga juli 2026. Populasi penelitian ini cakupan keseluruhan ibu nifas yang mengalami keluhan saat menyusui dan memperoleh pelayanan pijat laktasi di Klinik Cahaya Bunda *Mom & Baby Care* Kota Pekanbaru. Berdasarkan data kunjungan selama periode Januari hingga April, jumlah ibu nifas yang menerima pelayanan pijat laktasi tercatat sekitar 168 orang. Penelitian ini menggunakan metode *purposive sampling*. Jumlah sampel pada penelitian ini ditetapkan banyaknya 30 responden. Penelitian ini sudah mendapat persetujuan etik dan Komisi Etik Penelitian Fakultas Kebidanan Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru yang dibuktikan dengan surat persetujuan etik nomor 088/IKES PN/KEPK/VI/2026.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 HASIL

Penelitian sudah dilaksanakan pada bulan Mei-Juli 2026 mengenai pengaruh pijat laktasi terhadap perubahan tingkat nyeri menyusui ibu nifas di Klinik Cahaya Bunda *Mom & Baby Care* Kota Pekanbaru, dengan sampel sebanyak 30 ibu nifas yang dapat dilihat dari hasil sebagai berikut:

a. Analisa Univariat

Analisa univariat berupa distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan usia, pendidikan, paritas, status pekerjaan, dan hari nifas, serta gambaran tingkatan nyeri menyusui sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) pemberian pijat laktasi pada ibu nifas di Klinik Cahaya Bunda *Mom & Baby Care* Kota Pekanbaru, diperlihatkan pada tabel:

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Kategori	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Usia	25-35 tahun	28	93,3%
	>35 tahun	2	6,7%
	Total	30	100,0
Pendidikan	SMA	6	20,0%
	S1	24	80,0%
	Total	30	100,0
Paritas	Primipara	24	80,0%
	Multipara	6	20,0%
	Total	30	100,0
Pekerjaan	Bekerja	14	46,7%
	Tidak Bekerja	16	53,3%
	Total	30	100,0

Karakteristik	Kategori	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Hari Nifas	3-10 hari	17	56,7%
	>10 hari	13	43,3%
Total		30	100,0

(Sumber: Data Primer, 2026)

Berdasarkan pada tabel 1, mayoritas responden berusia 20–35 tahun banyaknya 28 responden (93,3%). Berdasarkan tingkat pendidikan, mayoritas responden berpendidikan S1 banyaknya 24 responden (80,0%). Berdasarkan paritas, mayoritas responden adalah ibu primipara banyaknya 24 responden (80,0%). Selanjutnya, berdasarkan status pekerjaan, mayoritas responden tidak bekerja banyaknya 16 responden (53,3%). Adapun berdasarkan hari nifas, mayoritas responden ada pada hari nifas ke-3 sampai ke-10 sebanyak 17 responden (56,7%).

Tabel 2. Gambaran Tingkat Nyeri Menyusui Sebelum dan Sesudah Pemberian Pijat Laktasi

Variabel	N	Mean	Median	SD	Min	Max
Pretest	30	6,20	6,50	1,846	2	9
Posttest	30	2,83	3,00	2,408	0	9

(Sumber: Data Primer, 2026)

Berdasarkan tabel 2, tingkatan nyeri menyusui sebelum pemberian pijat laktasi (*pretest*) pada 30 responden memiliki nilai rata-rata (mean) sebesar 6,20, median 6,50, standar deviasi 1,846, dengan nilai minimum 2 dan maksimum 9. Sementara itu, setelah pemberian pijat laktasi (*posttest*), nilai rata-rata (mean) menurun menjadi 2,83, median menjadi 3,00, standar deviasi 2,408, dengan nilai minimum 0 dan maksimum 9. Secara deskriptif, hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat nyeri menyusui pada ibu nifas cenderung menurun setelah diberikan intervensi pijat laktasi.

b. Analisa Bivariat

Analisa bivariat dilaksanakan guna melihat “pengaruh pijat laktasi terhadap perubahan tingkat nyeri menyusui ibu nifas di Klinik Cahaya Bunda *Mom & Baby Care* Kota Pekanbaru”. Berikut dijelaskan hasil uji yang didapatkan:

1) Uji Normalitas

Pengujian ini dilaksanakan pada nilai *pretest* dan *posttest* yang didapatkan dari responden. Uji normalitas ini menggunakan aplikasi SPSS dengan taraf $>0,05$, sehingga data tersebut dapat dinyatakan terdistribusi normal. Uji normalitas dipakai yakni Shapiro-Wilk karena responden pada penelitian ini berjumlah 30 orang. Pada hasil uji normalitas dari *pretest* dan *posttest* penelitian ini didapatkan:

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Shapiro- Wilk		
	Statistic	Df	Sig.
Pretest	.931	30	.051
Posttest	.895	30	.006

(Sumber: Data Primer, 2026)

Berdasarkan tabel 3, hasil uji normalitas memakai uji *Shapiro-Wilk* menunjukkan bahwa data *pretest* memiliki nilai sig. 0,051 ($>0,05$), sehingga data *pretest* terdistribusi normal. Adapun data *posttest* memiliki nilai sig. 0,006 ($<0,05$), yang berarti data *posttest* tidak terdistribusi normal. Dengan demikian, salah satu kelompok data tidak terdistribusi normal, maka analisa dilanjutkan dengan melakukan uji non-parametrik *Wilcoxon Signed Rank Test* untuk melihat pengaruh pijat laktasi pada perubahan tingkat nyeri menyusui pada ibu nifas.

2) Uji Wilcoxon Signed Rank Test

Uji *Wilcoxon* dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan rata-rata sampel yang berpasangan. Data penelitian yang dipakai pada uji *Wilcoxon* ini idealnya adalah data yang berdistribusi tidak normal. Uji *Wilcoxon* atau disebut dengan *Wilcoxon Signed Rank Test* merupakan bagian dari metode statistik non-parametrik. Hasil uji *Wilcoxon* dapat dilihat dari tabel di bawah ini:

Tabel 4. Hasil Uji Wilcoxon

Variabel	Posttest Tingkat Nyeri - Pretest Tingkat Nyeri
Z	-4.668 ^b
Asymp. Sig (2-tailed)	<.001

(Sumber: Data Primer, 2026)

Berdasarkan tabel 4, analisa bivariat memakai uji didapat nilai Z yakni -4,668 dengan Asymp. Sig (2-tailed) yakni $<0,001$. Nilai tidak melebihi *p-value* ($<0,05$), sehingga H_a diterima dan H_0 ditolak. Maka dari itu, bisa dibuat simpulan ada perbedaan bermakna terhadap penurunan tingkat nyeri menyusui ibu nifas setelah dilakukan intervensi pijat laktasi di Klinik Cahaya Bunda Mom & Baby Care Kota Pekanbaru.

Tabel 5. Hasil Output Statistik Rank Wilcoxon

Rank	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Negative Ranks	28 ^a	14.50	406.00
Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
Ties	2 ^c		
Total	30		

(Sumber: Data Primer, 2026)

- a. Posttest < Pretest
- b. Posttest > Pretest
- c. Posttest = Pretest

Berdasarkan tabel 5, tabel output statistik *rank Wilcoxon* menunjukkan bahwa terdapat 28 responden yang mengalami penurunan skor nyeri menyusui setelah pemberian pijat laktasi (*negative ranks*), dengan nilai mean rank yakni 14,50 dan *sum of ranks* sebesar 406,00. Tidak terdapat responden yang mengalami peningkatan skor nyeri setelah pemberian pijat laktasi (*positive ranks*) atau sebesar 0 responden (0%). Selanjutnya, ada 2 responden mempunyai skor nyeri tetap atau tidak mengalami perubahan (*ties*) antara sebelum (*pretest*) serta sesudah (*posttest*) pemberian pijat laktasi. Penelitian memperlihatkan mayoritas responden mengalami penurunan tingkat skor nyeri menyusui sesudah diberikan pijat laktasi.

3.2 PEMBAHASAN

a. Gambaran Skor Nyeri Menyusui Sebelum Pemberian Pijat Laktasi pada Ibu Nifas

Berdasarkan hasil penelitian dikatakan bahwa skor nyeri menyusui sebelum pemberian pijat laktasi (*pretest*) pada 30 ibu nifas memiliki nilai mean sebesar 6,20, median sebesar 6,50, std. deviasi yakni 1,846, dengan nilai minimum yakni 2 serta nilai maksimum yakni 9 berdasarkan instrumen *Numeric Rating Scale* (NRS) 0–10. Nilai mean sebesar 6,20 dan median sebesar 6,50 memperlihatkan sebelum diberi intervensi, mayoritas responden memberikan skor nyeri pada kisaran angka 6-7 pada skala *Numeric Rating Scale* (NRS). Nilai median yang sedikit lebih tinggi daripada mean menunjukkan bahwa terdapat beberapa responden yang memberikan skor nyeri lebih rendah sehingga memengaruhi nilai rata-rata. Sementara itu, nilai minimum sebesar 2 dan nilai maksimum sebesar 9 menunjukkan bahwa terdapat variasi skor nyeri antarresponden. Variasi tersebut juga terlihat dari nilai standar deviasi sebesar 1,846 yang menunjukkan bahwa penyebaran skor nyeri responden masih berada di sekitar nilai rata-ratanya. Secara keseluruhan, hasil tersebut menggambarkan bahwa sebelum diberikan pijat laktasi sebagian besar responden masih merasakan nyeri saat menyusui dengan skor yang relatif tinggi pada skala NRS.

Perbedaan skor nyeri antarresponden diduga berkaitan dengan karakteristik responden dalam penelitian ini. Melihat temuan studi, mayoritas responden usia 20–35 tahun banyaknya 28 responden (93,3%), berpendidikan S1 banyaknya 21 responden (80,0%), merupakan ibu primipara banyaknya 24 responden (80,0%), tidak bekerja banyaknya 16 responden (53,3%), serta berada pada hari nifas ke-3 sampai ke-10 banyaknya 17 responden (56,7%).

Menurut Mamuroh et al, (2024), usia 20–35 tahun merupakan usia reproduksi yang ideal karena pada rentang usia tersebut kondisi fisik dan fungsi reproduksi ibu telah berkembang secara optimal untuk menjalani kehamilan, persalinan, dan menyusui. Selain itu, tingkat pendidikan berperan dalam kemampuan ibu menerima informasi mengenai menyusui. Berdasarkan karakteristik responden pada penelitian ini, meskipun mayoritas ibu berpendidikan S1, sebagian besar masih merupakan ibu primipara yang belum memiliki banyak pengalaman menyusui sehingga masih memerlukan proses adaptasi selama menyusui. Hal ini menunjukkan bahwa pendidikan yang tinggi memudahkan ibu memperoleh informasi, namun belum tentu diikuti dengan pengalaman praktik menyusui yang memadai. Di samping itu, ibu yang tidak bekerja mempunyai kesempatan lebih banyak untuk menyusui bayinya secara langsung, sedangkan masa nifas hari ke-3 sampai ke-10 merupakan periode awal ketika ibu masih beradaptasi dengan proses menyusui dan produksi ASI mulai meningkat. Dengan demikian, karakteristik responden tersebut diduga berkaitan dengan masih tingginya skor nyeri menyusui sebelum pemberian pijat laktasi.

Hal tersebut didukung oleh Anita et al, (2023) menyebutkan bahwa pada awal masa nifas terjadi proses laktogenesis II yang ditandai dengan meningkatnya produksi ASI. Apabila peningkatan produksi ASI tidak diimbangi dengan pelekatan bayi yang benar dan pengosongan payudara yang optimal, pengeluaran ASI menjadi kurang efektif sehingga dapat menyebabkan bendungan ASI (*breast engorgement*). Kondisi tersebut meningkatkan tekanan pada jaringan payudara dan menimbulkan nyeri saat menyusui. Teori ini menjelaskan bahwa karakteristik responden yang didominasi oleh ibu primipara pada awal masa nifas diduga berkontribusi terhadap masih tingginya skor nyeri menyusui sebelum pemberian pijat laktasi, karena ibu masih berada pada tahap adaptasi dalam proses menyusui sehingga lebih berisiko mengalami kesulitan dalam pelekatan bayi dan pengeluaran ASI yang efektif.

Temuan hasil penelitian ini adanya kesesuaian dengan penelitian Helmi et al, (2024) yang melaporkan bahwa dari 15 ibu menyusui yang menjadi responden, seluruh responden yaitu 15 ibu (100%) mengalami nyeri selama menyusui. Nyeri yang dialami ibu memiliki karakteristik yang beragam, seperti rasa perih atau pedih, nyeri pada awal isapan, sensasi terbakar, sensitivitas pada

puting, serta nyeri akibat isapan bayi yang kuat. Frekuensi dan intensitas nyeri juga bervariasi, dengan beberapa ibu mengalami nyeri setiap kali menyusui, terutama pada awal proses menyusui, sedangkan sebagian lainnya mengalami nyeri hanya sesekali. Intensitas nyeri yang dialami juga bervariasi mulai dari ringan hingga berat. Kesamaan hasil tersebut semakin memperkuat bahwa nyeri menyusui merupakan kondisi yang masih sering dialami oleh ibu pada awal proses menyusui.

Menurut asumsi peneliti, masih terdapat tingginya skor nyeri menyusui sebelum pemberian pijat laktasi yang ditunjukkan oleh nilai rata-rata sebesar 6,20 diduga dipengaruhi oleh kombinasi karakteristik responden dan perubahan fisiologis pada awal masa nifas. Meskipun mayoritas responden berada pada usia reproduksi yang ideal dan berpendidikan S1, kondisi tersebut belum sepenuhnya menjamin proses menyusui berlangsung dengan baik karena sebagian besar responden merupakan ibu primipara yang masih memerlukan adaptasi dalam menyusui. Selain itu, mayoritas responden berada pada hari nifas ke-3 sampai ke-10, yaitu periode ketika produksi ASI mulai meningkat sehingga proses menyusui perlu berlangsung secara efektif agar pengeluaran ASI tetap optimal. Apabila proses menyusui belum optimal, bendungan ASI lebih mudah terjadi dan dapat menimbulkan nyeri saat menyusui. Oleh karena itu, peneliti berasumsi bahwa karakteristik responden, terutama paritas dan hari nifas, diduga menjadi faktor yang berkontribusi terhadap masih tingginya skor nyeri menyusui sebelum pemberian pijat laktasi.

b. Gambaran Skor Nyeri Menyusui Sesudah Pemberian Pijat Laktasi pada Ibu Nifas

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa skor nyeri menyusui sesudah pemberian pijat laktasi (*posttest*) pada 30 ibu nifas mempunyai nilainya mean yakni 2,83, median yakni 3,00, std. deviasi yakni 2,833, dengan nilai minimum yakni 0 serta nilai maksimum yakni 9 berdasarkan instrumen *Numeric Rating Scale* (NRS) 0–10. Hasil tersebut menunjukkan adanya penurunan skor nyeri menyusui setelah pemberian pijat laktasi dibandingkan sebelum intervensi. Nilai mean sebesar 2,83 dan median sebesar 3,00 memperlihatkan mayoritas responden memberikan skor nyeri yang lebih rendah setelah diberikan pijat laktasi. Nilai minimum sebesar 0 menunjukkan bahwa terdapat responden yang sudah tidak merasakan nyeri setelah intervensi, sedangkan nilai maksimum sebesar 9 menunjukkan bahwa masih terdapat responden yang memiliki skor nyeri tinggi. Selain itu, nilai standar deviasi sebesar 2,833 memperlihatkan variasi skor nyeri sesudah intervensi lebih besar dibanding sebelum intervensi, memperlihatkan respons setiap responden terhadap pemberian pijat laktasi tidak sepenuhnya sama.

Penurunan skor nyeri menyusui setelah pemberian pijat laktasi diduga berkaitan dengan mekanisme kerja pijat laktasi yang membantu memperlancar proses laktasi. Menurut Hasanah & Andriyani (2023), Terapi pijat untuk masa menyusui merupakan pendekatan non-farmakologis yang merangsang sekresi prolaktin dan oksitosin melalui pemijatan pada payudara, punggung, bahu, dan leher. Refleks pengeluaran ASI, yang juga dikenal sebagai refleks *let-down*, diaktifkan oleh peningkatan kadar oksitosin, sedangkan prolaktin berperan dalam proses produksi ASI. Ketika aliran ASI menjadi lebih lancar, risiko terjadinya stasis ASI pun berkurang, yang berarti beban pada jaringan payudara berkurang dan rasa tidak nyaman saat menyusui pun berkurang. Hasil penelitian ini menguatkan gagasan tersebut, yang menunjukkan bahwa pijat laktasi mengurangi tingkat nyeri.

Pendapat tersebut diperkuat oleh Hidayah & Anggraini (2023) yang menjelaskan bahwa pijat laktasi tidak hanya memberikan efek fisiologis terhadap kelancaran pengeluaran ASI, tetapi juga memberikan efek relaksasi pada ibu menyusui. Pemijatan dapat meningkatkannya sirkulasi darah, mengurangi ketegangan otot, serta memberi rasa nyaman sehingga membantu menurunkan persepsi nyeri yang dirasakan ibu selama menyusui. Hal tersebut dapat menjelaskan mengapa pada penelitian ini sebagian responden mengalami penurunan skor nyeri hingga mencapai skor 0, lalu

masih ada beberapa responden memiliki skor nyeri tinggi karena respons setiap individu terhadap intervensi dapat berbeda.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Lin et al, (2023) yang menunjukkan adanya penurunan tingkat keparahan nyeri payudara setelah intervensi. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, nilai tengah (median) skor nyeri payudara pada awal penelitian adalah 6, dengan sebagian besar skor berada pada rentang 4–7, kemudian setelah intervensi nilai tengah skor nyeri menurun menjadi 1,5, dengan sebagian besar skor berada pada rentang 0–4. Dengan demikian, terjadi penurunan nilai tengah skor nyeri sebesar 4,5 poin atau setara dengan 75% dari skor awal berdasarkan perhitungan perubahan skor. Perubahan tersebut menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan dapat menurunkan tingkat keparahan nyeri payudara yang diukur menggunakan NRS, dengan perubahan yang bermakna secara statistik ($p < 0,001$).

Penelitian ini juga didukung oleh Ulya et al, (2023) yang melaporkan kombinasi pijat laktasi dan *breast care* bisa meningkatkan kelancaran pengeluaran ASI pada ibu postpartum. Kelancaran pengeluaran ASI tersebut membantu mengurangi bendungan ASI sehingga ketidaknyamanan selama menyusui ikut berkurang. Hasil tersebut memperkuat mekanisme fisiologis yang ditemukan pada penelitian ini, yaitu bahwa pijat laktasi dapat membantu menurunkan skor nyeri menyusui melalui peningkatan kelancaran proses laktasi.

Menurut asumsi peneliti, penurunan nilai rata-rata skor nyeri dari 6,20 sebelum intervensi jadi 2,83 setelah pemberian pijat laktasi menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan memberikan perubahan terhadap skor nyeri menyusui pada sebagian besar responden. Pemijatan membantu memperlancar pengeluaran ASI sehingga bendungan ASI berkurang dan tekanan pada jaringan payudara menurun. Selain itu, efek relaksasi yang timbul selama pemijatan membuat ibu merasa lebih nyaman ketika menyusui. Namun demikian, masih terdapat responden yang memiliki skor nyeri tinggi setelah intervensi, yang diduga dipengaruhi oleh perbedaan kondisi fisiologis, kemampuan adaptasi terhadap proses menyusui, serta respons masing-masing individu yang berbeda terhadap pijat laktasi.

c. Pengaruh Pijat Laktasi terhadap Perubahan Tingkat Nyeri Menyusui pada Ibu Nifas

Berdasarkan hasil penelitian memakai uji *Wilcoxon Signed Rank Test* didapat nilai p value $< 0,001$ ($p < 0,05$). Temuan memperlihatkan ada pengaruh signifikan antara pemberian pijat laktasi terhadap perubahan skor nyeri menyusui pada ibu nifas di Klinik Cahaya Bunda Mom & Baby Care Kota Pekanbaru. Temuan analisa Ranks memperlihatkan bahwa banyaknya 28 responden mengalami penurunan skor nyeri menyusui (*negative ranks*), 2 responden tidak mengalami perubahan skor nyeri (*ties*), dan tidak terdapat responden yang mengalami peningkatan skor nyeri (*positive ranks*) setelah diberikan pijat laktasi. Temuan tersebut menunjukkan bahwa pemberian pijat laktasi memberikan perubahan terhadap skor nyeri menyusui pada sebagian besar responden.

Menurut Kasanah & Rofika (2022), intensitas nyeri payudara pada ibu menyusui dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain bendungan ASI, frekuensi menyusui, teknik pelekatan bayi, paritas, serta kemampuan ibu beradaptasi selama masa postpartum. Perbedaan faktor-faktor tersebut menyebabkan respons setiap ibu terhadap suatu intervensi tidak selalu sama. Teori tersebut mendukung hasil penelitian ini, di mana meskipun sebagian besar responden mengalami penurunan skor nyeri sesudah pemberiannya pijat laktasi, masih terdapat 2 responden yang tidak mengalami perubahan skor nyeri. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa efektivitas suatu intervensi juga dipengaruhi oleh karakteristik dan kondisi masing-masing individu.

Pendapat tersebut diperkuat oleh Raharja (2025) menyebutkan nyeri merupakan pengalaman sensorik dan emosional yang bersifat subjektif. Respons terhadap nyeri dipengaruhi oleh kondisi fisiologis dan psikologis, pengalaman sebelumnya, serta ambang nyeri masing-masing individu.

Oleh karena itu, meskipun suatu intervensi telah terbukti secara statistik efektif, besarnya perubahan skor nyeri dapat bervariasi dari satu orang ke orang lain. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian, yang menunjukkan bahwa meskipun mayoritas peserta mengalami penurunan skor nyeri, terdapat beberapa peserta yang tidak mengalami perubahan apapun setelah menjalani pijat laktasi.

Temuan ini adanya kesesuaian dengan studi Andratamara & Sulistiyowati (2026) yang memperlihatkan penerapan pijat laktasi pada ibu nifas mampu memperlancar pengeluaran ASI dan mengurangi pembengkakan payudara. Pada studi kasus Ny. R, sebelum diberikan intervensi ditemukan ASI tidak lancar disertai pembengkakan payudara dan ASI belum keluar, kemudian diberikan pijat laktasi selama 10 menit dan dilakukan observasi pada hari ke-5 dan hari ke-9 postpartum. Setelah pemberian pijat laktasi, hasil pengamatan menunjukkan ASI menjadi lebih lancar dan pembengkakan payudara berkurang. Perubahan kondisi tersebut menunjukkan bahwa pijat laktasi dapat membantu memperlancar proses laktasi dan mengurangi ketidaknyamanan akibat pembengkakan payudara. Penelitian tersebut mendukung penelitian ini bahwa pemberian pijat laktasi memberikan perubahan terhadap kondisi menyusui pada ibu nifas, yang pada penelitian ini ditunjukkan dengan penurunan rata-rata skor nyeri menyusui dari 6,20 sebelum intervensi menjadi 2,83 setelah intervensi.

Menurut asumsi peneliti, pemberian pijat laktasi memberi pengaruh pada perubahan tingkat nyeri menyusui pada ibu nifas karena intervensi tersebut membantu memperbaiki proses laktasi melalui stimulasi pengeluaran ASI. Kondisi tersebut mengakibatkan bendungan ASI berkurang, tekanan pada jaringan payudara menurun, dan ibu merasa lebih nyaman saat menyusui sehingga skor nyeri yang dirasakan menjadi lebih rendah. Hal ini terlihatnya dari temuan memperlihatkan bahwa banyaknya 28 responden mengalaminya penurunan skor nyeri (*negative ranks*), 2 responden tidak mengalaminya perubahan skor nyeri (*ties*), dan tidak terdapat responden yang mengalami peningkatan skor nyeri (*positive ranks*), dengan hasil uji Wilcoxon diperoleh nilai $p < 0,001$. Meskipun demikian, besarnya perubahan skor nyeri pada setiap responden tidak sama karena dipengaruhi oleh kondisi fisiologis, proses adaptasi selama masa nifas, teknik menyusui, serta respons masing-masing ibu terhadap intervensi yang diberikan.

3.3 Keterbatasan Penelitian

- Pelaksanaan observasi proses pijat laktasi pada responden yang menerima layanan *homecare* memiliki keterbatasan karena lokasi tempat tinggal responden yang berjauhan. Kondisi tersebut menyebabkan peneliti perlu menyesuaikan waktu dan jarak tempuh untuk mengikuti pelaksanaan intervensi.
- Penelitian ini dilaksanakan pada dua jenis pelayanan, yaitu pelayanan di klinik dan layanan *home care*. Pelaksanaan kedua jenis pelayanan tersebut terkadang berlangsung pada waktu yang bersamaan, sehingga peneliti tidak dapat selalu hadir di seluruh kegiatan pelayanan postpartum. Akibatnya, terdapat beberapa ibu postpartum yang telah memenuhi kriteria penelitian, namun belum dapat direkrut sebagai responden karena peneliti sedang melaksanakan pengumpulan data di lokasi pelayanan yang berbeda.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terkait “Pengaruh Pijat Laktasi terhadap Perubahan Skor Nyeri Menyusui pada Ibu Nifas di Klinik Cahaya Bunda Mom & Baby Care Kota Pekanbaru”, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

- 1) Skor nyeri menyusui sebelum pemberian pijat laktasi pada ibu nifas memiliki nilai mean sebesar 6,20, median 6,50, dengan nilai minimum 2 dan nilai maksimum 9, sehingga memperlihatkan sebelum diberi intervensi mayoritas responden masih mempunyai skor nyeri menyusui yang relatif tinggi.
- 2) Skor nyeri menyusui sesudah pemberian pijat laktasi pada ibu nifas memiliki nilai mean sebesar 2,83, median 3,00, dengan nilai minimum 0 dan nilai maksimum 9, sehingga menunjukkan adanya penurunan skor nyeri menyusui setelah pemberian pijat laktasi.
- 3) Terdapat pengaruh pemberian pijat laktasi terhadap perubahan skor nyeri menyusui pada ibu nifas di Klinik Cahaya Bunda Mom & Baby Care Kota Pekanbaru berlandaskan temuan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* memperlihatkan nilainya $p < 0,001$ ($p < 0,05$). Hasil analisis juga menunjukkan bahwa 28 responden mengalami penurunan skor nyeri menyusui, 2 responden tidak mengalami perubahannya skor nyeri, dan tidak terdapat responden yang mengalaminya peningkatan skor nyeri setelah pemberian pijat laktasi.

DAFTAR PUSTAKA

- (Unicef), U. N. C. F., & (Who), W. H. O. (2023). *Global Breastfeeding Scorecard 2023 Rates Of Breastfeeding Increase Around The World Through Improved Protection And Support*.
- Agustia, N., & Camelia, R. (2025). *Effect Of Lactation Massage And Oxytocin Massage On Milk Production In Postpartum Women: A Quasi-Experimental Study Pengaruh Pijat Laktasi Dan Pijat Oksitosin Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Nifas : Studi Quasi Eksperimental*. 6(2), 355–361.
- Andratamara, A., & Sulistiyowati, N. (2026). Penerapan Pijat Laktasi Pada Ny. R Di Masa Nifas Sebagai Upaya Peningkatan Produksi Asi Dan Mengurangi Bengkak Pada Payudara Di Pmb Sri Satiarsih. *Cakrawala Kesehatan*, 17(01), 45–53.
- Anggriani, Y., Fara, Y. D., & Pratiwi, F. (2023). *Perawatan Payudara Pada Ibu Nifas*. 5(1), 79–83.
- Anita, N., Raehan, Prastiwi, R. S., Rosmayanti, L. M., Masruroh, Nurafifah, D., Stellata, A. G., Ekawati, D., Sriyanti, C., Qudriani, M., Setianingsih, L. Z., Umriaty, Turlina, L., Nisa, J., & Wijayanti, H. N. (2023). *Asuhan Kebidanan Pasca Persalinan Dan Menyusui*. https://books.google.com/books/about/Asuhan_Kebidanan_Pasca_Persalinan_Dan_Me.html?hl=id&id=Lalkeaaqbaj
- Badan Pusat Statistik. (2025). *Statistik Kesehatan 2025*. 8.
- Eriyani, N. R., & Handayani, T. R. (2024). *Perbedaan Efektivitas Kompres Hangat Dan Kompres Lidah Buaya Terhadap Nyeri Payudara Pada Ibu Menyusui*. 7(3), 452–457.
- Fitri, E., Andriyani, R., & Megasari, M. (2023). *Pemberian Konseling Pada Ibu Nifas Hari Ke 29-42 Menggunakan Abpk Di Pmb Ernita Kota Pekanbaru Tahun 2022*. 2(01), 1–6.
- Fitriyanni, N., & Umarianti, T. (2022). *Pengaruh Kompilasi Metode Bom Massage Dan Musik Klasik Terhadap Tingkat Nyeri Payudara Pada Ibu Postpartum Di Puskesmas Kaliwiro Wonosobo*. https://eprints.ukh.ac.id/eprint/2698/1/artikel_ilmiah.pdf
- Girsang, B. M., Siregar, F. L. S., Nasution, D. Lestari, Indriani, E., Marbun, A. S., Mahdalena, J., & Barus, E. (2023). *Evidence Based Practice Priode Nifas*. https://books.google.com/books/about/Evidence_Based_Practice_Periode_Nifas.html?hl=id&id=S-Ljeqaaqbaj
- Hasanah, I. U., & Andriyani, A. (2023). *Penerapan Pijat Laktasi Untuk Meningkatkan Produksi Asi Pada Ibu Post Partum*. 02(01), 17–23. <https://doi.org/https://doi.org/10.56359/Igj.V2i1.133>

- Helmi, G. M., Madjid, D. A., Ikram, D., Badaruddin, K., Husni, A., & Darussalam, E. (2024). *Analisis Kualitatif: Pengalaman Nyeri Terkait Menyusui Pada Ibu Menyusui Di Puskesmas Pekkae*. 5, 13644–13650.
- Hidayah, A., & Anggraini, R. D. (2023). *Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Nifas Di Bpm Noranita Kurniawati*. 4(1), 234–239.
- Karlinah, N., Irianti, B., Setiawati, S., Israyati, N., & Warlenda, S. V. (2025). Penerapan Pijat Laktasi Dan Pijat Oksitosin Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Bayi Usia 0-6 Bulan. *Medika*, 4(3), 655–659. <https://jmedika.com/index.php/medika/article/view/268/171>
- Kasanah, U., & Rofika, A. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Nyeri Payudara Pada Ibu Menyusui 2-4 Hari Postpartum. *Ilmiah Kebidanan*, 8(3).
- Kemenkes. (2024). *Profil Kesehatan Provinsi Riau Tahun 2023*.
- Kurniawan, W., & Aat Agustini. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan Dan Keperawatan*. RumahPustaka.https://books.google.com/books/about/metodologi_penelitian_kesehatan_dan_kepe.html?hl=id&id=Cqaoeaaqbaj
- 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*. 16, 53–61. <https://doi.org/10.35960/vm.v16i1.754>
- Lin, K., Shao, W., Tsai, Y., Yang, J., & Wu, M. (2023). *Physical Therapy Intervention For Breast Symptoms In Lactating Women : A Randomized Controlled Trial*. 23(1), 1–12.
- Mamuroh, L., Nurhakim, F., & Sukmawati. (2024). Pendidikan Kesehatan Manajemen Laktasi Dan Menyusui Pada Ibu Post Partum Di Ruang Jade Rsud Dr Slamet Garut. *Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 7(7), 3107–3120.
- Morula. (2023). *Payudara Sakit Saat Menyusui*. Bundamedika Healthcare System (Bmhs). <https://www.morulaivf.co.id/id/blog/payudara-sakit-saat-menyusui-yuk-ketahui-apa-penyebabnya/>
- Pitriani, R., Saputri, E. M., & Ristica, Octa D. (2025). *Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas*. https://books.google.com/books/about/buku_ajar_asuhan_kebidanan_pada_masa_nifas.html?hl=id&id=W-Ykeqaaqbaj
- Polanco, M. C., García-Mauriño, A. M. L., Domínguez, B., Investigación, R. De, & Primaria, D. A. (2025). *Pre valence And Characteristics Of Breastfeeding Pain - A Prospective Multicentric Study In Primary Care*. <https://doi.org/10.32629/ameir.v3i1.3615>
- Pramesthi, N. D., & Kurniawati, R. (2023). *Kompres Panas Untuk menurunkan Skala Nyeri Dan Pembengkakan Payudara (Breast engorgement) Pada Ibu menyusui*. 1(2).
- Prastita, N. P. G., Melan, M., Putri, R. T. D., & Adnan, Q. E. S. (2024). *Pijat Dan Kompres Untuk Mengatasi Masalah Menyusui : Scoping Review Massage And Compress Therapies To Solve Breastfeeding Problems : Scoping Review*. 9(3), 255–272.
- Putri, D. P., & Khotimah, N. K. (2023). *Pengaruh Pijat Laktasi Terhadap Pengeluaran Asi Pada Ibu Post Partum Di Rsud Cengkareng*. 11(1), 145–153.
- Putri, E. A. A. (2021). *Asuhan Kebidanan Terintegrasi Pada Ibu Hamil Dengan Intervensi Endorphine Massage Untuk Pengurangan Nyeri Punggung Bawah. Bersalin, Nifas, Kb, Dan Bbl Di Pmb Yanyan Mulyani*. April, 7–9.
- Raharja, E. (2025). *Nyeri Dalam Perspektif Keperawatan Teori, Praktik, Dan Inovasi*. https://books.google.com/books/about/nyeri_dalam_perspektif_keperawatan_teor.html?hl=id&id=4qwjeqaaqbaj
- Rahmawati, N., & Karana, I. (2023). *Pengaruh Pijat Laktasi Pada Ibu Nifas Terhadap Produksi Asi*. 17(1), 17–22.

- Rima Rahmawanti. (2022). *Tindakan Pijat Laktasi Untuk Meningkatkan Produksi Asi Ibu Menyusui Pada Masa Post Partum Di Praktik Mandiri Bidan*.
- Rini, S., & D, F. K. (2017). *Panduan Asuhan Nifas & Evidence Based Practice*. https://books.google.com/books/about/Panduan_Asuhan_Nifas_Dan_Evidence_Based.Html?hl=id&id=2x9ueqaaqbaj
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*. Alfabeta
- Sutejo, J., Marlina, S., Zuliawati, Z., & Tane, R. (2022). *Pengaruh Posisi Menyusui Secara Biologic Nurturing Baby Led Feeding Terhadap Penurunan Rasa Nyeri Post Sectio caesarea Di Rumah Sakit Umum Sembiring Delitua Tahun 2020*. 4(2), 5–7.
- Tegal, R. S. U. D. Dr. S. K. (2022). *Standar Operasional Pijat Laktasi*.
- Triana, K., Wea, K. L., Madur, J. P., Kurniati, K., Naus, K. K. S., Emel, K. A., Jaun, K. H., Jita, K. G., Idis, K. J., & Reineldis, E. (2025). *Konseling Posisi Menyusui Yang Baik Dan Benar Sebagai Persiapan Kesuksesan Ibu Dalam Menyusui*. 4(3), 244–248. <https://doi.org/10.58184/Mestaka.V4i3.673>
- Ulya, R., Panduragan, S. L., Fitriana, S., & Hassan, H. C. (2023). *The Effect Of Lactation Massage Combination And Postpartum Breast Care Aged One To Three Days On The Experience Of Adequate Breastfeeding*. 19(4), 251–255. <https://doi.org/10.47836/Mjmh.19.S9.34>
- Untari, D. T. (2023). *Metode Penelitian Dasar*. Tribudhi Pelita Indonesia.
- Utami, V. W., Evrianasari, N., & Lutfiana, V. (2022). *Penyuluhan Kesehatan Mengenai Teknik Menyusui Di Desa Liman Benawi Lampung Tengah*. *Perak Malahayati*, 4(1), 94–105.
- Wardani, D. N. K., Ernawati, Joeliatin, Nurapriyanti, I., Rohemah, Puriastuti, A. C., Octaviana, L. P., & Damalita, A. F. (2022). *Teori Dan Praktik Keterampilan Dalam Kebidanan*. https://books.google.com/books/about/Teori_Dan_Praktik_Keterampilan_Dasar_Keb.Html?hl=id&id=Opqbeaaaaqbaj
- Winarsih, & Dwihestie, L. K. (2025). *Upaya Peningkatan Pengetahuan Ibu Nifas Melalui Edukasi Kebutuhan Dasar Ibu Nifas Dan Manajemen Laktasi Di Wilayah Kerja Puskesmas Nogosari Winarsih1*,. 8(November 2024), 3094–3106*.
- Yahya, F. F., Dencik, A. B., & Antoni, D. (2019). *Statistik*. https://books.google.com/books/about/Statistik_Rajawali_Pers.Html?hl=id&id=Ncydeqaaqbaj
- Yani, D. P., Istiqomah, S. B. T., & Istiqomah, S. B. T. (2022). *Efektifitas Terapi Pijat Laktasi Oksitosin Dan Akupresur Titik Zhongfu Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Post Partum*. *Ilmu Kesehatan*, 13(1). <https://jmedika.com/index.php/medika/article/view/268/171>