

# Edukasi Manajemen Laktasi Dan Pelatihan Mandiri Pijat Endorphin Sebagai Strategi Upaya Meningkatkan Produksi ASI Pada Asuhan Keperawatan Ny. R Dengan Post Partum *Sectio Caesarea* Di Rumah Sakit Umum Daerah dr. R. Goeteng Taroenadibrata

Sitta Nurlaeli Ramadhani<sup>1</sup>, Ema Wahyu Ningrum<sup>2</sup>, Wasis Eko Kurniawan<sup>3</sup>  
<sup>1,2,3</sup> Universitas Harapan Bangsa  
Email: [snurlaelir@gmail.com](mailto:snurlaelir@gmail.com)

## Abstrak

Persalinan *sectio caesarea* (SC) sering menimbulkan masalah fisiologis maupun psikologis pada ibu, termasuk keterlambatan pengeluaran ASI akibat nyeri, kecemasan, dan keterbatasan mobilisasi. Manajemen laktasi dan pijat endorphin menjadi intervensi penting untuk meningkatkan produksi ASI. Studi kasus ini bertujuan mendeskripsikan asuhan keperawatan pada ibu postpartum SC dengan penerapan manajemen laktasi dan pijat endorphin di RSUD dr. R. Goeteng Taroenadibrata. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif studi kasus pada ibu post SC dengan menyusui tidak efektif. Metode yang digunakan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi, dianalisis melalui reduksi, penyajian, dan kesimpulan. Hasil menunjukkan bahwa intervensi berupa edukasi menyusui, konseling laktasi, pijat endorphin, serta dukungan keluarga mampu memperbaiki kondisi pasien, ditandai dengan peningkatan keluarnya ASI, kekuatan hisapan bayi, serta penurunan kecemasan. Kesimpulannya, kombinasi edukasi manajemen laktasi dan pijat endorphin terbukti efektif mengatasi masalah menyusui tidak efektif pada ibu *post sectio caesarea*.

Kata kunci: Pijat Endorphin, Produksi ASI, *Sectio Caesarea*

## Abstract

*Cesarean section (CS) delivery often causes physiological and psychological problems in mothers, including delayed milk production due to pain, anxiety, and limited mobility. Lactation management and endorphin massage are important interventions to increase milk production. This case study aims to describe nursing care for postpartum mothers who have undergone C-section with the application of lactation management and endorphin massage at Dr. R. Goeteng Taroenadibrata Regional General Hospital. This study used a qualitative case study approach on postpartum mothers who had undergone cesarean section and were breastfeeding ineffectively. The methods used were interviews, observations, and documentation, which were analyzed through reduction, presentation, and conclusion. The results showed that interventions in the form of breastfeeding education, lactation counseling, endorphin massage, and family support were able to improve the patient's condition, as indicated by an increase in breast milk production, the strength of the baby's suction, and a decrease in anxiety. In conclusion, the combination of lactation management education and endorphin massage proved to be effective in overcoming ineffective breastfeeding in postpartum mothers who had undergone a cesarean section.*

Keywords: Endorphin Massage, Breast Milk Production, Cesarean Section

## 1. PENDAHULUAN

Persalinan normal adalah harapan setiap wanita, namun jika terjadi kendala pada ibu atau janin, tenaga medis dapat melakukan *sectio caesarea* demi keselamatan keduanya [1]. Menurut *World Health Organization* (WHO), angka ideal persalinan *sectio caesarea* (SC) di negara berkembang adalah 10–15%. Namun, data global menunjukkan peningkatan signifikan, dengan tindakan SC mencapai 85 juta pada 2019, 68 juta pada 2020, dan melonjak menjadi 373 juta pada 2021. Angka persalinan SC tertinggi tercatat di Amerika (39,3%), Eropa (25,7%), dan

Asia (23,1%), dengan tren peningkatan hingga 2030 [2]. Di Indonesia, prevalensi sebesar 17,6%, tertinggi di DKI Jakarta (31,3%) dan terendah di Papua (6,7%). Di Jawa Tengah, tahun 2021 tercatat 9,97%.

Persalinan dengan *sectio caesarea* menimbulkan kondisi yang berbeda dari ibu yang melahirkan normal. Nyeri pada luka operasi setelah anestesi hilang dapat membuat ibu enggan bergerak, sedangkan kecemasan yang timbul dapat menghambat proses laktasi [3]. Proses menyusui pada ibu pasca SC sering terhambat karena dipengaruhi oleh nyeri, keterbatasan gerak, posisi menyusui, rawat gabung, serta penggunaan analgesia saat persalinan [4]. Manajemen laktasi bertujuan memastikan bayi mendapatkan nutrisi yang cukup sekaligus meningkatkan produksi ASI. Pada ibu *post sectio caesarea*, hal ini memerlukan perhatian khusus terkait posisi menyusui dan faktor penghambat seperti nyeri, keterbatasan mobilisasi, rawat gabung, serta kecemasan, sehingga keberhasilan pemberian ASI eksklusif dapat tercapai [5].

Faktor psikologis seperti stres, kelelahan, dan kebingungan peran baru dapat menghambat refleks pengeluaran ASI (*let down reflex*) pada ibu setelah melahirkan. Salah satu intervensi nonfarmakologis untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu postpartum adalah pijat endorfin. Penelitian terhadap 34 subjek menunjukkan bahwa pada kelompok perlakuan, 88,2% ibu mengalami produksi ASI lancar, sedangkan hanya 29,4% pada kelompok kontrol. Sebaliknya, 70,6% pada kelompok kontrol mengalami produksi ASI kurang lancar. Dengan demikian, pijat endorfin efektif meningkatkan kelancaran ASI pada ibu setelah melahirkan, baik normal maupun *sectio caesarea* [6].

Asuhan keperawatan merupakan metode penyelesaian masalah yang membantu perawat dalam merencanakan dan memberikan pelayanan secara sistematis. Proses ini mencakup lima tahap, yaitu: pengkajian, diagnosa, perencanaan, implementasi, dan evaluasi. Penerapan yang baik meningkatkan kualitas pelayanan [7]. Data Rumah Sakit Umum Daerah dr. R. Goeteng Taroenadibrata menunjukkan bahwa jumlah persalinan *sectio caesarea* pada tahun 2023 mencapai 428 tindakan dan menurun menjadi 412 tindakan pada tahun 2024, dengan angka kejadian sebesar 33,82%. Upaya edukasi manajemen laktasi terkait posisi menyusui telah dilakukan bagi ibu yang belum memahami teknik menyusui yang benar. Namun demikian, metode nonfarmakologis seperti pijat endorfin belum diterapkan di rumah sakit tersebut.

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus untuk mengeksplorasi pengalaman ibu pasca *sectio caesarea* yang mengalami masalah menyusui tidak efektif. Subjek penelitian adalah Ny. R. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi, kemudian dianalisis melalui proses reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan. Hasil disajikan dalam bentuk narasi deskriptif yang menggambarkan asuhan keperawatan secara menyeluruh.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil studi kasus menunjukkan bahwa Ny. R, pasien *post sectio caesarea* dengan masalah keperawatan menyusui tidak efektif, mengalami perubahan kondisi yang cukup signifikan selama tiga hari perawatan di RSUD dr. R. Goeteng Taroenadibrata. Pada awal pengkajian, pasien mengeluh ASI belum keluar, tampak cemas, bayi tidak kuat menghisap, dan hisapan sering terlepas. Setelah dilakukan intervensi berupa edukasi menyusui, konseling laktasi, pijat endorfin, serta dukungan keluarga, secara bertahap terjadi peningkatan keluarnya ASI, kekuatan hisapan bayi membaik, dan tingkat kecemasan pasien menurun. Pada hari ketiga,

masalah menyusui tidak efektif dinilai teratasi sebagian dengan pencapaian kriteria hasil yaitu ASI mulai lancar, bayi mampu menghisap kuat, dan ibu tampak lebih tenang.

### **A. Pengkajian**

Hasil pengkajian pada Ny. R menunjukkan tanggal 25 Juni 2025 pukul 09.30 WIB bahwa pasien P1A0 *post sectio caesarea* hari ke-0 dengan indikasi gagal induksi mengalami masalah menyusui. Pasien mengatakan belum dapat menyusui bayinya karena ASI belum keluar. Kondisi tersebut menimbulkan kecemasan pada pasien, sehingga ia merasa khawatir tidak dapat memberikan nutrisi yang optimal kepada bayinya.

Hasil observasi pada Ny. R menunjukkan tanda menyusui tidak efektif, yaitu ASI tidak menetes, hisapan bayi tidak kuat, serta hisapan sering terlepas. Pasien tampak cemas, meringis, gelisah, dan bersikap protektif untuk menghindari nyeri sehingga lebih berfokus pada dirinya sendiri. Selain itu, payudara tampak membesar, puting menonjol, dan kolostrum sudah keluar. Menurut Rofiq (2024), penurunan produksi ASI pada masa awal setelah persalinan dapat terjadi akibat kurangnya rangsangan hormon oksitosin dan prolaktin.

Beberapa faktor dapat menyebabkan penurunan produksi ASI pada ibu pasca *sectio caesarea*, seperti pengaruh anestesi, kesulitan menyusui pertama pada primipara, serta nyeri pasca operasi yang menghambat kenyamanan ibu dalam merawat bayinya [8]. Keterbatasan mobilisasi setelah operasi caesar membuat ibu sulit menyusui segera, yang berakibat pada penurunan produksi ASI. Kondisi ini diperberat oleh faktor psikologis seperti rasa cemas, stres, tegang, dan ketidaknyamanan yang menghambat kelancaran ASI [9].

Ibu setelah *sectio caesarea* sering mengeluhkan ASI yang kurang lancar. Kondisi ini meningkatkan risiko kegagalan pemberian ASI eksklusif, terutama karena kecemasan ibu dapat mengganggu hormon oksitosin sehingga pemberian ASI eksklusif menjadi sulit.

### **B. Diagnosa Keperawatan**

Diagnosa keperawatan merupakan tahap lanjutan setelah pengkajian yang bertujuan untuk mengenali dan menetapkan masalah kesehatan klien [10]. Berdasarkan hasil pengkajian, Ny. R menunjukkan tanda dan gejala berupa ASI belum keluar, rasa cemas karena belum dapat menyusui, serta hisapan bayi yang lemah dan sering terlepas. Dari data tersebut ditegaskan diagnosa keperawatan utama yaitu menyusui tidak efektif berhubungan dengan ketidakadekuatan suplai ASI.

Menyusui tidak efektif terjadi ketika ibu dan bayi mengalami kesulitan dalam proses menyusui. Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh kurangnya rangsangan hormon oksitosin, yang berperan dalam pengeluaran ASI, sedangkan produksi ASI dipengaruhi oleh hormon prolaktin [11]. Menyusui tidak efektif ditandai dengan ketidakpuasan ibu dan bayi saat menyusui yang dapat menimbulkan kecemasan, peradangan payudara, dan hambatan produksi ASI [12]. Persalinan dengan *sectio caesarea* menyebabkan nyeri akibat luka sayatan dan pergerakan ibu terbatas. Hal ini membuat ibu belum dapat merawat bayinya secara optimal, serta memperpanjang proses penyembuhan luka operasi, sehingga menghambat proses perlekatan antara ibu dan bayi [13].

Kasus ibu post SC menunjukkan bahwa nyeri, stres, dan efek anestesi dapat mengganggu produksi dan pengeluaran ASI. Hambatan ini terjadi karena pelepasan oksitosin yang penting untuk laktasi terhalang oleh aktivitas reseptor nyeri, sehingga ibu kesulitan memberikan ASI yang cukup bagi bayinya.

### C. Intervensi Keperawatan

Intervensi keperawatan yang diberikan kepada Ny. R mengacu pada Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI) dengan fokus pada *edukasi menyusui (I.12393)*. Rencana keperawatan disusun dengan tujuan agar dalam 3x24 jam status menyusui pasien membaik, dengan kriteria hasil berupa peningkatan tetesan atau pancaran ASI, suplai ASI yang adekuat, peningkatan hisapan bayi, serta penurunan kecemasan maternal.

Edukasi mengenai manajemen laktasi menjadi langkah penting untuk memastikan ibu dapat menyusui secara efektif dan berhasil [14]. Manajemen laktasi postnatal meliputi ASI eksklusif, edukasi manfaat ASI, teknik menyusui, dan keterampilan pemerah serta menyimpan ASI, semua untuk menunjang keberhasilan menyusui [15]. Menurut Rofiq (2024) menyebutkan faktor-faktor yang memengaruhi produksi ASI meliputi jumlah ASI yang sedikit, kondisi kesehatan ibu, asupan makanan, pola istirahat, dan tingkat kecemasan.

Pemberian edukasi manajemen laktasi bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu dalam menyusui, mendukung pemberian ASI eksklusif, dan dipadukan dengan pijat endorfin untuk merangsang produksi ASI secara optimal.

### D. Implementasi Keperawatan

Implementasi keperawatan mencakup rangkaian kegiatan yang dilakukan perawat untuk meningkatkan status kesehatan klien. Kegiatan ini meliputi dukungan, pengobatan, pendidikan bagi klien dan keluarga, serta upaya pencegahan masalah kesehatan di masa depan. Prosesnya berfokus pada kebutuhan klien dan dipengaruhi oleh strategi serta komunikasi yang efektif (Zebua, 2020).

Penulis melaksanakan edukasi menyusui sesuai rencana keperawatan, mulai dari mengidentifikasi kesiapan dan tujuan ibu, menyiapkan materi pendidikan, menjadwalkan sesi edukasi, melibatkan keluarga, hingga memberikan konseling. Edukasi meliputi manfaat menyusui, teknik dan posisi yang benar, cara pemerah dan menyimpan ASI, masalah laktasi pada ibu post SC, serta pijat endorfin.

Pijat endorfin merupakan pijatan ringan yang menstimulasi saraf punggung untuk melepaskan endorfin, sehingga mengurangi rasa sakit, memberikan kenyamanan, serta secara tidak langsung merangsang refleksi oksitosin [6].

### E. Evaluasi Keperawatan

Pada evaluasi 25 Juni 2025, masalah menyusui tidak efektif belum teratasi. Pasien merasa cemas karena ASI belum keluar, tetesan ASI tidak tampak, bayi menghisap lemah, dan hisapannya sering terlepas.

Evaluasi 26 Juni 2025, masalah menyusui tidak efektif masih belum teratasi sepenuhnya. Pasien melaporkan ASI mulai keluar, rasa cemas berkurang, terdapat tetesan ASI, serta hisapan bayi semakin kuat dan lebih baik.

Pada 27 Juni 2025, masalah menyusui dinilai teratasi sebagian. Pasien melaporkan ASI keluar lebih lancar dibanding hari sebelumnya, tetesan ASI semakin lancar, bayi menghisap dengan kuat, hisapan membaik, serta pasien terlihat lebih tenang.

Penelitian Sahrir & Kamal (2022) menunjukkan bahwa penyuluhan berhasil meningkatkan pengetahuan ibu primipara tentang manajemen laktasi dari 3 orang (42,85%) menjadi 7 orang (100%). Penelitian Rofiq (2024) juga membuktikan melalui uji Mann-Whitney ( $\text{sig} = 0,001 < 0,05$ ) bahwa *endorphin massage* berpengaruh signifikan terhadap kelancaran ASI pada ibu menyusui.

Berdasarkan evaluasi diatas, bahwa edukasi manajemen laktasi terbukti meningkatkan pengetahuan ibu dalam pemberian ASI eksklusif. Selain itu, pijat endorfin berperan dalam

meningkatkan produksi ASI melalui efek relaksasi, pencegahan sumbatan saluran ASI, serta peningkatan suplai ASI.

#### 4. KESIMPULAN

Kesimpulan dari asuhan keperawatan pada Ny. R adalah bahwa penyuluhan menyusui dan pijat endorfin memberikan hasil positif dalam mengatasi masalah menyusui tidak efektif. Hal ini ditandai dengan keluarnya tetesan ASI, suplai ASI yang semakin lancar, perbaikan kekuatan hisapan bayi, serta kondisi emosional ibu yang lebih tenang.

#### 5. DAFTAR PUSTAKA

- [1] M. Safitri, *Indikasi Persalinan Sectio Caesarea dan Komplikasi Pasca Persalinan Sectio Caesarea*. Yogyakarta: Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, 2020. [Online]. Available: <https://digilib.unisayogya.ac.id>
- [2] I. Sudarsih, Agustin, and Ardiansyah, "Hubungan Antara Komplikasi Kehamilan dan Riwayat Persalinan Terhadap Tindakan Sectio Caesarea," *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, vol. 5, no. 4, pp. 1567–1576, 2023.
- [3] S. M. Halimah and P. Pawestri, "Pijat Endorphin dan Sugesti Meningkatkan Produksi ASI pada Ibu Post Sectio Caesaria," *Ners Muda*, vol. 3, no. 1, 2022, doi: 10.26714/nm.v3i1.9088.
- [4] S. P. Pratama, "Hubungan Antara Mobilisasi Dini Dengan Kelancaran Pengeluaran ASI Pada Ibu Post Partum Sectio Caesarea (SC) di RSI Sultan Agung Semarang," Doctoral Dissertation, Universitas Islam Sultan Agung Semarang, 2024.
- [5] H. Hardianti, D. C. Resmi, N. Nordianiwati, L. N. Farida, and M. Laisouw, "Aspek Pengetahuan dan Sikap Ibu tentang Manajemen Laktasi," *Ensiklopedia of Journal*, vol. 6, no. 3, pp. 185–189, 2024.
- [6] N. Alza and Nurhidayat, "Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Pengeluaran ASI Pada Ibu Post Partum," *Jurnal Kebidanan Malahayati*, vol. 7, no. 3, pp. 548–554, 2021, doi: 10.33024/jkm.v7i3.4346.
- [7] K. N. Tampubolon, *Tahap-Tahap Proses Keperawatan dalam Pengoptimalan Asuhan Keperawatan*, pp. 7–8, 2020. [Online]. Available: <https://osf.io/preprints/5pydt/>
- [8] B. M. L. Jannah, "Efektivitas kombinasi teknik marmet dan pijat oksitosin dengan produksi ASI pada ibu post sectio caesarea di RSUD Jemursari Surabaya," *Indonesia Midwifery Journal*, vol. 2, no. 1, pp. 53–59, 2020. [Online]. Available: <https://repository.poltekkessmg.ac.id>
- [9] Widiastuti, Puji, Y., and R. P. Jati, "Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Post Partum dengan Operasi Sesar," *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, vol. 9, no. 3, p. 282, 2020, doi: 10.31596/jcu.v9i3.633.
- [10] A. Sabrina, "Diagnosa Keperawatan Dalam Asuhan Keperawatan," *Jurnal Keperawatan Indonesia*, vol. 7, no. 2, pp. 1–6, 2020.
- [11] D. Ekasari, Theresia, and E. Adimayanti, "Pengelolaan Menyusui Tidak Efektif pada Ibu Post Sectio Caesarea di Desa Ngaglik Argomulyo Salatiga," *Pro Health Jurnal Ilmiah Kesehatan*, vol. 4, no. 1, pp. 185–190, 2022, doi: 10.35473/proheallth.v4i1.1630.
- [12] D. A. Rifqiyati and S. Haryani, "Gambaran pengelolaan menyusui tidak efektif dengan pijat oksitosin dan perawatan payudara pada ibu post partum spontan di RSUD Gondo Suwarno Ungaran," 2024.
- [13] I. Handayani, E. Supliyani, and E. H. Susilawati, "Pengembangan Media Psikoedukasi Berbasis Video Animasi untuk Pencegahan Postpartum Blues Ibu Post Sectio Caesarea (SC)," vol. 35, no. 2, pp. 748–759, 2025.

- [14] S. Rofiqoh, “Pengaruh Edukasi Laktasi Terhadap Dukungan Keluarga Dalam Pemberian ASI di Kabupaten Pekalongan,” *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, vol. 11, no. 1, p. 153, 2020, doi: 10.26751/jikk.v11i1.745.
- [15] R. Amalia, Y. Anggasari, and I. A. Suryadi, “Manajemen Laktasi Berbasis Evidence Based,” *Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Nusantara (JPPNu)*, vol. 4, no. 2, pp. 135–138, 2022, doi: 10.28926/jppnu.v4i2.120.