

Tingkat Keberhasilan Relaktasi pada Ibu Nifas Terhadap Pemijatan Tulang Belakang pada Costa Ke 5-6 Sampai ke Scapula untuk Merangsang Hipofise Posterior

**Rika Asmirah¹, Armiyati Nur², Agustini Liviana Dwi Rahmawati³, Cici Pratiwi⁴,
Sri Rahmah Haruna⁵**

¹Program Studi Kebidanan, Universitas Megarezky

²Program Studi Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Makassar

³Program Studi Keperawatan, Politeknik Karya Husada

⁴Program Studi Keperawatan, STIKes Kamus Arunika

⁵Program Studi Profesi Ners, Universitas Megarezky

Corresponding Author: Rika Asmirah e-mail: RikaAsmirahJohannir@gmail.com

Published: August, 2025

ABSTRAK

Relaktasi adalah proses mengembalikan kemampuan ibu untuk menyusui setelah sempat berhenti. Pemijatan tulang belakang pada daerah costa ke-5 hingga scapula diyakini dapat merangsang hipofise posterior untuk mengeluarkan hormon oksitosin yang berperan penting dalam proses laktasi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat keberhasilan relaktasi pada ibu nifas dengan pemberian intervensi pemijatan tulang belakang pada daerah costa ke-5 sampai scapula. Metode penelitian ini menggunakan desain quasi eksperimen dengan pendekatan pretest-posttest dengan kontrol. Sampel terdiri dari 30 ibu nifas yang mengalami penurunan produksi ASI. Intervensi diberikan selama 7 hari berturut-turut. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan peningkatan signifikan dalam produksi ASI pada kelompok intervensi ($p = 0,001$). Kesimpulan: Pemijatan tulang belakang pada daerah costa ke 5-6 sampai ke scapula efektif dalam meningkatkan keberhasilan relaktasi pada ibu nifas.

Kata kunci : Relaktasi, Pemijatan Tulang Belakang, Oksitosin, Hipofise Posterior, Ibu Nifas

ABSTRACT

Relactation is the process of restoring a mother's ability to breastfeed after stopping. Spinal massage in the area from the 5th rib to the scapula is believed to stimulate the posterior pituitary to release the hormone oxytocin, which plays an important role in the lactation process. The purpose of this study was to determine the success rate of relactation in postpartum mothers by providing spinal massage intervention in the area from the 5th rib to the scapula. This research method used a quasi-experimental design with a pretest-posttest approach with a control. The sample consisted of 30 postpartum mothers who experienced decreased breast milk production. The intervention was given for 7 consecutive days. The results of the Wilcoxon test showed a significant increase in breast milk production in the intervention group ($p = 0.001$). Conclusion: Spinal massage in the area from the 5th-6th rib to the scapula is effective in increasing the success of relactation in postpartum mothers.

Keywords : Relactation, Spinal Massage, Oxytocin, Posterior Pituitary, Postpartum Mother

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>

PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) merupakan sumber nutrisi terbaik bagi bayi karena mengandung zat gizi lengkap yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan optimal. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) dan UNICEF menganjurkan pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan pertama kehidupan bayi karena terbukti dapat menurunkan angka kesakitan dan kematian bayi (WHO, 2023). Namun, tidak semua ibu mampu mempertahankan proses menyusui karena berbagai faktor seperti produksi ASI yang rendah, teknik menyusui yang salah, stres, maupun kondisi medis.

Dalam kondisi tersebut, relaktasi menjadi salah satu solusi untuk membantu ibu yang telah berhenti menyusui agar dapat kembali menyusui bayinya. Relaktasi adalah proses mengembalikan fungsi menyusui setelah sempat berhenti, baik karena alasan medis, psikologis, atau teknis (Riordan & Wambach, 2015). Proses ini membutuhkan dukungan fisik, emosional, dan teknik khusus agar berhasil.

Berbagai metode relaktasi telah diterapkan, mulai dari pendekatan konseling, teknik menyusui langsung dengan bantuan alat seperti suplementasi ASI, hingga intervensi fisik seperti pemijatan untuk merangsang hormon laktasi. Salah satu metode yang sedang dikembangkan adalah pemijatan tulang belakang khususnya pada daerah costa ke-5 sampai scapula. Area ini dipercaya berkaitan dengan rangsangan saraf yang menstimulasi kelenjar hipofise posterior untuk melepaskan hormon oksitosin, yang berperan dalam proses let-down reflex (Uvnas-Moberg et al., 2021).

Hipofise posterior berperan penting dalam pengeluaran hormon oksitosin yang merangsang otot-otot myoepithelial pada payudara untuk mengeluarkan ASI. Oleh karena itu, metode pemijatan pada area tulang belakang yang tepat dapat menjadi alternatif nonfarmakologis yang sederhana dan efektif dalam mendukung relaktasi. Penelitian sebelumnya menyebutkan bahwa pijat oksitosin yang dilakukan pada punggung bagian atas secara teratur dapat meningkatkan produksi ASI secara signifikan (Maryunani, 2020).

Namun, penelitian yang secara khusus mengkaji efektivitas pemijatan tulang belakang pada ibu nifas yang ingin melakukan relaktasi masih terbatas, terutama pada wilayah titik-titik akupresur seperti costa ke-5 sampai scapula. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui sejauh mana efektivitas pemijatan tulang belakang tersebut dalam meningkatkan keberhasilan relaktasi pada ibu nifas. Tujuan penelitian adalah mengetahui tingkat keberhasilan relaktasi pada ibu nifas setelah diberikan intervensi pemijatan tulang belakang di daerah costa ke-5 sampai scapula dalam merangsang hipofise posterior.

METODE PENELITIAN

a. Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain quasi eksperimen dengan pendekatan pretest-posttest control group design. Desain ini digunakan untuk mengetahui pengaruh intervensi pemijatan tulang belakang pada ibu nifas terhadap keberhasilan relaktasi dengan membandingkan kelompok intervensi dan kelompok kontrol sebelum dan sesudah perlakuan.

b. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan di Puskesmas X Kabupaten Y pada bulan Februari sampai April 2025.

c. Populasi dan Sampel

- 1) Populasi: Seluruh ibu nifas yang mengalami gangguan produksi ASI atau ingin melakukan relaktasi di wilayah kerja Puskesmas X.
- 2) Sampel: Ibu nifas yang memenuhi kriteria inklusi, sebanyak 30 orang, dibagi menjadi dua kelompok secara acak (15 kelompok intervensi dan 15 kelompok kontrol).

a) Kriteria Inklusi:

1. Ibu nifas berusia 20–40 tahun.
2. Telah berhenti menyusui selama minimal 7 hari.
3. Memiliki keinginan kuat untuk kembali menyusui (relaktasi).
4. Tidak mengalami gangguan payudara seperti mastitis atau abses.
5. Bersedia menjadi responden dan mengikuti intervensi selama 7 hari berturut-turut.

b) Kriteria Eksklusi:

1. Ibu dengan riwayat gangguan neurologis atau hormonal.
2. Ibu nifas dengan luka operasi punggung atau kontraindikasi pemijatan.

d. Teknik Pengambilan Sampel

Pengambilan sampel dilakukan menggunakan purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan.

e. Variabel Penelitian

- 1) Variabel independen (bebas): Pemijatan tulang belakang pada daerah costa ke-5 sampai scapula.
- 2) Variabel dependen (terikat): Tingkat keberhasilan relaktasi (diukur melalui volume ASI, frekuensi hisapan bayi, dan kenyamanan ibu menyusui).

f. Prosedur Intervensi

- 1) Kelompok intervensi: Diberikan pemijatan pada tulang belakang daerah costa ke-5 sampai scapula menggunakan teknik gerakan memutar dan tekanan lembut selama 15 menit setiap hari selama 7 hari. Pijatan dilakukan oleh tenaga kesehatan terlatih.
- 2) Kelompok kontrol: Tidak diberikan intervensi, hanya diberikan edukasi relaktasi secara umum.
- 3) Pengukuran volume ASI: Dilakukan dengan metode hand expression selama 5 menit dan diukur menggunakan alat ukur standar (gelas ukur steril).
- 4) Frekuensi hisapan bayi: Dicatat oleh ibu selama 24 jam.
- 5) Skala kenyamanan menyusui: Diukur menggunakan skala Visual Analog Scale (VAS) dari 0–10.

g. Instrumen Penelitian

- 1) Lembar observasi volume ASI.
- 2) Kuesioner kenyamanan menyusui.
- 3) Buku catatan hisapan bayi oleh ibu.

h. Analisis Data

- 1) Uji normalitas: Shapiro-Wilk.
- 2) Uji beda sebelum dan sesudah intervensi dalam kelompok: Uji Wilcoxon (jika data tidak normal) atau paired t-test (jika data normal).
- 3) Uji beda antar kelompok: Uji Mann-Whitney (data tidak normal) atau independent t-test (data normal).
- 4) Tingkat signifikansi ditetapkan pada $p < 0,05$.

i. Etika Penelitian

Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Kesehatan Universitas Z (Nomor: 01/KEPK-FK/III/2025). Informed consent diberikan dan ditandatangani oleh seluruh responden sebelum intervensi dilakukan.

PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini melibatkan 30 responden ibu nifas yang dibagi ke dalam dua kelompok, yaitu kelompok intervensi (15 orang) dan kelompok kontrol (15 orang). Intervensi berupa pemijatan tulang belakang pada daerah costa ke-5 sampai scapula dilakukan selama 7 hari berturut-turut.

1) Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Kelompok Intervensi (n = 15)	Kelompok Kontrol (n = 15)
Usia (rata-rata)	29,4 tahun	30,1 tahun
Paritas (primipara)	8 orang (53%)	9 orang (60%)
Pendidikan terakhir	SMA: 10, D3: 3, S1: 2	SMA: 11, D3: 2, S1: 2
Lama tidak menyusui	8,2 hari	8,6 hari

2) Perbandingan Volume ASI Sebelum dan Sesudah Intervensi

Tabel 2. Perbandingan Volume ASI Sebelum dan Sesudah Intervensi

Waktu Pengukuran	Kelompok Intervensi (ml)	Kelompok Kontrol (ml)
Sebelum Intervensi	Rata-rata: 21,3 ml	Rata-rata: 22,6 ml
Sesudah Intervensi	Rata-rata: 74,5 ml	Rata-rata: 27,2 ml

- Uji Wilcoxon pada kelompok intervensi menunjukkan nilai $p = 0,001$, menandakan peningkatan signifikan volume ASI setelah intervensi.
- Kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan signifikan ($p = 0,081$).

3) Frekuensi Hisapan Bayi Sebelum dan Sesudah Intervensi

Tabel 3. Frekuensi Hisapan Bayi Sebelum dan Sesudah Intervensi

Waktu Pengukuran	Kelompok Intervensi (x/hari)	Kelompok Kontrol (x/hari)
Sebelum Intervensi	6,1	5,9
Sesudah Intervensi	11,2	6,3

- Peningkatan signifikan pada kelompok intervensi ($p = 0,002$).
- Tidak signifikan pada kelompok kontrol ($p = 0,217$).

4) Tingkat Kenyamanan Menyusui (Skala VAS 0–10)

Tabel 4. Tingkat Kenyamanan Menyusui

Waktu Pengukuran	Kelompok Intervensi	Kelompok Kontrol
Sebelum Intervensi	4,2	4,3
Sesudah Intervensi	8,6	5,1

- Kelompok intervensi mengalami peningkatan signifikan dalam kenyamanan menyusui ($p = 0,001$).
- Kelompok kontrol tidak mengalami perubahan berarti ($p = 0,173$).

Interpretasi Singkat:

Terdapat peningkatan signifikan volume ASI, frekuensi hisapan bayi, dan kenyamanan menyusui pada kelompok intervensi yang diberikan pemijatan tulang belakang pada daerah costa ke-5 hingga scapula. Sementara itu, kelompok kontrol yang tidak mendapatkan intervensi tidak menunjukkan perubahan signifikan.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemijatan tulang belakang pada area costa ke-5 sampai scapula memberikan dampak signifikan terhadap keberhasilan relaktasi pada ibu nifas. Keberhasilan

ini dilihat dari tiga indikator utama: peningkatan volume ASI, frekuensi hisapan bayi, dan kenyamanan ibu dalam menyusui.

1) Pengaruh Pijatan Terhadap Volume ASI

Terdapat peningkatan signifikan volume ASI pada kelompok intervensi setelah dilakukan pijatan secara rutin selama 7 hari. Hal ini menunjukkan bahwa stimulasi fisik pada area tulang belakang yang berkaitan dengan saraf torakal dan sistem endokrin dapat memicu pelepasan hormon oksitosin dari hipofise posterior. Oksitosin diketahui berperan dalam kontraksi sel mioepitel payudara, yang mempermudah pengeluaran ASI (Uvnas-Moberg et al., 2021).

Temuan ini sejalan dengan penelitian Maryunani (2020) yang menyatakan bahwa pijatan oksitosin dapat meningkatkan refleks let-down dan memperlancar aliran ASI. Selain itu, pendekatan sentuhan terapeutik seperti pijatan diketahui juga dapat menurunkan kadar hormon stres seperti kortisol, yang jika tinggi dapat menghambat produksi ASI (Riordan & Wambach, 2015).

2) Peningkatan Frekuensi Hisapan Bayi

Frekuensi hisapan bayi juga meningkat secara signifikan dalam kelompok intervensi. Hal ini dapat dikaitkan dengan peningkatan produksi ASI yang membuat bayi lebih sering menyusui. Selain itu, kontak kulit dan rangsangan puting selama menyusui turut menstimulasi produksi hormon prolaktin dan oksitosin yang memperkuat siklus laktasi (WHO, 2023).

Peningkatan frekuensi menyusui juga merupakan indikator motivasi dan kenyamanan ibu dalam proses menyusui ulang. Semakin sering bayi menyusui, semakin besar pula rangsangan untuk mempertahankan dan meningkatkan produksi ASI.

3) Kenyamanan Ibu Menyusui

Kenyamanan menyusui secara signifikan meningkat pada kelompok intervensi. Efek relaksasi dari pijatan membantu ibu merasa lebih tenang, nyaman, dan percaya diri dalam proses menyusui kembali. Faktor psikologis ini sangat krusial dalam keberhasilan relaktasi karena stres atau ketegangan justru dapat menghambat keluarnya ASI.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Arora et al. (2020) yang menyebutkan bahwa intervensi berbasis relaksasi seperti pijat punggung atau aromaterapi dapat membantu ibu menyusui merasa lebih nyaman dan meningkatkan bonding dengan bayi, sehingga mempengaruhi keberhasilan menyusui secara keseluruhan.

4) Efektivitas Pijatan pada Area Costa ke-5 hingga Scapula

Pemilihan area costa ke-5 hingga scapula bukan tanpa alasan. Daerah ini secara anatomi dekat dengan akar saraf torakal yang berkaitan dengan respons parasimpatis tubuh. Pijatan di area ini tidak hanya memicu pelepasan hormon oksitosin secara neuroendokrin, tetapi juga membantu melancarkan sirkulasi darah di punggung dan dada yang mendukung mekanisme laktasi (Yanti et al., 2019).

Dengan demikian, metode ini dapat menjadi salah satu teknik nonfarmakologis yang efektif dan aman untuk diterapkan dalam praktik kebidanan atau keperawatan maternitas, khususnya dalam membantu ibu yang mengalami kesulitan menyusui kembali pascamelahirkan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa:

- 1) Pemijatan tulang belakang pada area costa ke-5 sampai scapula secara signifikan meningkatkan keberhasilan relaktasi pada ibu nifas, yang ditunjukkan melalui peningkatan volume ASI, frekuensi hisapan bayi, dan kenyamanan ibu dalam menyusui.
- 2) Stimulasi melalui pijatan tersebut efektif dalam merangsang kerja hipofise posterior, terutama pelepasan hormon oksitosin, yang berperan penting dalam refleksi pengeluaran ASI (let-down reflex).

Teknik pijatan ini dapat menjadi salah satu metode nonfarmakologis yang sederhana, aman, dan aplikatif untuk mendukung relaktasi dan proses menyusui ulang pada ibu nifas yang mengalami hambatan dalam produksi ASI.

DAFTAR PUSTAKA

- Arora, S., McJunkin, C., Wehrer, J., & Kuhn, P. (2020). Major factors influencing breastfeeding rates: Mother's perception of father's attitude and milk supply. *Pediatrics*, 106(5), e67. <https://doi.org/10.1542/peds.106.5.e67>
- Ayu, L. D., & Sari, R. K. (2022). Pengaruh pijat oksitosin terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 13(2), 45–50.
- Dinas Kesehatan RI. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2021*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Ekasari, D., & Handayani, S. (2023). Efektivitas relaksasi pada peningkatan keberhasilan laktasi ibu postpartum. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 10(1), 56–62.
- Hidayat, A. A. (2018). *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Irawati, Y., & Ramadhani, L. (2021). Terapi sentuhan untuk stimulasi oksitosin dalam proses menyusui. *Jurnal Keperawatan Maternitas*, 5(2), 88–94.
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Panduan Praktik Menyusui di Fasilitas Kesehatan*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Maryunani, A. (2020). *Manajemen Laktasi dan Relaktasi*. Jakarta: Trans Info Media.
- Maulida, S., & Yuliana, R. (2019). Teknik pemijatan dalam meningkatkan produksi ASI. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan*, 5(1), 21–27.
- Mulyani, T., & Pratiwi, R. (2021). Hubungan dukungan keluarga dengan keberhasilan relaktasi pada ibu nifas. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 12(3), 121–126.
- Malaha, N., Sima, Y., Samila, S., Prihatini, S., Rahmawati, A. L. D., & Marpaung, M. P. (2025). Pembuatan Dan Penggunaan Jamu "Semua Terhindar Penyakit" Di Desa Tangkil Sentul Kab Bogor. Barongko: *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(2), 282–289. <https://doi.org/10.59585/bajik.v3i2.577>
- Notoatmodjo, S. (2020). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Puspitawati, E., & Marlina, L. (2020). Manfaat pijat oksitosin untuk memperlancar ASI. *Jurnal Bidan Cerdas*, 2(2), 56–62.
- Rahmawati, F., & Dewi, N. (2022). Efektivitas pijat punggung terhadap refleksi pengeluaran ASI. *Jurnal Kesehatan Holistik*, 4(1), 33–40.

- Riordan, J., & Wambach, K. (2015). *Breastfeeding and Human Lactation* (5th ed.). Burlington: Jones & Bartlett Learning.
- Sari, N. P., & Fitriani, D. (2021). Peran hormon oksitosin dalam keberhasilan menyusui. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 13(4), 220–227.
- Suparyanto, E. (2019). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Yogyakarta: Fitramaya.
- Uvnas-Moberg, K., Prime, D. K., & Jonas, W. (2021). The oxytocinergic system in breastfeeding. *Breastfeeding Medicine*, 16(5), 395–401. <https://doi.org/10.1089/bfm.2021.0040>
- WHO. (2023). *Breastfeeding counselling: A training course*. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240003899>
- Yanti, A., Septiani, D., & Larasati, R. (2019). Hubungan stimulasi tulang belakang dengan refleksi oksitosin. *Jurnal Kebidanan Nusantara*, 8(2), 112–118.