

**THE EFFECT OF LACTATION MASSAGE USING HOTPACK AND
ICEBAG METHODS ON INCREASING BREAST MILK IN
BREASTFEEDING MOTHERS AT BABY SPA SEYEGAN**

Nastiti Suprihatin¹, Yani Widyastuti², Mina Yumei Santi³
Department of Midwifery, Polytechnic of the Ministry of Health, Yogyakarta,
Jl. Tata Bumi No.3 Banyuraden, Gamping Sleman
Email: nastitisuprihatin00@gmail.com¹, yani.widyastuti@poltekkesjogja.ac.id²,

ABSTRACT

Background: Low breast milk production remains a major obstacle in achieving successful exclusive breastfeeding. One non-pharmacological method that can help increase breast milk production is lactation massage. The combination of hotpack and icebag methods is believed to stimulate blood circulation and the oxytocin reflex more effectively.

Objective: To determine the effect of lactation massage using hotpack and icebag methods on increasing breast milk production in breastfeeding mothers at Baby Spa Seyegan.

Method: This study employed a **quasi-experimental** design with a **pretest-posttest control group design**. A total of 30 breastfeeding mothers were divided into two groups: 15 in the experimental group who received lactation massage with hotpack and icebag, and 15 in the control group who received no specific intervention. Breast milk volume was measured using a measuring cup through pumping before and after a three-day intervention. Data were analyzed using the Wilcoxon and Mann-Whitney tests.

Results: The study showed a significant increase in breast milk volume in the experimental group after the intervention ($p < 0.05$). The Mann-Whitney test also indicated a significant difference between the experimental and control groups in posttest results ($p = 0.004$).

Conclusion: Lactation massage with the hotpack and icebag method is proven to be effective in increasing breast milk production. This method can be used as a non-pharmacological alternative in midwifery services to support breastfeeding success.

Keywords: Lactation Massage, Hotpack, Icebag, Breast Milk Production, Breastfeeding Mother

PENGARUH PIJAT LAKTASI DENGAN MENGGUNAKAN METODE HOTPACK DAN ICEBAG TERHADAP PENINGKATAN ASI PADA IBU MENYUSUI DI BABY SPA SEYEGAN

Nastiti Suprihatin¹, Yani Widyastuti², Mina Yumei Santi³
Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta,
Jl. Tata Bumi No.3 Banyuraden, Gamping Sleman
Email : nastitisuprihatin00@gmail.com¹,

ABSTRAK

Latar Belakang: Produksi ASI yang rendah masih menjadi kendala utama dalam keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Salah satu metode non-farmakologis yang dapat membantu meningkatkan produksi ASI adalah pijat laktasi. Kombinasi metode hotpack dan icebag dipercaya mampu merangsang aliran darah dan refleks oksitosin secara lebih optimal.

Tujuan: Mengetahui pengaruh pijat laktasi dengan metode hotpack dan icebag terhadap peningkatan jumlah produksi ASI pada ibu menyusui di Baby Spa Seyegan.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain **quasi-eksperimen** dengan rancangan **pretest-posttest control group design**. Sampel sebanyak 30 ibu menyusui dibagi menjadi dua kelompok: 15 orang kelompok eksperimen yang mendapat intervensi pijat laktasi dengan hotpack dan icebag, serta 15 orang kelompok kontrol tanpa intervensi khusus. Data volume ASI dikumpulkan melalui pengukuran hasil pumping menggunakan gelas ukur sebelum dan sesudah intervensi selama tiga hari. Analisis data dilakukan menggunakan uji Wilcoxon dan Mann-Whitney.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan terdapat peningkatan signifikan volume ASI pada kelompok eksperimen setelah dilakukan intervensi ($p < 0,05$). Hasil uji Mann-Whitney juga menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada hasil posttest ($p = 0,004$).

Kesimpulan: Pijat laktasi dengan metode hotpack dan icebag terbukti efektif meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui. Metode ini dapat dijadikan salah satu alternatif terapi non-farmakologis dalam pelayanan kebidanan untuk mendukung keberhasilan menyusui.

Kata Kunci: Pijat Laktasi, Hotpack, Icebag, Produksi ASI, Ibu Menyusui