

EFEKTIVITAS *LACTATION MASSAGE* TERHADAP KELANCARAN PRODUKSI ASI PADA IBU NIFAS

Ananda Berlina Cahya Romadhoni¹, Aris Prastyoningsih¹, Deny Eka Widyastuti¹

¹Universitas Kusuma Husada Surakarta

e-mail: anandaberlina1@gmail.com

ABSTRAK

Lactation Massage merupakan teknik pemijatan bagian kepala atau leher, punggung, tulang belakang dan payudara, yang bermanfaat merangsang hormon oksitosin dan hormon prolaktin yang dapat meningkatkan produksi ASI. Upaya ini dilakukan karena masih banyak bayi yang tidak diberikan ASI secara eksklusif oleh ibunya yang beralasan ASI yang kurang lancar. Jenis penelitian ini menggunakan rancangan *Pre-Eksperimen Design* dengan *Time Series Design* dengan menggunakan studi kasus bentuk tunggal (*one-shot case study*) dan tes awal – tes akhir kelompok tunggal (*the one group pretest*). Populasi dalam penelitian adalah ibu nifas hari pertama sampai hari kelima dengan rata-rata 20 ibu nifas perbulan. Pemilihan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 15 ibu nifas di Desa Wonorejo, Gondangrejo, Karanganyar. Analisa data dalam penelitian ini yaitu menggunakan *Repeated ANOVA*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan jumlah produksi ASI ibu setelah diberikan intervensi *Lactation Massage*. Untuk peningkatan produksi ASI dengan perlakuan *Lactation Massage* mengalami peningkatan yang signifikan yaitu antara Pre vs Post-test Hari 5 yaitu 28,73 ml. Sehingga dapat disimpulkan *Lactation Massage* merupakan teknik pemijatan yang dilakukan pada daerah kepala atau leher, punggung, tulang belakang serta payudara yang bertujuan merangsang hormon prolaktin dan hormon oksitosin, hormon tersebut akan menstimulasi sel-sel alveoli pada kelenjar payudara yang akan berkontraksi, dengan adanya kontraksi akan menyebabkan air susu keluar mengalir ke dalam saluran kecil payudara sehingga keluar ASI (Indriyani, 2016). Jadi *Lactation Massage* diperoleh bila p value $0,000 < 0,05$ yang berarti p value lebih kecil dari α sehingga *Lactation Massage* efektif terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu nifas.

Kata Kunci: *Lactation Massage*, Kelancaran Produksi ASI dan Ibu Nifas

ABSTRACT

Lactation Massage is a massage technique for the head or neck, back, spine and breasts, which is useful for stimulating the hormone oxytocin and the hormone prolactin which can increase breast milk production. This effort is made because there are still many babies who are not given exclusive breastfeeding by their mothers who reason that the milk does not come out. This type of research uses a *Pre-Experimental design* with *Time Series Design* using a *single-shot case study* and an *initial test – the one group pretest*. The population in the study was *puerperal mothers* the first day to the fifth day with an average of 20 *puerperal mothers* per month. The sample selection used *purposive sampling* technique with a total sample of 15 *puerperal mothers* in Wonorejo Village, Gondangrejo, Karanganyar. Data analysis in this study used *Repeated ANOVA*. So it can be concluded that *Lactation Massage* is a massage technique carried out on the head or neck area, back, spine and breasts which aims to stimulate the hormone prolactin and the hormone oxytocin, the hormone will stimulate the alveoli cells in the breast glands that will contract, with contractions will cause milk to flow into the small breast channel so that breast milk comes out (Indriyani, 2016). So *Lactation Massage* is obtained when the p value is $0.000 < 0.05$ which means the p value is smaller than α so that *Lactation Massage* is effective against the smooth production of breast milk in *postpartum* mothers.

Keywords: *Lactation Massage*, *Smoothly Production of Breast Milk* and *Puerperal Mothers*.

1. PENDAHULUAN

Berdasarkan dengan Sustainable Development Goals (SDGs) 2030, dengan ibu memberikan ASI dapat menjadi salah satu langkah awal bagi seorang manusia yang baru lahir ke dunia untuk mendapatkan kehidupan yang lebih sehat. Tercapainya target pemerintah Indonesia mengenai ASI eksklusif dapat diartikan ikut membantu dunia dalam mensukseskan tujuan dari SDGs. Tujuan yang berkaitan erat dengan ASI eksklusif adalah tujuan SDGs nomor dua yaitu tentang kelaparan. Menurut Bappenas dan UNICEF (2017) tujuan pembangunan berkelanjutan nomor dua ini untuk mencari solusi sehingga kelaparan dan malnutrisi pada tahun 2030 dapat ditekan prevalensinya bahkan diharapkan sudah tidak ada lagi masalah gizi yang terjadi.

Menurut (Organization Health World, 2020) kembali memaparkan data berupa angka pemberian ASI eksklusif secara global, walaupun telah ada peningkatan, namun angka ini tidak meningkat cukup signifikan, yaitu sekitar target pemberian ASI eksklusif WHO pada periode 2015-2020 yaitu 50% namun kurang lebih 44% bayi berusia 0-6 bulan di seluruh dunia baru menerima ASI eksklusif. Rendahnya kesadaran akan pemberian ASI eksklusif akan berdampak negatif pada kualitas dan sumber daya generasi penerus. Data keseluruhan pada tahun 2019 jumlah 144 juta balita ditafsirkan stunting, 47 juta ditafsirkan kurus serta 38,3 juta mengalami obesitas. (Organization Health World, 2020).

Persentase pemberian ASI eksklusif pada bayi 0-6 bulan di Jawa Tengah pada tahun 2020 sebesar 67,3 persen, meningkat bila dibandingkan persentase pemberian ASI eksklusif tahun 2019 yaitu 66,0 persen. Sedangkan presentase pemberian ASI eksklusif di daerah kabupaten Karanganyar baru mencapai 64,1%, untuk penelitian ini dilakukan di desa Wonorejo, kecamatan Gondangrejo, kabupaten Karanganyar dengan data tahun 2020 presentase cakupan bayi yang mendapatkan ASI eksklusif sebesar 50%. Angka ini

termasuk rendah dibandingkan dengan presentase yang dicapai oleh kabupaten Jepara, Demak, Pekalongan, Temanggung, Kebumen dengan cakupan diatas 90% (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2020).

Besarnya kegunaan ASI akan berpengaruh baik terhadap perkembangan bayi jika diimbangi peningkatan perilaku pemberian ASI. Tetapi terdapat masalah yang menghambat pemberian ASI secara eksklusif yaitu beberapa ibu seringkali mengeluhkan produksi ASI kurang, puting susu yang lecet, bayi kesulitan untuk menghisap puting susu serta ibu beranggapan bayi membutuhkan susu yang lebih banyak. Banyak ibu yang berhenti menyusui karena berasumsi bahwa jumlah air susu mereka kurang untuk memenuhi kebutuhan bayinya (Lowdermilk, 2018) Menurut penelitian yang telah dilakukan oleh (Alvianita, 2019), salah satu faktor yang menjadi penghambat dalam pemberian ASI adalah status ibu yang bekerja apalagi jika ibu tidak memiliki pengetahuan mengenai ASI. Argumen yang sering muncul yaitu banyak ibu menyusui yang bekerja, kurangnya waktu memberikan ASI eksklusif, kurangnya pengetahuan cara pemerahan ASI, tidak mengetahui cara penyimpanan ASI perah serta kurangnya pengetahuan cara pemberian ASI (Alvianita, 2019).

Terkait faktor lingkungan sosial budaya adalah kurangnya *support* dari lingkungan serta keluarga karena dalam proses menyusui akan sangat berpengaruh terhadap pemberian ASI. Kurangnya bimbingan terkait faktor-faktor yang bisa meningkatkan produksi ASI. Karena tidak semua ibu yang setelah melahirkan langsung memproduksi dan mengeluarkan ASI dikarenakan pengeluaran ASI merupakan hubungan yang sangat erat antara rangsangan mekanik, saraf dan berbagai macam hormon yang berdampak terhadap pengeluaran hormon oksitosin.

Penyebab hormon oksitosin keluar karena hisapan mulut bayi dan reseptor terdapat pada sistem ductus, namun jika ductus melebar maka reflektorik

dikeluarkan oksitosin oleh hipofise yang berfungsi memeras air susu dari alveoli (Soetjiningsih, 2016).

Salah satu cara yang dapat dilakukan ibu untuk membantu kesuksesan menyusui adalah manajemen laktasi, dilakukan sedari masa kehamilan, setelah persalinan, dan masa menyusui bayi. Pada ibu yang bekerja ruang cakupan manajemen laktasi periode postnatal meliputi ASI eksklusif, cara menyusui, memeras ASI, menyimpan ASI peras, dan memberikan ASI peras. Aspek yang dapat berpengaruh produksi ASI pada ibu menyusui adalah asupan gizi yang membantu memperlancar produksi ASI, aspek-aspek psikologis yang baik bagi ibu menyusui serta pemijatan laktasi. Salah satu cara untuk mengatasi terhambatnya produksi ASI adalah dengan cara *Lactation Massage* (Sampara et al., 2019).

Lactation Massage adalah teknik baru yang dipublikasikan untuk mencegah dan mengatasi terhambatnya produksi ASI. *Lactation Massage* merupakan metode pemijatan yang dilakukan pada daerah leher, punggung, tulang belakang serta payudara yang bertujuan meningkatkan hormon prolaktin dan oksitosin. Hormon oksitosin dan prolaktin sangat berpengaruh pada produksi ASI saat terjadi stimulasi sel-sel alveoli pada kelenjar payudara yang berkontraksi akan berdampak air susu keluar dan mengalir pada saluran payudara yang akan menyebabkan tetesan air susu keluar dari puting yang nantinya masuk ke dalam mulut bayi yang biasanya disebut *let down refleks* (Indriyani, 2016).

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian *Pre-Eksperimen Design* dengan *Time Series Design* pada penelitian ini menggunakan studi kasus bentuk tunggal (*one-shot case study*) dan tes awal – tes akhir kelompok tunggal (*the one group pretest posttest*) Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat

membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan.

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Arikunto, 2016). Populasi penelitian ini adalah semua ibu nifas yang telah melahirkan di Desa Wonorejo, Gondangrejo, Karanganyar dengan rata-rata jumlah perbulan 20 ibu nifas. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *nonprobability sampling* dengan menggunakan Teknik *purposive sampling*. Jumlah Sampel yang akan diambil sebanyak 15 ibu nifas yang akan di perlakukan *lactation massage*.

Analisa yang digunakan yaitu analisis univariat dan analisis bivariat. Analisis univariat untuk mendapatkan karakteristik responden berdasarkan usia, pendidikan terakhir, pekerjaan dan paritas. Analisis bivariat pada penelitian ini yaitu menggunakan uji *Repeated ANOVA* karena data yang dihasilkan merupakan data yang normal.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 15 responden karakteristik responden diantaranya :

Tabel 1 Karakteristik Responden

	Jumlah (Ibu)	Presentase (%)
Usia		
<20	0	0
20 -35	11	73,3
>35	4	26,7
Pendidikan		
Terakhir		
SMP	5	33,3
SMA	9	60,0
Perguruan Tinggi	1	6,7
Pekerjaan		
Tidak Bekerja	11	73,3
Bekerja	4	26,7
Paritas		
Primipara	4	26,7
Multipara	11	73,3

Berdasarkan tabel 1 pada karakteristik usia bahwa diperoleh distribusi usia ibu nifas yaitu sebagian besar berusia 20-35 sebanyak 11 orang (73,3%), sedangkan Sebagian kecil berusia >35 tahun sebanyak 4 orang

(26,7%). Pada penelitian Polwandari & Wulandari (2021) menyatakan bahwa ibu di rentang usia 20-35 tahun adalah masa dewasa dimana pada usia ini ibu dapat memecahkan masalah dengan baik yang salah satunya akan mencari informasi akurat terkait pemberian ASI eksklusif, ibu berusia <20 tahun dianggap masa belum matang baik secara rohani dan jasmani sehingga ibu akan mengendalikan orang lain dalam memberikan ASI eksklusif, ibu dengan usia >35 tahun mulai mengalami perubahan pada sistem hormonalnya sehingga produksi ASI yang dihasilkan berkurang dan akan menjadi hambatan untuk ibu dalam memberikan ASI secara Eksklusif. Sherwood L (2018) mengatakan jika ibu yang memberikan ASI eksklusif pada bayinya hingga ASI yang dikosongkan atau dikeluarkan dari payudara, jika ASI yang keluar banyak maka akan semakin banyak ASI yang diproduksi.

Dapat disimpulkan bahwa rentang usia antara 20-35 tahun adalah usia matang dimana seorang ibu menyusui semakin cukup umur, maka memiliki tingkat pemikiran yang matang untuk mencari informasi terkait pemberian ASI eksklusif, dengan ibu memberikan bayinya ASI jika ASI yang dikeluarkan dari payudara semakin banyak maka semakin banyak ASI yang diproduksi.

Berdasarkan karakteristik pendidikan pada penelitian yang sudah dilakukan sebagian besar responden berpendidikan Sekolah Menengah Atas (SMA) sebanyak 9 orang (60,0%), Sekolah Menengah Pertama (SMP) sebanyak 5 orang (33,3%) sedangkan sebagian kecil adalah perguruan tinggi sebanyak 1 orang (6,7%). Pada penelitian Radharisnawati (2018) Menyatakan jika ibu memiliki pendidikan yang tinggi maka pengetahuan serta kesadaran ibu guna mengatur dan meningkatkan pola makan saat menyusui sehingga akan berdampak pada kelancaran produksi ASI. Pernyataan tersebut searah dengan penelitian yang dilakukan Mario & Rina (2018) yang mengatakan jika seseorang tersebut semakin tinggi pendidikannya maka semakin banyak pengalaman dan

informasi yang didapat maka semakin banyak pula pengetahuan yang dimiliki.

Berdasarkan karakteristik pekerjaan pada penelitian yang sudah dilakukan sebagian besar responden tidak bekerja hanya sebagai ibu rumah tangga (IRT) sebanyak 11 orang (73,3%) dan bekerja sebagai karyawan swasta sebanyak 4 orang (26,7%). Pada penelitian Juliastuti (2018) mengatakan bahwa ibu yang tidak bekerja dapat dikatakan sebagai ibu yang hanya menjalankan fungsinya sebagai ibu rumah tangga dan banyak menghabiskan waktunya dirumah tanpa terikat dengan pekerjaan luar rumah, sehingga mempunyai banyak kesempatan untuk memperoleh informasi dalam memberikan ASI secara eksklusif dan optimal tanpa dibatasi oleh waktu dan kesibukan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Mario & Rina (2018) mengatakan bahwa ibu rumah tangga lebih mempunyai banyak waktu luang untuk mengurus bayinya dibandingkan dengan ibu-ibu yang sibuk bekerja.

Berdasarkan karakteristik paritas pada penelitian yang sudah dilakukan sebagian besar responden dengan jumlah kelahiran (paritas) multipara yaitu sebanyak 11 orang (73,3%) dan primipara yaitu sebanyak 4 orang (26,3%). Pada penelitian Ajizah D. N (2018) menyatakan bahwa seseorang ibu primipara mungkin saja belum memiliki pengalaman untuk menyusui bayinya dan dari segi fisik juga ibu belum siap untuk menyusui, sedangkan ibu yang multipara memiliki pengalaman menyusui dan dari segi fisik ibu sudah lebih matang serta siap untuk menyusui bayinya. Pada penelitian Risyanti, Septiana & Bunga (2021) menyatakan bahwa ibu yang multipara sudah memiliki pengalaman menyusui yang lebih banyak daripada ibu yang primipara sehingga ibu yang multipara sudah lebih menguasai cara menyusui yang benar serta lebih mampu mengontrol emosi dan rasa nyeri yang dialami, seperti halnya ibu yang primipara, ibu grandemulti juga biasanya menghasilkan produksi ASI yang lebih sedikit dikarenakan semakin banyak ibu

melahirkan maka ibu merasa semakin lelah sehingga timbul rasa malas untuk menyusui, ketika ibu jarang menyusui maka semakin sedikit pula produksi ASI yang dihasilkan.

Tabel 2 Normalitas Data

Waktu	N	P value	Keterangan
Hari 1			
Pre-test	15	0,189	Normal
Post-test	15	0,054	
Hari 2			
Post-test	15	0,288	Normal
Hari 3			
Post-test	15	0,311	Normal
Hari 4			
Post-test	15	0,901	Normal
Hari 5			
Post-test	15	0,398	Normal

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa hasil uji normalitas *Shapiro-Wilk* sebelum dan sesudah dilakukan intervensi menunjukkan bahwa *p value* pre-test hari pertama sampai hari kelima > 0,05 maka data terdistribusi normal. Hasil uji normalitas data sebelum dan sesudah dilakukan intervensi menunjukkan bahwa *p value* post-test hari pertama sampai hari kelima > 0,05 maka data terdistribusi normal. Berdasarkan uji normalitas dari pre-test dan post-test yang dilakukan semua responden dengan *p value* > 0,05 sehingga data dinyatakan terdistribusi normal.

Tabel 3 Hasil Analisa Repeated ANOVA

Kelancaran Produksi ASI	Rerata ±s.b.	Min	Max	P value
Pre-post	3,6 ± 0,63	0	8	0,000
Post-test Hari 1	6,33 ± 0,87	2	12	
Post-test Hari 2	11,73 ± 1,27	6	25	
Post-test Hari 3	17,13 ± 1,27	12	34	
Post-test Hari 4	23,27 ± 1,79	15	40	
Post-test Hari 5	32,33 ± 2,43	22	50	

Berdasarkan hasil uji statistik Repeated ANOVA menunjukkan bahwa semua responden yang diberikan perlakuan *Lactation Massage* diperoleh

bila *p value* 0,000 < 0,05 yang berarti *p value* lebih kecil dari α sehingga *Lactation Massage* efektif terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu nifas.

Tabel 4 Hasil Uji Analisis Post Hoc

Kelancaran Produksi ASI	Paired Wise		P Value
	Perbedaan rerata	(IK 95%)	
Pre vs Post-test Hari 1	2,73	(3,65-1,81)	0,00
Pre vs Post-test Hari 2	8,13	(10,00-6,26)	0,00
Pre vs Post-test Hari 3	13,53	16,21-10,85)	0,00
Pre vs Post-test Hari 4	19,67	(22,81-6,52)	0,00
Pre vs Post-test Hari 5	28,73	(33,31-24,15)	0,00

Berdasarkan hasil uji analisis Post Hoc Paired Wise yaitu ASI antara sebelum dengan Post-test hari pertama sampai hari kelima. Peningkatan dilihat dari selisih rata-rata (mean) antara Pre vs Post-test Hari 1 yaitu 2,73 ml, Peningkatan dilihat dari selisih rata-rata (mean) antara Pre vs Post-test Hari 2 yaitu 8,13 ml, Peningkatan dilihat dari selisih rata-rata (mean) antara Pre vs Post-test Hari 3 yaitu 13,53 ml, Peningkatan dilihat dari selisih rata-rata (mean) antara Pre vs Post-test Hari 4 yaitu 19,67 ml, Peningkatan dilihat dari selisih rata-rata (mean) antara Pre vs Post-test Hari 5 yaitu 28,73 ml. Dari hasil data diatas dapat disimpulkan bahwa peningkatan produksi ASI dengan perlakuan *Lactation Massage* mengalami peningkatan yang signifikan yaitu antara Pre vs Post-test Hari 5 yaitu 28,73 ml.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil uji statistik Repeated ANOVA menunjukkan bahwa semua responden yang diberikan perlakuan *Lactation Massage* diperoleh bila *p value* 0,000 < 0,05 yang berarti *p value* lebih kecil dari α sehingga *Lactation Massage* efektif terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu nifas.

5. SARAN

Bagi ibu nifas dapat digunakan untuk memperkaya pengetahuan, wawasan serta dapat melakukan

Lactation Massage sebagai upaya untuk meningkatkan produksi ASI.

REFERENSI

- Ajizah D. N. (2018). Faktor-faktor yang Berhubungan Dengan Keberhasilan Menyusui Pada Ibu Postpartum Dengan Sectio Caesarea di RS Sentra Medika. *STIKES Medika*.
- Alvianita, F. (2019). Gambaran Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Pemberian ASI Eksklusif pada Ibu Pekerja Di Wilayah Kerja Puskesmas Kabupaten Jember. *Repository.Unej.Ac.Id*, 1–106. [https://repository.unej.ac.id/bitstream/handle/123456789/93127/Fitri Al Vianita - 152310101240_.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repository.unej.ac.id/bitstream/handle/123456789/93127/Fitri%20Al%20Vianita%20-%20152310101240_.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Arikunto, S. (2016). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Rineka Cipta.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. (2020). Profil Kesehatan Provinsi Jateng Tahun 2020. *Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah*, 3511351(24), 61.
- Indriyani. (2016). Pengaruh Menyusui ASI Dini dan Teratur Terhadap Produksi ASI pada Ibu Post Partum dengan Sectio Caesaria. *Indones J Heal Sci*, 1.
- Lowdermilk, D. (2018). Maternity Nursing. In *Maternity Nursing. Eighth Edition* (8th ed.). Jakarta: PT Salemba Medika.
- Organization Health World. (2020). Maternal Morality. *Maternal Morality*.
- Polwandari, F., & Wulandari, S. (2021). Gambaran Usia, Paritas, Tingkat Pendidikan, Status Pekerjaan, Dukungan Suami dan Tingkat Pengetahuan Ibu dalam Pemberian ASI Eksklusif. *Faletahan Health Journal*, 8(01), 58–64. <https://doi.org/10.33746/fhj.v8i01.236>
- Risyanti, S., Carolin, B. T., Dinengsih, S., Kesehatan, I., Sarjana, P., Kebidanan, T., & Nasional, U. (2021). *Abstract Factors Analysis of Breastmilk Production of Post Caesarean Section*. 7(4), 607–612.
- Sampara, N., Jumrah, J., & Kusniyanto, R. E. (2019). Efektivitas Pijat Laktasi Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Post Partum Di BPM Suriyanti. *Prosiding Seminar Nasional Universitas Indonesia Timur*, 1(1), 283–289. <https://uit.e-journal.id/SemNas/article/view/707>
- Sherwood L. (2018). *Fisiologi Manusia. EGC*.
- Soetjiningsih, R. (2016). *Tumbuh Kembang Anak*.