

## **HUBUNGAN PIJAT ENDORPIN TERHADAP PRODUKSI ASI PADA IBU NIFAS DI PMB E BUKIT CIMANGGU BOGOR TAHUN 2023**

Aninditya Azis<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Politeknik Tiara Bund

### **ABSTRACT**

*Background: Many problems arise on the first day of breastfeeding such as breast milk does not come out so the baby does not get adequate milk, one of the efforts to increase the adequacy of breastmilk is a massage of oxytocin. Based on the results of preliminary studies conducted by researchers with interviews with 10 postpartum mothers where 7 puerpermothers said breast milk does not come out smoothly and do not know the massage oxytocin, while 3 postpartum said he had heard the oxytocin massage. Purpose: This study aims to analyze the effect of oxytocin massage on breastfeeding adequacy in postpartum in PMB Nani Area Sawangan District. Methods: This type of research is pre experimental with one group pretest-posttest design. The population of this study were all postpartum women in PMB Nani Area. Research sample of 32 puerperal mothers, taken by purposive sampling. The independent variable is the oxytocin massage and the dependent variable is the adequacy of breast milk. The research instrument used questionnaire. Data processing using editing, coding, tabulating and Chi-square statistical test. Result: The result of the research showed that before the massage of oxytocin, most of the postpartum women had enough milk, 11 respondents (36,7%) and most of the respondents had sufficient milk after oxytocin massage 19 respondents (63,3%). Chi- square statistical test showed that the significant value p value = 0.001 <  $\alpha$  (0.05), so that  $H_a$  accepted. Conclusion: The conclusion of this research is the effect of oxytocin massage on breastfeeding adequacy in postpartum in PMB N Area Sawangan District.*

**Keywords: oxytocin massage, maternal breastfeeding adequacy**

## Pendahuluan

Post partum yaitu sekitar 6 minggu paska ibu persalinan. Tahap ini dimulai dengan pelepasan plasenta dan berlanjut hingga rahim pulih seperti sebelum kehamilan. Selama penyembuhan, banyak perubahan psikis dan fisik pada ibu hamil. Sebagian besar perubahan tersebut merupakan perubahan fisiologis, salah satunya adalah proses laktasi (Wahyuningsih, 2019).

ASI merupakan nutrisi alami yang mengandung zat gizi untuk tumbuh kembang bayi, termasuk kecerdasan bayi (Masning, 2017). Oleh karena itu, pemberian ASI akan diberikan selama 6 bulan menurut WHO. Indonesia mengeluarkan Peraturan Pemerintah No. 33 tahun 2013 tentang ASI Eksklusif untuk melindungi, mendukung, dan mempromosikan ASI eksklusif. Bayi yang tidak disusui 17 kali lebih mungkin mengalami diare dibandingkan yang disusui, dan ISPA 3 sampai 4 kali lebih mungkin. Selain itu, pemberian ASI dini dan ASI eksklusif juga dapat mencegah tingginya angka kematian bayi (UNICEF, 2013).

Berdasarkan data dari Departemen Kesehatan pada pekan ASI tahun 2013 cakupan ASI eksklusif di Indonesia tahun 2010 adalah 61,35% meningkat menjadi 61,5% pada tahun 2011 dan pada tahun 2012 mengalami penurunan menjadi 61,1%, sedangkan target nasional cakupan ASI Eksklusif pada tahun 2012 yaitu 80%. Menurut data Riskesdas yang diambil dari tahun 2014 - 2018 cakupan ASI eksklusif di Indonesia pada tahun 2014 sebesar 37,3%, 2015 sebesar 55,7%, tahun 2016 sebesar 54%, tahun 2017 sebesar 61,33%, dan pada tahun 2018 mengalami penurunan yang signifikan yaitu sebesar 37,3%.

Faktor-faktor yang menghambat pemberian ASI eksklusif yaitu produksi ASI kurang (32%), ibu bekerja (16%), ingin dianggap modern (4%), masalah putting susu (28%), pengaruh iklan susu formula (16%), pengaruh keluarga (4%), oleh karena itu dukungan keluarga, masyarakat dan petugas kesehatan sangat dibutuhkan untuk pemberian ASI sehingga dapat menciptakan generasi yang sehat dan berkualitas (Hartono et al., 2016).

Masalah ASI pada hari pertama setelah bayi lahir dikarenakan faktor ibu yaitu kurangnya stimulasi hormon oksitosin yang berpengaruh pada proses laktasi. Selain itu,

faktor yang paling banyak dipengaruhi oleh ibu adalah faktor ketenangan pikiran. Fakta menunjukkan bahwa keadaan psikologis mempengaruhi cara kerja hormon oksitosin. Perawatan nonobat untuk meningkatkan ASI adalah penggunaan pijat endorfin, yang merupakan pilihan lain untuk meningkatkan produksi ASI maka kenyamanan dan relaksasi ibu nifas sangat dibutuhkan (Masning, 2017).

Endorfin massage adalah pijat dengan sentuhan ringan yang dapat dipijat di sekitar leher, punggung dan lengan untuk memberikan perasaan nyaman dan tenang. Data yang didapatkan dari penelitian Morhen dkk (2012) menghasilkan bahwa pijat punggung, leher dan tulang belakang pada wanita dapat merangsang hormon endorfin dan oksitosin. Kedua hormon ini berperan dalam merangsang keluarnya ASI sehingga bisa membantu produksi ASI. Untuk melakukan terapi ini disarankan suami yang melakukannya, tapi bisa juga dilakukan oleh siapa saja (Alza & Megarezky, 2020).

Penelitian yang pernah dilakukan di Indonesia terdapat beberapa metode yang digunakan untuk membantu memperlancar produksi ASI yaitu dengan melakukan perawatan payudara (breast care), pijat endorfin (endorphin massage), kompres air hangat, teknik marmar, pijat oksitosin, metode SPEOS, dan massage rolling (punggung). Untuk meningkatkan produksi ASI bisa dilakukan dengan cara farmakologi dan nonfarmakologi. Cara farmakologi diantaranya dapat dilakukan dengan menghindari meminum pil kb dan obat-obatan. Sedangkan, cara nonfarmakologi dapat melakukan perawatan payudara, pijat endorfin, kompres air hangat, sering menyusui, mengonsumsi sayuran, menghindari susu formula, dan menghindari penggunaan dot/empeng untuk menghindari bingung putting (Latifah, 2015).

Hasil survei pendahuluan di PMB E dari 10 ibu nifas 9 orang tidak mengetahui mengenai pijat endorfin dan 7 orang mengalami produksi ASI yang sedikit.

## Metode

Desain Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dan metode yang digunakan adalah metode analitik dengan pendekatan cross sectional, yaitu pengumpulan data baik untuk variable risiko atau sebab (independent variabel) maupun variabel akibat (dependent variabel) dilakukan

secara bersama-sama atau sekaligus (Notoatmojo, 2012).

## Hasil dan Pembahasan

### A. Hasil Penelitian

#### 1. Karakteristik responden berdasarkan usia

Tabel 4.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Umur Ibu Nifas di PMB EN

Umur	Frekuensi	Presentase (%)
<20 Tahun	6	18,8
21-30 Tahun	22	68,8
31-40 Tahun	4	12,5
>40 Tahun	0	0
Total		

Tabel 4.1 di atas menunjukkan bahwa responden dengan umur < 20 tahun sebanyak 6 responden (18,8%), umur 21-30 tahun sebanyak 22 responden (68,8%), dan umur 31-40 sebanyak 4 responden (12,5%).

#### 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan

Tabel 4.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Ibu Nifas di PMB EN

Umur	Frekuensi	Presentase (%)
SD	0	0
SMP	4	12,5
SMA	25	78,1
PT/ Akademik	3	9,4

Tabel 4.2 di atas menunjukkan bahwa responden dengan Pendidikan SMP sebanyak 4 responden (12,5%), SMA sebanyak 25 responden (78,1%) dan responden dengan lulusan perguruan tinggi (PT) 3 responden (9,4%).

Tabel 4.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan Ibu Hamil di PMB EN

Pekerjaan	Frekuensi	Presentase (%)
PNS	2	6,2
Wiraswasta	5	15,6
Swasta	3	9,4
IRT	22	68,8

Tabel 4.3 di atas menunjukkan bahwa responden dengan pekerjaan PNS sebanyak 2 responden (6,2%), Wiraswasta sebanyak 5 responden (15,6%), Swasta sebanyak 3 responden (9,4%) dan IRT (Ibu Rumah Tangga) sebanyak 22 responden (68,8%)

Tabel 4.4 Karakteristik Responden Berdasarkan Perawatan Payudara Ibu Nifas di PMB EN

Perawatan Payudara	Frekuensi	Presentase (%)
Ya	12	37,5
Tidak	20	62,5

Tabel 4.4 di atas menunjukkan bahwa responden yang melakukan perawatan payudara sebanyak 12 responden (37,5%) sedangkan yang tidak melakukan sebanyak 20 responden (62,5%).

Tabel 4.5 Karakteristik Responden Berdasarkan Penggunaan Booster ASI pada Ibu Nifas di PMB EN

Penggunaan Booster ASI	Frekuensi	Presentase (%)
Ya	9	28,1
Tidak	23	71,9

Tabel 4.5 di atas menunjukkan bahwa responden yang menggunakan booster ASI untuk meningkatkan produksi ASI-nya yaitu 9 responden (28,1%) sedangkan yang tidak menggunakan sebanyak 23 responden (71,9%)

Tabel 4.6 Intervensi Pijat Endorphin sebelum dan sesudah

	N	Min	Max	Mean	Std.Dev
Pre Intervensi	32	75	120	96,25	10.160
Post Intervensi	32	13	17	154,69	9.583

Berdasarkan table 4.6 di atas menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi pijat endorphin dilakukan pengukuran ASI dengan menggunakan gelas ukur setelah dilakukan pompa ASI didapatkan rata-rata 96,25 ml setelah dilakukan pijat endorphin terdapat peningkatan yaitu rata-rata kapasitas mencapai 154,69 ml. Peningkatan sebelum dan sesudah yaitu sebesar 58,44 ml.

Tabel 4.7 Hasil Analisis Produksi ASI Sebelum dan Sesudah diberikan Intervensi pada Ibu Nifas

Intervensi	n	Mean	Sum of Ranks	Z	P Value
Pre Test – Post Test	-	-	-	4,944	0,000
Negative Ranks	0	0	0	-	-
Positive Ranks	32	16,50	528	-	-
Ties	0	0	0	-	-

Dari hasil uji statistik, diperoleh nilai p-value = 0,000. Hal ini berarti nilai p-value lebih kecil dari nilai  $\alpha$  ( $\alpha = 0,05$ ), maka dengan demikian dapat dikatakan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yaitu nilai statistic uji > nilai table. Angka korelasi pada hasil diatas bernilai positif menunjukkan bahwa ada hubungan kedua variable tersebut bersifat searah, yang artinya semakin banyak produksi ASI maka semakin efektif pijat endorphin dilakukan pada ibu nifas.

### B. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 32 responden yaitu seluruh ibu post partum yang berada di PMB EN, menunjukkan bahwa sebagian besar mengalami peningkatan produksi ASI hal tersebut dibuktikan dengan adanya hasil uji

statistic yang menyatakan bahwa sebelum dilakukan pijat endorfin produksi ASI dalam satu hari rata-rata 96,25 ml sedangkan setelah diberikan pijat endorfin menjadi rata-rata 154,69 ml, terjadi peningkatan sebesar 58,44 ml.

Hal ini sejalan dengan penelitian Baiq (2017) yang mengatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara pijat endorfin dengan peningkatan produksi ASI yang ditunjukkan dengan hasil uji statistic p value 0,000. Hal tersebut sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa pemberian endorfin massage terbukti efektif meningkatkan produksi ASI pada ibu yang terdeteksi postpartum blues.

Berdasarkan hasil penelitian nurfaizah (2020) menunjukkan adanya pengaruh pijat endorfin terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu postpartum didapatkan nilai Z -3,178 dengan p value  $0,001 < 0,05$ . Ibu postpartum memiliki produksi ASI lancar setelah dilakukan endorfin massage lebih banyak dibandingkan dengan yang tidak dilakukan endorfin massage serta terdapat pengaruh terhadap peningkatan ASI.

Pembentukan ASI dimulai sejak kehamilan. Selama kehamilan terjadi perubahan-perubahan payudara terutama besarnya payudara, yang disebabkan oleh adanya proliferasi sel-sel duktus laktiferus dan sel-sel kelenjar pembentukan ASI serta lancarnya peredaran darah pada payudara, namun pengeluaran air susu dihambat oleh hormon estrogen (Maryunani, 2012). Oleh karena itu, pengaruh prolaktin dan sekresi ASI lebih dominan pada saat pasca persalinan, yaitu pada hari kedua atau ketiga karena kadar estrogen dan progesteron telah mengalami penurunan drastis (Purwoastuti dan Elizabeth, 2017).

Menurut Ummah (2019), penurunan produksi ASI dan pengeluaran ASI pada hari-hari pertama setelah melahirkan dapat diprolaktin dan oksitosin yang berperan dalam kelancaran produksi dan pengeluaran ASI. Selain itu, produksi ASI dapat pula dipengaruhi oleh faktor lain, diantaranya umur dan paritas, status kesehatan, bentuk puting, kecemasan atau stress saat menyusui, kurangnya motivasi ibu untuk menyusui,

dan nutrisi (Soetjningsih, 2017; Suradi dan Tobing, 2011).

Untuk meningkatkan produksi ASI agar pemberian ASI eksklusif dapat dilakukan, maka salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah melalui endorfin massage. Menurut Nurhanifah (2013), pemberian massage pada punggung lebih efektif daripada kompres hangat payudara untuk meningkatkan produksi ASI. Hal ini dikarenakan, saat dimassage saraf punggung akan merangsang pengeluaran endorfin di dalam tubuh yang secara tidak langsung akan merangsang refleks oksitosin. Ketika diberikan masase punggung, saraf punggung akan mengirimkan sinyal ke otak untuk mengeluarkan oksitosin, yang akan menyebabkan kontraksi sel myoepitel yang akan mendorong keluarnya ASI karena saraf payudara dipersarafi oleh saraf punggung (saraf dorsal) yang menyebar disepanjang tulang belakang. Efek massage juga dapat meningkatkan kadar serotonin dan dopamine sehingga memicu penurunan ketidaknyamanan, kelelahan, stres dan depresi. Kondisi ini sama yang dirasakan oleh subjek setelah dilakukan massage punggung yaitu merasa rileks dan nyaman.

Sisk et al. (2010) menyatakan bahwa massage mempunyai manfaat baik secara fisiologis maupun psikologis. Manfaat massage meliputi mencipta kan respon relaksasi, meningkatkan proses metabolisme, meningkatkan fungsi jaringan limfatik, mempercepat penyembuhan dan relaksasi otot, mengurangi ketegangan otot dan tingkat stres.

## Kesimpulan

1. Sebanyak 32 responden rata-rata mengalami peningkatan produksi ASI sebanyak 58,44 ml. Sebelum dilakukan intervensi kapasitas produksi ASI ibu nifas yaitu 96,25 ml sedangkan setelah 4 hari diberikan intervensi pijat endorfin mengalami peningkatan sebesar rata-rata 154,69 ml.
2. Frekuensi produksi ASI responden yaitu meningkat setelah diberikan pijat endorfin. Hasil uji statistic didapatkan nilai  $p < 0,05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan pijat endorfin

terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas di PMB EN.

### Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih terutama ditujukan kepada pemberi dana penelitian atau donatur. Ucapan terima kasih dapat juga disampaikan kepada pihak-pihak yang membantu pelaksanaan penelitian.

### Daftar Pustaka

- Ambrawati, R.E., Wulandari, D. (2014) Asuhan Kebidanan Nifas. Jakarta: EGC.
- Ari, S. (2015) Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas. Jogjakarta: Andi Offset.
- Asmijati. (2015). Faktor-faktor yang berhubungan dengan pemberian ASI eksklusif di wilayah kerja puskesmas Tiga Raksa Kecamatan Tiga Raksa DATI II Tangerang. Tesis. Depok: Program Studi Pasca Sarjana Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia.
- Bahiyatun. (2015). Buku Ajar Kebidanan Asuhan Nifas Normal. Jakarta: EGC.
- Bobak, I.M., Lowdermilk, D.L., & Jensen, M.D. (2015). Buku ajar keperawatan maternitas. (Maria A. Wijayarini, Penerjemah) (Edisi 4). Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Harry, O., William, R.F. (2012) Ilmu Kebidanan, Patologi dan Fisiologi Persalinan. Yogyakarta: Yayasan Esentia Medika.
- [https://dinkes.tangerangkab.go.id/wpcontent/files/NARASI\\_PROFIL\\_2018\\_finish.pdf](https://dinkes.tangerangkab.go.id/wpcontent/files/NARASI_PROFIL_2018_finish.pdf)
- Ibrahim, C. (2012). Asuhan masa nifas. Bandung: Bina Pustaka. Kemenkes RI.
- (2015). Profil Kesehatan Indonesia tahun 2014. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Manuaba, IBG. (2012) Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan Keluarga Berencana Untuk Pendidikan Bidan. Jakarta: EGC.
- Mitayani. (2014). Asuhan keperawatan maternitas. Jakarta: Salemba Medika.
- Mochtar, R. (2014) Sinopsis Obstetri Fisiologi Patologi. 3rd ed. Jakarta: EGC.
- Mutalazimah. (2014) Hubungan Pengetahuan dan Sikap Terhadap Masa Nifas. Jurnal Kebidanan. Sekolah Tinggi Kesehatan Kusuma Husada. Surakarta.
- Notoadmodjo, S. (2012) Metodologi Penelitian Kesehatan, Jakarta: Rineka Cipta.
- Pusdiknakes (2013). Asuhan Postnatal. Jakarta : WHO-JHPIEGO.
- Rianti, Nova. (2018) Hubungan Karakteristik Ibu Nifas dengan Kejadian Post Partum Blues di Klinik Bersalin Bromo Medan. Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan. Medan.
- Rukiyah, A.Y. (2014). Asuhan Kebidanan IV (Patologi Kebidanan). Jakarta: CV. Trans Info Media.
- Saifuddin, A.B. (2012) Buku Panduan Praktis Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal, Jakarta: Yayasan Bina Pustaka.
- Saleha, (2014). Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas. Jakarta: Salemba Medika.
- Sarwono, P. (2015). Buku Panduan Praktis Pelayanan Kesehatan Maternal Dan Neonatal. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka.
- Sulistina, D.R. (2014) Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku Ibu Nifas tentang Perawatan Masa Nifas. Jurnal Kesehatan. Universitas Sebelas Maret.
- Taufik, M. (2015) Prinsip-Prinsip Promosi Kesehatan Dalam Bidang Keperawatan. Jakarta: Infomedika.
- Tri, P., Emmy, R., Aditya, K. (2017) Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Niat Kunjungan Ibu Nifas Ke Pelayanan Kesehatan di Wilayah Kerja Tlogosari Kolun Kota Semarang. Jurnal Kesehatan Masyarakat.
- Varney, H. (2015) Buku Ajar Asuhan Kebidanan. Jakarta: EGC.
- Vivian, L.D., Tri. (2015). Asuhan Kebidanan pada ibu Nifas. Jakarta: Salemba Medika.
- Wheeler, L. ( 2013). Buku Saku Asuhan Pranatal dan Pasca partum. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Wawan, A., Dewi, M. (2014) Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Manusia. Cetakan II. Yogyakarta: Nuha Medika.