

PENGARUH *ROLLING MASSAGE* TERHADAP KELANCARAN PRODUKSI ASI IBU POST PARTUM

Vitria Komala Sari¹⁾, Widya Nengsih²⁾, Ainal Mardiah³⁾, Sari Ida Miharti⁴⁾, Leli Amelia⁵⁾

¹⁾Fakultas Kesehatan, Universitas Fort De Kock Bukittinggi
email: vitriakomalasari@fdk.ac.id

Abstract

At Begins at the 5th and 6th nerves and ends at the scapula, speeding up the action of the parasympathetic nerves in conveying signals to the anterior and posterior brain, allowing oxytocin and prolactin to be released. The researchers want to see how the husband's Rolling Massage affects the smooth production of postpartum mother's milk in the Mercur Public Health Center's working region in Sangir Balai Janggo District, South Solok Regency. A quasi-experimental design with a post-test only control group is used in this sort of study. The research was carried out between November 2022 and January 2023. The participants in this study were all postpartum women who were in the Mercur Health Center's operating region, and a purposive selection approach was used to choose a sample of 32 persons. The observation sheet for the smooth production of breast milk on days 1-4 was employed as the instrument. The Mann-Whitney Test was used to analyze the data. The study's findings revealed that $p = 0.000$, indicating that there is an effect of rolling massage by the husband on the smooth production of breast milk for postpartum mothers, with smooth production of breast milk in the treatment group on days 1-4, namely 18.8 percent, 62,5 percent, 93.8 percent, 93.8 percent, and smooth production of breast milk in the control group on days 1-4, namely 37.5 percent, 50 percent, and smooth production of breast milk on days 2-3, namely 37.5 percent. The conclusion is that the husband's Rolling Massage has a substantial influence on the smooth production of postpartum mother's milk. Husbands should be allowed to perform Rolling Massage on postpartum women to ensure that milk supply continues smoothly after childbirth, according to researchers.

Keywords : *Rolling massage, milk production that is smooth*

Abstrak

Rolling massage adalah suatu tindakan pemijatan tulang belakang mulai dari nervus ke 5-6 sampai ke scapula yang akan mempercepat kerja saraf parasimpatis untuk menyampaikan perintah ke otak anterior dan posterior, sehingga oksitosin dan prolaktin dapat keluar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Rolling Massage yang dilakukan suami terhadap kelancaran produksi ASI ibu post partum di Wilayah Kerja Puskesmas Mercur Kecamatan Sangir Balai Janggo Kabupaten Solok Selatan tahun 2022. Jenis penelitian ini adalah quasi eksperimen dengan desain post test only control group. Penelitian dilakukan pada bulan November 2022-Januari 2023. Populasi pada penelitian ini seluruh ibu nifas yang berada di wilayah kerja Puskesmas Mercur dengan sampel sebanyak 32 orang dengan menggunakan metode purposive sampling. Instrumen yang digunakan yaitu lembar observasi kelancaran produksi ASI hari 1-4. Analisis data menggunakan uji Mann-Whitney Test Dari hasil penelitian didapatkan $p = 0,000$ yang berarti adanya pengaruh Rolling Masage yang dilakukan suami terhadap kelancaran produksi ASI ibu post partum, dengan kelancaran produksi ASI pada kelompok perlakuan hari 1-4 yaitu 18,8%, 62,5%, 93,8%,93,8% sedangkan pada kelompok kontrol kelancaran produksi ASI hari pertama tidak ada yang lancar dan hari ke 2-3 adalah 37,5%, 50% dan 75%.Kesimpulan terdapat pengaruh Rolling Massage yang dilakukan suami terhadap kelancaran produksi ASI ibu post partum. Peneliti mengharapkan suami mampu dan melaksanakan Rolling Massage pada ibu post partum, agar produksi ASI segera lancar pasca melahirkan.

Kata Kunci : *Rolling massage, Kelancaran produksi ASI*

PENDAHULUAN

Di Sumatera Barat tercatat 113 kasus kematian ibu (Yuliesdai, 2017) dan AKB tercatat sebanyak 27/1000 KH (Haluan, 2015). Salah satu faktor yang berperan dalam AKI adalah 32 akibat pendarahan (Gustina, 2017), dan 31,4% penyebab AKB adalah diare (Rachmawati, 2017).

Angka kematian bayi di tahun 2020 mengalami peningkatan yaitu 7,9 per 1.000 kelahiran hidup sedangkan target AKB sesuai Renstra Kesehatan kabupaten Solok Selatan adalah 5 per 1.000 kelahiran hidup. Angka ini lebih tinggi dibanding tahun 2019 sebesar 3,2 per 1.000 KH. Kematian bayi pada tahun 2020 termasuk banyak adalah di puskesmas Mercu.

Pemberian ASI sejak dini mulai dari IMD, pemberian ASI dihari-hari pertama dan pemberian ASI secara eksklusif dapat membantu dalam menurunkan AKB yaitu sebesar 13% (Roesli, 2013). Ibu post partum sering mengalami masalah dalam pemberian ASI karena produksi ASI yang tidak lancar dihari-hari pertama paska melahirkan (Wulandari, 2011) sehingga menyebabkan pemberian makanan lain seperti pemberian susu formula pada bayi baru lahir.

Produksi ASI dipengaruhi oleh banyak faktor seperti kondisi fisik ibu, psikologis ibu, kondisi bayi, dukungan sosial dan faktor lain. Produksi ASI dapat dirangsang dengan menggunakan berbagai metode atau tehnik, salah satunya yaitu *Rolling massage*. *Rolling massage* adalah pijatan yang dilakukan untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin setelah melahirkan yang berfungsi sebagai stimulus produksi ASI pada ibu selama menyusui (Depkes, 2007).

Hasil data survei awal yang dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Mercu, dari 8 orang ibu post partum mengatakan bahwa di hari-hari pertama setelah melahirkan mengalami produksi ASI yang tidak lancar. Di sebabkan karena beberapa faktor yaitu faktor

kurangnya perawatan payudara, faktor frekuensi menyusui, dan faktor pola istirahat sehingga mendorong ibu untuk memberikan susu formula pada bayinya. Selain itu belum ada satu pun ibu post partum yang mengetahui tentang manfaat rolling massage Terhadap Kelancaran ASI.

Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui pengaruh rolling massage yang dilakukan suami terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu post partum

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini peneliti membahas tentang pengaruh rolling massage yang dilakukan pihak keluarga terhadap kelancaran produksi ASI ibu post partum. Adapun sample dalam penelitian adalah Ibu post partum hari pertama yang melahirkan normal dan bersedia menjadi responden, sample ada 16 orang pada setiap kelompoknya. Penelitian ini dilakukan karena masih sedikitnya pengetahuan masyarakat mengenai pijat oksitosin atau rolling massage ini. Penelitian ini dilaksanakan mulai dari bulan November 2022 – Februari 2023 dan tempat penelitian diruang lingkup kerja Puskesmas Mercu. Jenis penelitian ini adalah quasy eksperimen dengan rancangan yang digunakan adalah, post test only control design, kelompok pertama diberi perlakuan (X) dan kelompok yang lain tidak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat Karakteristik Responden

Tabel 1
Karakteristik Responden Pada Kelompok Kontrol Dan Kelompok Perlakuan Rolling Massage Yang Dilakukan Suami Terhadap Kelancaran Produksi ASI Ibu Post Partum

No	Karakteristik	Kelompok			
		Kontrol		Perlakuan	
1	Umur Mean	29,94		29,81	
2	Pendidikan				
	SD	0	0	3	19
	SMP	6	37	4	25
	SMA	8	50	9	56
	PT	2	13	0	0
3	Paritas				
	Primipara	3	19	4	25
	Multipara				
	Anak ke-2	0	0	111	69
	Anak ke-3	13	81		6

Berdasarkan tabel 5.1 dapat dilihat bahwa nilai mean umur pada kelompok perlakuan 29.81 dan nilai mean umur pada kelompok kontrol 29.94. Pendidikan Responden pada kelompok kontrol 50% adalah SMP dan 56% pendidikan kelompok perlakuan juga SMP. Paritas responden pada kelompok kontrol 81% adalah multipara dengan jumlah anak 3 orang dan 69% paritas responden perlakuan adalah multipara dengan jumlah anak 2 orang di wilayah kerja Puskesmas Mercu Pada Tahun 2021.

Rata-rata Produksi ASI pada kelompok yang tidak diberikan rolling massage di Wilayah Kerja Puskesmas Mercu

Tabel 2
Rata-rata Produksi ASI pada kelompok yang tidak diberikan rolling massage

Produksi ASI	N	Mean	SD	Max-Min
Kelompok yang tidak diberikan Rolling Massage (Kontrol)	16	6,12	1,40	4-8

Berdasarkan tabel 5.2 didapatkan rata-rata produksi ASI pada kelompok yang tidak diberikan rolling massage yaitu 6,12 dengan Sd = 1,40. Produksi ASI terendah yaitu 4 (tidak lancar) dan produksi ASI tertinggi yaitu 8 (lancar).

Rata-rata Produksi ASI pada kelompok yang diberikan rolling massage di Wilayah Kerja Puskesmas Mercu

Tabel 3
Rata-rata Produksi ASI pada kelompok yang tidak diberikan rolling massage

Produksi ASI	N	Mean	SD	Max-Min
Kelompok yang diberikan Rolling Massage (Intervensi)	16	7,18	1,37	4-9

Berdasarkan tabel 5.3 didapatkan rata-rata produksi ASI pada kelompok yang diberikan rolling massage yaitu 7,18 dengan Sd = 1,37. Produksi ASI terendah yaitu 4 (tidak lancar) dan produksi ASI tertinggi yaitu 9 (lancar).

Analisa Bivariat

Pengaruh *Rolling Massage* Yang Dilakukan Suami terhadap Kelancaran Produksi ASI ibu Post Partum

Tabel 4
Pengaruh *Rolling Massage* Yang Dilakukan Suami terhadap Kelancaran Produksi ASI ibu Post Partum

Produksi ASI	N	Mean	Sd	p-value
Kelompok Kontrol	16	6,12	1,40	0,035
Kelompok Intervensi	16	7,18	1,37	
Total	32			

Pada tabel 5.4 didapatkan rata-rata produksi ASI pada kelompok yang tidak diberikan rolling massage yaitu 6,12 dengan Sd = 1,40. Sedangkan rata-rata produksi ASI pada kelompok yang diberikan rolling massage yaitu 7,18 dengan Sd = 1,37. Hasil uji statistik diperoleh *p value* = 0,035 < 0,05 yang artinya H_0 di tolak berarti ada perbedaan produksi ASI pada kelompok yang tidak diberikan rolling massage dan kelompok yang diberikan rolling massage. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh rolling massage yang dilakukan suami terhadap kelancaran produksi ASI ibu Post Partum Di Wilayah Kerja Puskesmas Mercu Kecamatan Sangir Balai Janggo Kabupaten Solok Selatan Tahun 2021.

Berdasarkan hasil peneitian dengan menggunakan uji mann whitney test didapatkan nilai signifikan 0,000 ($p <$ artinya terdapat pengaruh yang signifikan terhadap tindakan *Rolling Massage* yang dilakukan suami pada kelompok perlakuan dibandingkan kelompok kontrol terhadap kelancaran produksi ASI ibu post partum di wilayah kerja Puskesmas Mercu Kecamatan Sangir Balai Janggo Kabupaten Solok Selatan Tahun 2022.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ekawati (2017) tentang pengaruh *Rolling Massage* punggung terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai $p=0.001$ yang berarti terdapat pengaruh *Rolling Massage* punggung terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas.

Hal ini sesuai dengan teori Suhermi (2008) bahwa *Rolling Massage* dapat menstimulasi hormon oksitosin dan prolaktin sehingga dapat meningkatkan produksi dan kelancaran ASI pada ibu post partum. *Rolling Massage* dapat mempercepat kerja saraf para simpatis untuk menyampaikan perintah keotak bagian anterior dan posterior. Hipofise anterior mensekresikan hormon prolaktin kedalam darah dan masuk ke alveolus payudara sehingga ASI diproduksi. Hipofise posterior mensekresikan hormon oksitosin kedalam darah dan beredar ke otot polos dipayudara, hormon ini akan membantu dalam Proses pengeluaran ASI (Desmawati,2013). Hormon Oksitosin akan meyebabkan ASI merembes dan proses menyusui dapat berlangsung dengan lancar.

Rolling Massage punggung atau pijat oksitosin merupakan pemijatan tulang belakang pada nervus intercostalis ke 5-6 sampai ke scapula dengan gerakan memutar yang dilakukan pada ibu setelah melahirkan untuk membantu kerja hormon oksitosin dalam pengeluaran ASI. Efek fisiologis dari pemijatan tersebut.

Lancarnya produksi ASI dalam penelitian ini tidak dinilai dari volume tetapi berdasarkan beberapa criteria kelancaran atau kecukupan ASI menurut Suhariono (2009) yaitu payudara teraba penuh atau tegang sebelum menyusui, ASI yang banyak dapat merembes keluar melalui puting dan apabila bayi sedang menyusui, maka ASI akan menetes pada payudara yang lainnya, bayi paling sedikit menyusu 8-10 kali dalam 24 jam, Setelah disusui bayi tidak akan memberikan reaksi apabila dirangsang, jika ASI cukup

setelah bayi menyusui bayi akan tertidur selama 2-3 jam, bayi lebih sering BAK, urine bayi berwar najernih, BAB 1-2 kali pada hari pertama dan kedua, dengan warna feses kehitaman, sedangkan hari ketiga dan keempat BAB minimal 2 kali, warna feses kehijauan hingga kuning, BB bayi naik sesuai usia, BB bayi tidak turun melebihi 10% dari BB lahir pada minggu pertama kelahiran. BB bayi pada usia 2 minggu minimal sama dengan berat badan bayi pada waktu lahir atau meningkat (Fitra,2017).

Hasil penelitian ini didapatkan frekuensi buang air kecil (BAK) bayi pada kelompok perlakuan selama 4 hari diobservasi cenderung lebih banyak mengalami peningkatan dibandingkan kelompok kontrol yaitu pada hari pertama 3-4 kali, pada hari kedua menjadi 5-6 kali, dan pada hari ke tiga dan keempat 6 kali dalam 24 jam.

Menurut analisa peneliti frekuensi BAK pada kelompok perlakuan lebih banyak dibandingkan kelompok control karena bayi pada kelompok perlakuan mendapatkan asupan ASI yang lebih banyak dibandingkan bayi pada kelompok kontrol. Bayi baru lahir yang mendapatkan cukup asupan akan berkemih sedikitnya 4 sampai 5 kali pada awal-awal kelahiran dan akan mengalami peningkatan frekuensi BAK setiap harinya sesuai dengan banyak. Cairan yang diminumnya. ASI pada awal kelahiran juga dapat membantu mengeluarkan mekoneum pada bayi baru lahir (Varney,2008).

Hasil observasi yang dilakukan selama empat hari ditemukan bahwa kelancaran produksi ASI pada ibu post partum kelompok perlakuan dengan *Rolling Massage* yang dilakukan suami yaitu pada hari pertama sampai hari keempat cenderung mengalami peningkatan setiap hari, serta memiliki distribusi kelancaran produksi ASI yang lebih baik dibandingkan kelompok kontrol. Pada hari pertama kelancaran produksi ASI kelompok perlakuan dalam kategori lancar sebanyak 18.8% sedangkan pada kelompok

kontrol 100% dalam kategori tidak lancar. Pada hari kedua lebih dari separoh yaitu 62.5% responden pada kelompok perlakuan mempunyai produksi ASI yang telah lancar sedangkan pada kelompok kontrol lebih dari separoh yaitu 62.5% belum lancar.

Hal ini dikarenakan kelompok perlakuan mendapatkan stimulasi dari luar yang merangsang hormon prolaktin dan oksitosin yaitu dengan rolling massage punggung. Stimulasi berupa rolling massage yang diberikan memberi manfaat yang baik bagi kelancaran produksi ASI ibu post partum. Rolling massage punggung dapat menstimulasi refleks oksitosin sebelum ASI dikeluarkan atau diperas, selain itu berdampak pada hormon prolaktin sebagai stimulasi produksi ASI pada ibu selama menyusui, sehingga kelompok perlakuan yang mendapatkan rolling massage punggung memiliki kelancaran produksi ASI yang lebih.

Hasil penelitian ditemukan, pada hari ketiga dan ke empat masih terdapat ibu post partum yang mengalami kendala dalam kelancaran produksi ASInya 6.2% atau masih ada 1 orang dari kelompok perlakuan yang mengalami produksi ASI tidak lancar pada hari ketiga maupun hari ke empat.

Berdasarkan teori kelancaran produksi ASI dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor baik faktor internal maupun faktor eksternal. Faktor internal yang berasal dari diri ibu sendiri seperti faktor fisik ibu berupa Status kesehatan, nutrisi dan asupan cairan, umur, paritas, bentuk dan kondisi puting susu psikologis ibu dapat berpengaruh terhadap produksi ASI. Faktor eksternal berupa dukungan keluarga dan sosial budaya juga dapat mempengaruhi produksi ASI.

Berdasarkan teori ibu yang umurnya muda lebih banyak memproduksi ASI dibandingkan dengan ibu yang sudah tua dan berdasarkan paritas ibu yaitu Ibu yang melahirkan anak kedua dan seterusnya produksi ASI lebih banyak

dibandingkan dengan kelahiran anak yang per-tama (Soetjiningsih, 2005). Jumlah dan kualitas ASI dipengaruhi oleh nutrisi dan masukan (Bobak, Lowdermilk dan Jansen 2005) selama menyusui ibu memerlukan cukup banyak karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral. Jumlah tambahan kalori yang dibutuhkan oleh ibu menyusui pada enam bulan pertama adalah \pm 700 kalori perhari (Soetjiningsih, 2005).

Menurut asumsi peneliti walaupun ibu tersebut telah diberikan stimulasi dari luar yaitu rolling massage namun kelancaran produksi ASI masih belum lancar karena ibu tersebut adalah primipara, dimana wanita yang baru pertama kali melahirkan akan cenderung lebih susah mendapatkan produksi ASI yang lancar dibandingkan wanita yang telah pernah melahirkan sebelumnya dan juga ibu yang pertama kali melahirkan belum mempunyai pengalaman apapun dalam usaha untuk meningkatkan produksi ASInya. Ibu masih memerlukan adaptasi atau penyesuaian terhadap proses menyusui yang baik, seperti pada ibu ini dia merasa cemas dan takut setiap kali mau menyusui bayinya karena rasa sakit pada puting yang diakibatkan hisapan bayi saat disusui. Keadaan ini memberikan dampak yang tidak bagus pada kelancaran produksi ASI, dimana pikiran ibu menjadi tidak rileks dan stabil serta ibu menjadi ragu-røgu untuk menyusui bayinya, padahal hisapan bayi akan merangsang dan membantu pengeluaran hormon prolaktin dan oksitosin sehingga produksi ASI menjadi lancar.

Dari hasil penelitian juga ditemukan bahwa asupan nutrisi yang dikonsumsi ibu tersebut tidak memenuhi standar gizi yang seharusnya dikonsumsi oleh ibu setelah melahirkan. Ibu hanya mengkonsumsi makanan tertentu yaitu makan ikan asin yang digoreng dengan kelapa. Makanan ini tentunya tidak mencukupi komposisi gizi yang seharusnya dikonsumsi oleh ibu menyusui..

SIMPULAN

Kelancaran produksi ASI ibu post partum pada kelompok perlakuan hari pertama adalah 18.8% dan pada kelompok kontrol 100% dalam kategori tidak lancar, perlakuan hari ke dua adalah 62.5% dan pada kelompok kontrol 37.5%, perlakuan pada hari ketiga adalah 93.8% dan pada kelompok kontrol 50%, hari ke empat adalah 93.8% dan pada kelompok kontrol 75%. Hasil uji statistik didapatkan $p = 0,000$ artinya terdapat pengaruh rolling massage yang dilakukan suami terhadap kelancaran produksi ASI ibu post partum di wilayah kerja Puskesmas Mercu Kecamatan Sangir Balai Janggo Kabupaten Solok Selatan,

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Rektor dan Dekan Fakultas Kesehatan di Universitas Fort De Kock serta semua pihak yang telah membantu pelaksanaan penelitian ini. .

REFERENSI

- Delima, M., Arni, G. Z., & Rosya, E. (2016). *Pengaruh pijat oksitosin terhadap peningkatan produksi asi ibu menyusui di puskesmas plus mandiingin*. Jurnal Ipteks Terapan, 9(4).
- Desmiwati, 2010. *Perbedaan Waktu Pengeluaran Asi Ibu Post Sectio Caesarea Dengan Post Partum Normal*
- Ekawati, H. (2017). *Pengaruh Rolling Massage Punggung Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Nifas*. Medical Technology and Public Health Journal, 1(2), 69-78.
- Endah, S. N., & Masdinarsah, I. (2011). *Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Pengeluaran Kolostrum Pada Ibu Post Partum Di Ruang Kebidanan Rumah Sakit Muhammadiyah*

- Bandung Tahun 2011. *J. Kesehat. Kartika*, 1-9.
- Ernawati Evy, Ninik Rosidah. 2019. *Motivasi Ibu Nifas Dalam Perawatan Payudara Di Wilayah Kerja Puskesmas Tegalrejo Kabupaten Magelang*. *Joh Volume 4 Nomor 1*
- Enok Nurliawati. 2016. *Pengeluaran ASI*. Jakarta : Kencana Predia Media Group
- Ekawati Henny, 2017. *Pengaruh Rolling Massage Punggung Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Nifas*. *Medical Technology and Public Health Journal (MTPH Journal)*
- Fithrah Nurhanifah. 2013. *Perbedaan Efektifitas Massage Punggung Dan Kompres Hangat Payudara* . *Jurnal Keperawatan*, Issn 2086-3071 , 100-108.
- Hidayat, 2019. *Terapi Komplementer Alternatif*. Bandung : Penerbit Nuansa Cendikia.
- Ekawati Henny, 2017. *Pengaruh Rolling Massage Punggung Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Nifas*. *Medical Technology and Public Health Journal (MTPH Journal)*
- Fithrah Nurhanifah. 2013. *Perbedaan Efektifitas Massage Punggung Dan Kompres Hangat Payudara* . *Jurnal Keperawatan*, Issn 2086-3071 , 100-108.
- Hidayat, 2019. *Terapi Komplementer Alternatif*. Bandung : Penerbit Nuansa Cendikia.
- Isnaini, N., & Diyanti, R. (2018). *Hubungan Pijat Oksitosin Pada Ibu Nifas Terhadap Pengeluaran Asi Di Wilayah Kerja Puskesmas Raja Basa Indah Bandar Lampung Tahun 2015*. *JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati)*, 1(2).
- Ibrahim, L., & Hidayah, M. (2020). *Pengaruh Rolling Massage Terhadap Produksi ASI Ibu Nifas di BPM Erniati dan BPM Ida Iriani Kabupaten Aceh Utara*. *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(2), 288-292.