



PENGARUH PIJAT POSTPARTUM TERHADAP KECEPATAN PENGELUARAN ASI

Kasmiati¹, Sriwidyastuti²

¹Bagian Kebidanan, Akademi Kebidanan Lapatau Bone. E-mail: kasmilpt@gmail.com

²Bagian Kebidanan, Akademi Kebidanan Lapatau Bone. E-mail: widyakitty05@gmail.com

Keywords:

Postpartum,
Massage,
Expenditure Speed
Of Breast Milk
Production

ABSTRACT

Expenditures speed for breast milk production that is little or no in the first postpartum days are complaints that are often experienced by postpartum mothers. This study aimed at the effect of postpartum massage on the Expenditures speed for breast milk production. This research method used quasi-experimental design with a post fest only design with control group. This research was conducted for 3 months starting 11 January to 11 March 2019 in 3 health centers in Bone Regency. The sampling technique with residential sampling used as many as 40 people who were not massaged 20 people dan massaged 20 people. Data were analyzed using univariate analysis looking at p values and bivariate analysis using independent T test and Mann-Whitney test. The results of the research on the Expenditures speed for breast milk production with the Mann-Whitney test can be concluded that the average expenditure speed of ASI in the group that was not massaged was 29.33 hours while the average time spent in the massage group was 11.68 hours with a value of $p= 0.000 (<0.05)$ which stated that there was a significant effect postpartum massage on the expenditure speed of ASI.

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Postpartum adalah periode akhir melahirkan sampai involusi dari organ reproduksi selesai sekitar 6 minggu, suatu periode dalam minggu-minggu pertama setelah kelahiran. Lamanya periode ini tidak pasti sebagian besar menganggapnya 4 sampai 6 minggu. Banyak perubahan fisiologi dan psikologis yang terjadi pada masa ini. Perubahan yang terjadi salah satu diantaranya pada payudara yang terkait dengan produksi Air Susu Ibu (ASI) (Cunningham *et al.* 2014; Murray & Kinney, 2014).

Kecepatan pengeluaran ASI merupakan suatu proses yang terjadi dalam tubuh yang dipengaruhi oleh hormon laktasi seperti prolaktin dan oksitosin. Pengeluaran ASI yang cepat cukup membantu ibu dalam proses menyusui terutama diawal pasca kelahiran, namun sering sekali ibu postpartum mengalami pengeluaran kolestrum tidak ada hal ini yang membuat mereka berhenti menyusui bahkan lebih memilih susu formula (Piccione *et al.*, 2012).

Kecepatan pengeluaran ASI dipengaruhi oleh dua faktor yaitu pengeluaran dipengaruhi oleh hormon oksitosin sedangkan produksi dipengaruhi oleh hormon prolaktin. Terdapat beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mempercepat pengeluaran ASI diantaranya yaitu Inisiasi Menyusu Dini (IMD), perawatan payudara, pijat payudara, pijat oksitosin (Safitri & Panggayuh, 2015; Hanum dkk., 2015).

Sesuai dengan tujuan MDGs 2015, diharapkan angka kematian bayi pada tahun 2015 mencapai 17/1000 kelahiran hidup. Menurut Survey Demografi Kesehatan Indonesia tahun 2011 angka kematian bayi tercatat 43/1000 kelahiran hidup (WHO, 2015).

Menurut WHO pada tahun 2015 menyebutkan bahwa 42% penyebab kematian balita di dunia akibat penyakit pneumonia 20%,selebihnya 22% terkait dengan malnutrisi asupan ASI . Survey Demografi Kesehatan Indonesia 2015 menyatakan hanya 8,3% bayi yang mendapatkan ASI pada 30 menit setelah persalinan dan 4% bayi yang mendapat ASI dalam 1 jam pertama setelah persalinan. Di Indonesia penyebab utama ibu tidak mau menyusui bayi adalah adalah ibu sakit 18,6%, ASI tidak keluar 49,6% ibu bekerja 19,5% (WHO, 2015).

Profil kesehatan Sulawesi Selatan untuk pemberian ASI 0-6 55,0%. Sedangkan untuk daerah Bone sendiri, yang memberikan ASI 0-6 47,11% menduduki peringkat ke 6 terendah dari 24 kabupaten yang ada di Sulawesi Selatan. Ibu yang tidak menyusui bayinya pada hari pertama setelah melahirkan disebabkan oleh kelelahan, kecemasan dan ketakutan dan kolestrum tidak ada yang keluar (Dinas Kesehatan Kabupaten Bone, 2015; Kementerian Kesehatan RI, 2017).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimental dengan rancangan *post test only design with control group*.

Populasi

Hasil wawancara awal yang dilakukan oleh peneliti di Puskesmas Watampone Kabupaten Bone bulan Mei – juni tahun 2018 pada ibu post partum hari ke 1 sebanyak 60 orang mengalami keluhan ASI belum keluar 46,33%.

Keberhasilan dalam pemberian ASI merupakan suatu reaksi yang kompleks antara rangsangan mekanik, saraf serta rangsangan hormonal yaitu hormon prolactin dan oksitosin, hormon oksitosin dapat dirangsang melalui pijatan pada tulang belakang ibu. Pijatan pada tulang belakang akan memberikan kenyamanan, mengurangi bengkak (*engorgement*), mengurangi sumbatan ASI merangsang pelepasan hormon oksitosin serta mempertahankan produksi ASI. Pijatan dan rangsangan pada tulang belakang akan merangsang *hipofise posterior* mengeluarkan hormon oksitosin, selanjutnya akan merangsang kontraksi sel *mioepitel* di payudara untuk mengeluarkan ASI (Shukri *et al.*,2017).

Massage/pijat merupakan salah satu terapi pendukung yang efektif untuk mengurangi ketidak nyamanan fisik serta memperbaiki mood, pengurangan ketidak nyamanan memberikan efek rileksasi sehingga menstimulasi pengeluaran hormon oksitosin yang membantu proses pengeluaran ASI (Shukri *et al.*,2017).

Berdasarkan fenomena diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait dengan pijat postpartum dimana pijat postpartum ini adalah pijat yang dilakukan dengan memadukan semua tehknik pijat pada ibu postpartum seperti pijat oksitosin, pijat payudara, pijat endorphin. Untuk melihat pengaruh pijat postpartum terhadap kecepatan pengeluaran ASI yang akan mendukung program ASI eksklusif.

Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu postpartum yang datang berkunjung di Puskesmas Watampone, Puskesmas Bajoe, Puskesmas Biru.

Sampel

Sampel dalam penelitian ini sebanyak 40 orang. Teknik pengambilan sampel dengan metode *aksidental sampling* yang telah memenuhi kriteria inklusi. Pengukuran kecepatan pengeluaran ASI menggunakan Jam. Untuk menguji data

berdistribusi normal/tidak menggunakan uji *statistic normalitas*. Taraf signifikan ($\alpha=0,05$). Jika $p<0,05$, maka H_0 ditolak yaitu data tidak berdistribusi normal. Untuk uji hipotesis menggunakan uji *mann whitney U* dan independen T test.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Analisis Univariat

Tabel 1.
Karakteristik Responden Berdasarkan Status Ibu Postpartum pada Kelompok Kontrol dan Intervensi Berdasarkan Usia, Pendidikan, Pekerjaan, IMT, IMD, Postpartum Blues Dan Obat-Obatan yang Dikomsumsi

Karakteristik		Kontrol		Intervensi		p (Value)
		f	%	f	%	
Usia	Usia $\geq 20-35$	19	95	18	90	0,548
	Usia >35 dan <20	1	5	2	10	
Pendidikan	Tinggi	10	50	9	45	0,752
	Rendah	10	50	11	55	
Pekerjaan	Bekerja	5	25	6	30	0,723
	Tidak bekerja	15	75	14	70	
IMT	Normal	20	100	20	100	-
	Tidak normal	0	0	0	0	
IMD	IMD	15	75	18	90	0,212
	Tidak IMD	5	25	2	10	
Postpartum blues	Ya	0	0	0	0	-
	Tidak	20	100	20	100	
Obat – obatan yang dikonsumsi	Konsumsi obat-obatan	0	0	0	0	-
	Tidak konsumsi obat-obatan	20	100	20	100	
Total		20	100	20	100	

Sumber :Data Primer, diolah 2019

Tabel 1 memberikan informasi bahwa dari 40 sampel berdasarkan kelompok usia nilai $p=0,548(>0,05)$ tidak ada hubungan usia dengan kecepatan pengeluaran ASI, dimana untuk variabel kontrol sebagian besar berusia antara $\geq 20-35$ tahun yaitu sebanyak 19 orang (95%) terendah pada usia >35 dan <20 yaitu sebanyak 1 orang (5%) dan intervensi sebagian besar berusia antara $\geq 20-35$ tahun yaitu sebanyak 18 orang (90%) terendah pada usia >35 dan <20 yaitu sebanyak 2 orang (10%). Kelompok pendidikan didapatkan nilai $p=0,752 (>0,05)$ tidak ada hubungan pendidikan dengan kecepatan pengeluaran

ASI, untuk variabel kontrol pendidikan tinggi 10 orang (50%) dan rendah 10 orang (50%) sedangkan kelompok intervensi pendidikan tinggi 9 orang (45%) dan rendah 11 orang (55%).

Kelompok pekerjaan didapatkan nilai $p=0,723(>0,05)$ tidak ada hubungan pekerjaan dengan kecepatan pengeluaran ASI, untuk variabel kontrol bekerja 5 orang (25%) dan tidak bekerja 15 orang (75%) variabel intervensi bekerja 6 orang (30%) dan tidak bekerja 14 orang (70%). Kelompok IMD di dapatkan nilai $p=0,212 (>0,05)$ tidak ada hubungan IMD dengan kecepatan pengeluaran

ASI untuk variabel kontrol yang mendapatkan IMD 15 orang (75%) tidak IMD 5 orang (25%) variabel intervensi yang mendapatkan IMD 18 orang (90%) tidak IMD 2 orang (10%), Kelompok status gizi dan kondisi psikologi untuk sampel intervensi dan kontrol sama yaitu

normal sebanyak 20 orang (100%) dan intervensi tidak normal 0 orang (0%). Kelompok yang tidak mengkonsumsi obat-obatan yang mempengaruhi kecepatan pengeluaran ASI sebanyak 20 orang (100%), mengkonsumsi obat-obatan 0 orang (0%).

Analisis Bivariat

Tabel 2.
Pengaruh Pijat Postpartum Terhadap Kecepatan Pengeluaran ASI pada Kelompok Kontrol dan Intervensi

Kelompok	Pengeluaran Produksi ASI (Jam)			P (value)
	N	Mean	±SD	
Tidak dipijat	20	29,33	±0,60	0,000
Dipijat	20	11,68	±0,36	

Sumber :Data Primer, diolah 2019

Tabel 2 hasil Uji Mann – Whitney menunjukkan nilai $p=0,000$ ($<0,05$) ada pengaruh signifikan pijat postpartum terhadap kecepatan pengeluaran ASI, bahwa rata-rata kecepatan pengeluaran ASI pada ibu

postpartum normal yang diberikan pijat postpartum lebih cepat 11.68 jam \pm SD 0,36 dibandingkan dengan ibu postpartum yang tidak dipijat 29,33 jam \pm SD 0,60.

PEMBAHASAN

Penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh pijat postpartum terhadap kecepatan pengeluaran ASI. Secara statistik, dengan uji Mann-Whitney didapatkan Hasil dari nilai $p=0,000$ ($<0,05$) yang berarti ada pengaruh signifikan antara yang diberikan pemijatan postpartum dengan yang tidak diberikan pemijataan. Kelompok yang tidak dipijat rata-rata kecepatan pengeluaran ASI 29,33 jam lebih lama dari kelompok yang diberikan pijatan 11,68 Jam. Ini relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ummah (2014) tentang pijat oksitosin untuk mempercepat produksi ASI pada ibu postpartum dengan nilai $p=0,000$ ($<0,05$) dengan rata-rata pengeluaran ASI pada kontrol 8,93 jam dan intervensi 6,21 jam. Penelitian Ummah lebih cepat dari hasil peneliti karena memiliki sampel yang terdiri dari primipara dan multipara sedangkan penelitian ini semua sampel primipara.

Usia juga merupakan salah satu factor yang berubungan dengan kecepatan

pengeluaran ASI ibu. Namun pada penelitian ini nilai $p=0,548$ ($>0,05$) yang berarti tidak ada hubungan usia dengan pengeluaran produksi ASI, jadi usia tidak memberikan pengaruh terhadap hasil penelitian ini dimana rata-rata sampel yang tidak diberikan pijatan usia $\geq 20-35$ (95%), dimana usia 25-30 sangat berinisiatif untuk melakukan kegiatan menyusui, selain itu pada usia ini juga merupakan masa reproduksi yang baik dalam pemberian ASI.

Sedangkan kelompok yang dipijat rata-rata kecepatan pengeluaran ASI 11,68 jam lebih cepat dari pada kelompok yang tidak dipijat, ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ummah (2014) rata-rata kecepatan pengeluaran ASI rata-rata pada kelompok intervensi 6,21 jam, lebih cepat dari kelompok kontrol dengan rata-rata pengeluaran produksi ASI 8,93 jam. Pengeluaran produksi ASI pada penelitian ini lebih lebih lambat karena responden terdiri

dari ibu primipara sedangkan penelitian Ummah terdiri dari ibu primipara dan multipara. Berdasarkan teori paritas mempengaruhi pengeluaran produksi ASI ini berhubungan dengan pengetahuan dan pengalaman seseorang dalam pemberian ASI.

Pijat secara signifikan dapat mempengaruhi sistem saraf perifer, meningkatkan ransangan dan konduksi impuls saraf, melemahkan dan menghentikan rasa sakit serta meningkatkan aliran darah ke jaringan dan organ. Disamping itu membuat otot menjadi fleksibel dan memberikan efek terapi dan santai sehingga merasa nyaman dan rileks. Pada ibu yang baru melewati persalinan sering merasa kelelahan dan stress akibat rasa sakit yang dialami selama persalinan serta ketegangan otot. Untuk itu perlu dukungan dari keluarga dan petugas kesehatan kondisi ibu yang tidak stabil dapat menurunkan hormon oksitosin dampak yang terjadi pengeluaran oksitosin jadi terhambat, selain dukungan psikologi diperlukan dukungan fisik dengan pemberian pijatan yang membuat tubuh ibu menjadi rileks dan nyaman (Morhenn *et al.*, 2012).

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui dari kelompok pijat mengalami pengeluaran ASI yang lebih cepat setelah diberikan pijat postpartum. Para responden tersebut mengakui bahwa dengan dilakukan pijat post partum lebih meringankan kelelahan yang dirasakan pada seluruh tubuh setelah

PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di 3 Puskesmas di Kabupaten Bone dapat di simpulkan bahwa pijat postpartum berpengaruh terhadap kecepatan pengeluaran ASI. Bagi peneliti selanjutnya perlunya dilakukan pijat postpartum dengan melihat peningkatan hormone prolactin dan oksitosin .

Ucapan Terima Kasih

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada kedua orang tua dan suami tecinta

bersalin. Ditambah lagi rasa tenang adanya bayi yang selalu ada di dekat ibu. Sementara itu kelompok yang tidak dilakukan pemijatan merasa bahwa badanya masih pegal-pegal setelah melahirkan yang mendukung terlambatnya pengeluaran ASI.

Hal ini sejalan dengan pendapat pada penelitian manfaat Massaging Nafe (pemijatan tengkuk) terhadap pengeluaran ASI pada ibu nifas di Amerika yang menyatakan rasa nyaman yang dirasakan akan membantu dalam pengeluaran ASI sehingga ibu tidak merasakan nyeri baik dari hisapan bayi pada payudara karena pemijatan pada tengkuk mampu mengeluarkan endorphin. Endorphin merupakan senyawa yang menenangkan. Dalam keadaan tenang ibu nifas mampu mempercepat pengeluaran ASI yang mencukupi bagi bayinya. Berdasarkan teori peran hipofisis menegeluarkan endorphin (endogenous opiates) yang berasal dari dalam tubuh dan efeknya menyerupai heroin dan morfin. Zat ini berkaitan dengan penghilang nyeri alami. (Morhenn *et al.*, 2012)

Berdasarkan teori sampel yang diberikan pijat postpartum dimana pijat postpartum adalah ransangan yang berupa sentuhan kehangatan, sensasi olfaktori, penekanan ringan dan pemijatan dapat menstimulasi peningkatan dan pelepasan oksitosin di dalam sirkulasi darah dan didalam cairan serebrospinal. (Morhenn *et al.*, 2012)

sebagai penyedia dana, motivator selama penelitian. Ucapan terima kasih kepada semua responden yang berada di wilayah kerja Puskesmas Watampone, Puskesmas Bajoe dan Puskesmas Biru yang telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini serta pegawai/staff di 3 Puskesmas yang berada di wilayah Kabupaten Bone yang sudah banyak membantu selama berlangsungnya penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

Cunningham F. G. *et al.* (2014). *Obstetri*

- Williams. Edisi 23. Edited by R. Setia. Jakarta: EGC.
- Dinas Kesehatan Babupaten Bone. (2015). Profil Kesehatan Kabupaten Bone.
- Hanum. dkk. (2015). Efektivitas pijat oksitosin terhadap produksi ASI. *Jurnal Middiferia*, 1(1): pp. 1–7.
- Karen J. & Robert M.K. (2014). *Nelson ilmu kesehatan anak esensial*. 6th edn. Jakarta: EGC.
- Kementerian Kesehatan RI. (2017). Data dan Informasi Profil Kesehatan Indonesia 2016. *Kementerian Kesehatan RI*, p. 100. Available from: [http:// www.depkes.go .id/resources/download/pusdatin/lain-lain/Data dan Informasi Kesehatan Profil Kesehatan Indonesia 2016](http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/lain-lain/Data dan Informasi Kesehatan Profil Kesehatan Indonesia 2016)
- Morhenn V., Beavin L. E., & Zak P. J. (2012). Massage increases oxytocin and reduces adrenocorticotropin hormone in humans. *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 18(6): pp. 11–18.
- Murray S. S. & McKinney E. S. (2014). Postpartum Physiologic Adaptations. *Foundations of maternal-newborn and women's health nursing*, p. 852. *JMSCR Vol. 05 , Issue 10 , October. 05(10):pp. 28756–28760.*
- Nugraheni E.D. & Kosma H. (2016). Metode speos (stimulasi pijat endorphan , oksitosin dan sugestif) dapat meningkatkan produksi ASI dan peningkatan berat badan bayi. pp. 1–7.
- Piccione G. *et al.* (2012). Changes of Some Haematochemical Parameters in Dairy Cows During Late Gestation, Post Partum, Lactation and Dry Periods *Biochemini U Rodikli U Dinamika Skirtingais Laktacijos Periodais*. 58(80): pp. 59–64.
- Safitri W. N. & Panggayuh A. (2015). Pijat punggung dan percepatan pengeluaran ASI pada ibu post partum. *Jurnal Informasi Kesehatan Indonesia*, 1(2): pp. 148–153.
- Shukri N. H. M. *et al.* (2017). Study protocol : An investigation of mother- infant signalling during breastfeeding using a randomised trial to test the effectiveness of breastfeeding relaxation therapy on maternal psychological state , breast milk production and infant behaviour and gr. *International Breastfeeding Journal*, pp.1–14. doi: 10.1186/s13006-017-0124-y.
- Ummah F. (2014). Pijat Oksitosin Untuk Mempercepat Pengeluaran Asi Pada Ibu Pasca Salin Normal Di Dusun Sono Desa Ketanen Kecamatan Panceng Gresik. *Surya*, pp. 121–125. Available from: [http://stikesmuhla.ac.id/wp-content/uploads/ jurnalsurya/ noXVIII/121-125](http://stikesmuhla.ac.id/wp-content/uploads/jurnalsurya/ noXVIII/121-125).
- Widiastuti A. & Agung J. T. (2015). Effect of Marmet Technique with Breast Massage of Three Days Post Partum to Breastfeeding Smoothness and Gain Baby Weight Pengaruh Teknik Marmet dengan Masase Payudara pada Ibu Nifas Tiga Hari Post Partum Terhadap Kelancaran ASI dan kenaikan BB Bayi Siti. 4(3): pp. 826–831.
- World Health Organization. (WHO). (2015). WHO recommendations for prevention and treatment of maternal peripartum infections. *World Health Organization*, p. 80. Available from: <http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/186171/1/9789241549363>.