

PENGARUH *ROLLING MASSAGE* PUNGGUNG TERHADAP KELANCARAN PENGELUARAN ASI IBU NIFAS

Atika Fadhilah Danaz Nst¹⁾ Herinawati²⁾, Winda Triana³⁾ Ikhsaruddin⁴⁾ Wahyu Nirma Saputri⁵⁾

^{1,2,3}Jurusan Kebidanan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Jambi

Email¹: atika.guntara@gmail.com

Email²: herinawati@poltekkesjambi.ac.id

Email³: wahyunirmasaputri@gmail.com

^{4,5}Jurusan Promosi Kesehatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Jambi

Email⁴: windatriana60@gmail.com

Email⁵: iksancbflamboyan@gmail.com

ABSTRAK

Air Susu Ibu (ASI) adalah makanan bayi yang paling penting pada kehidupan bayi. Banyak masalah di hari-hari pertama pemberian ASI seperti ASI yang tidak keluar, produksi ASI kurang sehingga mengakibatkan bayi tidak mendapatkan ASI yang memadai. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *rolling massage* punggung terhadap kelancaran pengeluaran ASI ibu nifas di Poskesdes Sungai Gebar Barat Tahun 2020. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode *pre eksperiment* dengan rancangan *pre post – post test design*. Populasi adalah seluruh ibu nifas di Poskesdes Sungai Gebar Barat pada Tahun 2020 yang berjumlah 18 orang. Penelitian menggunakan analisis *univariat* dan *bivariat* dengan menggunakan uji *Wilcoxon*. Hasil penelitian gambaran pengeluaran ASI sebelum diberikan terapi *rolling massage* punggung, sebanyak 8 responden (44,4%) mengalami kelancaran pengeluaran ASI cukup dan 10 responden (55,6%) tidak cukup. Kelancaran pengeluaran ASI setelah diberikan terapi *rolling massage* punggung, 14 responden (77,8%) mengalami kelancaran pengeluaran ASI cukup dan 4 responden (22,2%) tidak cukup. Terdapat pengaruh terapi *rolling massage* punggung terhadap kelancaran pengeluaran ASI pada ibu nifas di Poskesdes Sungai Gebar Barat tahun 2020 dengan hasil uji statistik $p\text{-value} = 0,000 < 0,005$. Terdapat pengaruh terapi *rolling massage* punggung terhadap kelancaran pengeluaran ASI pada ibu nifas di Poskesdes Sungai Gebar Barat tahun 2020.

Kata Kunci : *Rolling Massage*, Kelancaran ASI

PENDAHULUAN

Proses laktasi atau menyusui adalah proses pembentukan ASI yang melibatkan hormon prolaktin dan hormon oksitosin. Hormon prolaktin selama kehamilan akan meningkat akan tetapi ASI belum keluar karena masih terhambat hormon estrogen yang tinggi. Pada saat melahirkan hormon estrogen dan progesteron akan menurun dan hormon prolaktin akan lebih dominan sehingga terjadi sekresi ASI (Wulandari, 2011)

Banyak masalah muncul di hari-hari pertama pemberian ASI seperti ASI yang tidak keluar atau produksi ASI kurang sehingga mengakibatkan bayi tidak akan mendapatkan ASI yang memadai. Hal tersebut terjadi karena banyak ibu nifas yang belum mengetahui pentingnya melakukan pijat oksitosin yang berpengaruh pada kelancaran produksi ASI. ASI (Air Susu Ibu) merupakan makanan alami pertama untuk bayi, mengandung semua energi dan nutrisi

yang dibutuhkan bayi dalam bulan pertama kehidupan (Nugroho, 2014)

United Nations International Children's Emergency Fund (UNICEF) dan *World Health Assembly* (WHA) merekomendasikan pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan. Kendala yang mengakibatkan ibu berhenti menyusui yaitu ASI tidak mau keluar atau produksinya kurang lancar sehingga ibu beranggapan bahwa ASI-nya tidak cukup (Kemenkes RI, 2018)

Ketidaklancaran ASI dapat dibagi menjadi empat bagian yaitu tidak keluar sama sekali (agalaksia), ASI sedikit (oligolaksia), dan ASI yang terlalu banyak (poligalaksia) (Manuaba, 2010)

Metode yang dapat dilakukan untuk memperlancar produksi ASI antara lain dengan perawatan payudara, *massage* payudara, Inisiasi Menyusu Dini (IMD), *rolling massage* punggung dan *endorphin massage* (Mayangsari, 2020).

Rolling Massage dilakukan pada sepanjang tulang belakang (*vertebrae*) sampai tulang *costae* kelima-keenam. Ibu akan merasa tenang, rileks, meningkatkan ambang rasa nyeri dan mencintai bayinya, sehingga hormon oksitosin akan keluar dan ASI pun lancar. Oksitosin dapat diperoleh melalui oral, intra-nasal, intra-muscular, maupun pemijatan yang merangsang keluarnya hormon oksitosin. Tindakan *Rolling Massage* ini dapat memberikan sensasi rileks pada ibu dan melancarkan aliran saraf serta saluran ASI kedua payudara lancar (Kristiyansari, 2010)

Rolling bisa dilakukan oleh suami atau orang tua dengan melakukan pemijatan (Rahayu 2016). *Rolling massage* merupakan salah satu solusi untuk mengatasi ketidaklancaran produksi ASI dengan merangsang hormon prolaktin dan oksitosin (Mayangsari, 2020).

Tujuan dari *rolling massage* adalah untuk merangsang refleks oksitoksin (reflek down). Dimana ibu akan merasa rileks, kelelahan setelah melahirkan akan hilang, dan ASI pun cepat keluar (Afrianti,

2019). Selain untuk merangsang refleks let down manfaat *rolling massage* adalah memberikan kenyamanan pada ibu, mengurangi bengkak (*engorgement*), mengurangi sumbatan ASI, merangsang pelepasan hormon oksosin, mempertahankan produksi ASI ketika ibu dan bayi sakit (Rahayu, 2016).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian *Pre experimen* dan desain penelitian yang digunakan adalah *pre test* dan *post test one group design* dimana pengukuran dilakukan sebanyak 2 kali, sebelum dilakukan penerapan *rolling massage* punggung (0₁) disebut *pre test* dan sesudah dilakukan penerapan *rolling massage* punggung (0₂) disebut *post test* yang bertujuan untuk mengetahui perbedaan penerapan *rolling massage* punggung terhadap kelancaran pengeluaran ASI.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu nifas di Poskesdes Sungai Gebar Barat pada Tahun 2020 yang berjumlah 18 orang dan pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling. Kriteria Inklusi meliputi: belum mendapatkan pijatan *rolling massage* punggung pada hari ke dua pasca persalinan, tidak sedang mengonsumsi obat untuk memperlancar ASI

Analisa univariat bertujuan untuk memperoleh gambaran deskriptif dari setiap variabel yang meliputi variabel dependen, bentuknya tergantung dari jenis datanya. Analisa data Bivariat untuk mengetahui pengaruh *rolling massage* terhadap kelancaran ASI ibu nifas. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji Wilcoxon.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Kelancaran Pengeluaran ASI Sebelum Diberikan Tindakan *Rolling Massage* Punggung Pada Ibu Nifas di Poskesdes Sungai Gebar Barat

No	Kelancaran ASI	f	%
1	ASI lancar	8	44,4
2	ASI tidak lancar	10	55,6
Jumlah		18	100

Hasil kelancaran pengeluaran ASI sebelum diberikan tindakan *Rolling Massage* Punggung pada responden dengan kategori cukup sebanyak 8 responden (44,4%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Kelancaran Pengeluaran ASI Setelah Diberikan Tindakan *Rolling Massage* Punggung Pada Ibu Nifas di Poskesdes Sungai Gebar Barat

No	Kelancaran ASI	f	%
1	ASI lancar	14	77,8
2	ASI tidak lancar	4	22,2
Jumlah		18	100

Hasil kelancaran pengeluaran ASI setelah diberikan tindakan *Rolling Massage* Punggung pada responden dengan kategori cukup sebanyak 14 responden (77,8%).

Tabel 3 Pengaruh Terapi *Rolling Massage* Punggung Terhadap Kelancaran Pengeluaran ASI Pada Ibu Nifas Di Poskesdes Sungai Gebar Barat Tahun 2020

Pengeluaran ASI	Mean	SD	P Value	N
Pre	2.44	1464	0.000	18
Post	4.56	0.856		18

Hasil uji wilcoxon menunjukkan adanya pengaruh pemberian terapi *roling massage*

punggung terhadap kelancaran ASI pada Ibu Nifas di Poskesdes Sungai Gebar Barat tahun 2020.

Beberapa metode yang dapat digunakan untuk membantu memperlancar produksi ASI pasca melahirkan diantaranya adalah menghindari stres, menghindari penggunaan DOT/ empeng, kecukupan nutrisi ibu, menghindari pemberian susu formula, pijat Oksitosin, teknik mermet, kompres hangat, *rolling massage* punggung, *breast care*, dan metode SPEOS, namun keterbatasan informasi di layanan kesehatan mengenai prosedur pelaksanaan maka metode-metode ini jarang diberikan oleh tenaga kesehatan (Yuliati, 2017).

Rolling massage dilakukan pada tulang belakang (costae 56 sampai spacula dengan gerakan memutar) dilakukan pada ibu setelah melahirkan. Hal ini dapat membantu kerja hormon oksitosin dalam pengeluaran ASI. Tehnik *Rolling Massage* (Punggung) memberikan sensasi relaks pada ibu dan melancarkan aliran saraf serta saluran ASI kedua payudara (Perinasia, 2010). *Rolling Massage* merangsang pengeluaran hormon endorphin serta dapat menstimulasi refleks oksitosin sehingga ibu nyaman dan rileks.

Penelitian (Nurhanifah, 2013) mengenai efektifitas *massage* punggung menunjukkan ada peningkatan kelancaran produksi ASI. Hasil penelitian (Mayangsari, 2020) menyatakan Ada Perbedaan sebelum dan sesudah di lakukan *rolling massage* punggung terhadap produksi ASI. Pijat *rolling massage* punggung lebih efektif daripada *Endhorphin massage* terhadap produksi ASI pada ibu nifas. Pijatan pada tulang belakang, akan merangsang medulla *oblongata* langsung mengirim pesan ke *hypothalamus* untuk mengeluarkan oksitosin sehingga ASI akan keluar (Mayangsari, 2020). Pijatan di daerah tulang belakang akan memberikan rasa

rileks dan menghilangkan stress (Roesli, 2008)

KESIMPULAN DAN SARAN

Pengeluaran ASI sebelum diberikan terapi *rolling massage* punggung dari 18 responden, sebanyak 8 responden (44,4%) mengalami kelancaran pengeluaran ASI lancar dan 10 responden (55,6%) tidak lancar. Pengeluaran ASI setelah diberikan terapi *rolling massage* punggung dari 18 responden, sebanyak 14 responden (77,8%) mengalami kelancaran pengeluaran ASI lancar dan 4 responden (22,2%) tidak lancar. Ada pengaruh terapi *rolling massage* punggung terhadap kelancaran pengeluaran ASI pada ibu nifas di Poskesdes Sungai Gebar Barat tahun 2020 dengan hasil uji statistik *wilcoxon p-value* = 0,000 < 0,005.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kepada seluruh partisipan di Poskesdes Sungai Gebar Barat dalam pelaksanaan penelitian ini, semoga publikasi ini dapat bermanfaat bagi masyarakat dan bisa berkontribusi kepada pendidikan kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Wulandari, S.R. (2011). *Asuhan Kebidanan Ibu Masa Nifas*. Yogyakarta : Gosyen Publishing
- Nugroho, T., Nurrezki, Desi W., Wilis. (2014). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas (Askeb 3)*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Kemenkes RI. (2018). *Infodatin "Menyusui Sebagai Dasar Kehidupan"*. Jakarta
- Manuaba (2010). *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan, dan KB*. Jakarta: EGC
- Mayangsari (2020). Manfaat Rolling Massage Punggung dan Endhorpin Massage Terhadap Produksi ASI. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*. Vol. 11 No. 2
- Kristiyansari, W. (2010). *ASI: Menyusui dan Sadari*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Afrianti (2019). *Grak Limo "Grak lima Meja ASI Eksklusif, MPASI dan Rolling Massage"*. Syiah Kuala University Press: Jakarta
- Rahayu (2016). *Panduan Praktikum Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta: Deepublish
- Nurhanifah (2013). Perbedaan Efektifitas Massage Punggung Dan Kompres Hangat Payudara Terhadap Peningkatan Kelancaran Produksi Asi Di Desa Majang Tengah Wilayah Kerja Puskesmas Pamotan Dampit Malang. *Jurnal Keperawatan*, ISSN 2086-3071, 100-108.
- Yuliati. (2017). *Macam macam Teknik Massage*. Jakarta: Nuha Medika
- Perinasia. (2010). *Program Manajemen Laktasi*. jakarta: Bina Rupa Aksara.
- Roesli. (2008). *Inisiasi Menyusu Dini Plus ASI Esklusif*. Jakarta: Pustaka Bunda.