

Pengaruh Rolling Massage Punggung Terhadap Kelancaran Pengeluaran Asi Ibu Nifas

Lailatul Badriyah¹, Nely Afriyana²

Universitas Adiwangsa Jambi, Jambi

e-mail: lailabadriyah2019@gmail.com

Abstrak

Air Susu Ibu (ASI) adalah makanan bayi yang paling penting terutama pada bulan-bulan pertama kehidupan bayi. 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.. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *rolling massage* punggung terhadap kelancaran pengeluaran ASI ibu nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Parit Deli Tahun 2022. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode *pre eksperiment* dengan rancangan *pre post – post test design* .Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Parit Deli yang berjumlah 20 orang dengan teknik pengambilan *sample* nya yaitu *total sampling* yang berjumlah 20 orang. Penelitian ini akan di lakukan pada bulan Februari Tahun 2022 di Wilayah Kerja Puskesmas Parit Deli. Instrumen penelitian ini menggunakan lembar kuesioner. Penelitian ini menggunakan analisis *univariat* dan *bivariat* dengan menggunakan uji *Wilcoxon* jika didapatkan distribusi tidak normal, namun jika distribusi normal, maka teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah T-test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa gambaran kelancaran pengeluaran ASI sebelum diberikan terapi *rolling massage* punggung dari 20 responden, sebanyak 5 responden (25%) mengalami kelancaran pengeluaran ASI dan 15 responden (75%) mengalami ketidاكلancaran ASI. Sedangkan kelancaran pengeluaran ASI setelah diberikan terapi *rolling massage* punggung dari 20 responden, sebanyak 16 responden (80%) mengalami kelancaran pengeluaran ASI dan 4 responden (20%) tidak lancar. Dari hasil penelitian terdapat pengaruh terapi *rolling massage* punggung terhadap kelancaran pengeluaran ASI pada ibu nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Parit Deli Tahun 2022 dengan hasil uji statistik *wilcoxon p-value = 0,000 < 0,005*. Terdapat pengaruh terapi *rolling massage* punggung terhadap kelancaran pengeluaran ASI pada ibu nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Parit Deli Tahun 2022. Oleh karena itu, perlunya adanya pengetahuan bidan dalam memberikan asuhan ibu nifas tentang pengaruh *rolling massage* punggung terhadap kelancaran pengeluaran ASI

Kata kunci : Rolling Massage , Kelancaran ASI

ABSTRACT

The Effect of Back Rolling Massage on Smoothness Expenditure of PostpartuMother's Milk in the Work Area of Parit Deli Community Health Center Kuala Betara District year 2022 Thesis for Undergraduate Study Program in Midwifery, Faculty of Health Scienses Adiwangsa Jambi, 2022. Breast milk (ASI) is the most important baby food, especially in the first months of a baby's life. Many problems arise in the first days of breastfeeding such as breast milk that does not come out or milk production is less so that the baby will not get adequate milk. The purpose of this study was to determine the effect of rolling back massage on the smooth release of breast milk for postpartum mothers in the Parit Deli Public Health Center in 2022.

This study was a quantitative study with a pre-experimental method with a pre-post-post-test design. The population in this study were all mothers postpartum in the Parit Deli Public Health Center working area, totaling 20 people, with the sampling technique being a total sampling of 20 people. This research will be conducted in February 2022 in the Parit Deli Community Health Center Work Area. The research instrument used a questionnaire sheet. This study uses univariate and bivariate analysis using the Wilcoxon test if the distribution is not normal, but if the distribution is normal, the data analysis technique used in this study is the T-test. The results showed that the description of the smooth flow of breast milk before being given back rolling massage therapy from 20 respondents, as many as 5 respondents (25%) experienced smooth breastfeeding and 15 respondents (75%) experienced non-smooth breastfeeding. While the smooth discharge of breast milk after being given rolling back massage therapy from 20 respondents, as many as 16 respondents (80%) experienced smooth milk production and 4 respondents (20%) did not. From the results of the study, there was an effect of back rolling massage therapy on the smooth release of breast milk in postpartum mothers in the Parit Deli Health Center Work Area in 2022 with the results of the Wilcoxon statistical test $p\text{-value} = 0.000 < 0.005$. There is an effect of back rolling massage therapy on the smooth release of breast milk in postpartum mothers in the Parit Deli Health Center Work Area in 2022. Therefore, it is necessary for the knowledge of midwives to provide care for postpartum mothers about the effect of rolling back massage on the smooth flow of breast milk.

Keywords: Rolling Massage, Smooth Breastfeeding

Latar Belakang

Air Susu Ibu (ASI) adalah makanan bayi yang paling penting terutama pada bulan-bulan pertama kehidupan bayi. 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). 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. Dan pada saat melahirkan hormon estrogen dan progesteron akan menurun dan hormon prolaktin akan lebih dominan sehingga terjadi sekresi ASI (Wulandari, 2011). Hormon-hormon pembentuk ASI yaitu hormon progesteron, estrogen, prolaktin, oksitosin dan Human Placental Lactogen (HPL). Adapun reflek yang berperan dalam pembentukan ASI yaitu reflek prolaktin dan reflek let down yang timbul karena rangsangan isapan pada bayi pada puting susu (Wahyuningsih, 2019).

Proses pengeluaran ASI Ketika bayi menghisap, beberapa hormon yang berbeda bekerja sama untuk menghasilkan air susu dan

melepaskannya untuk diisap yaitu hormon prolaktin dan oksitosin. Prolaktin mempengaruhi jumlah produksi ASI, sedangkan oksitosin mempengaruhi proses pengeluaran ASI. Prolaktin berkaitan dengan nutrisi ibu, semakin asupan nutrisinya baik maka produksi yang dihasilkan juga semakin banyak. Namun demikian, untuk mengeluarkan ASI diperlukan hormon oksitosin yang kerjanya dipengaruhi oleh proses hisapan bayi. Semakin sering puting susu dihisap oleh bayi maka semakin banyak pula pengeluaran ASI. Penyebab ketidaklancaran ASI yaitu berupa makanan, ketenangan jiwa dan pikiran, penggunaan alat kontrasepsi, perawatan payudara, faktor fisiologi, pola istirahat, faktor isapan bayi, konsumsi rokok dan alkohol (Rini, 2017). Ketidaklancaran ASI dapat dibagi menjadi empat bagian yaitu tidak keluar sama sekali (agalaksia), ASI sedikit (oligolaksia), terlalu banyak (poligalaksia), dan pengeluaran berkepanjangan (galaktorea). Ketidaklancaran pengeluaran ASI tersebut dapat diatasi dengan berbagai cara yaitu : perawatan payudara / breastcare yaitu pemeliharaan payudara yang dilakukan untuk memperlancar ASI dan menghindari kesulitan pada saat menyusui dengan melakukan pemijatan, senam payudara yaitu training atau gerakan untuk memperlancar ASI, pemijatan payudara dan rolling massage (Gunawan, 2017).

Pijat ASI yang sering dilakukan dalam rangka meningkatkan ketidaklancaran produksi adalah rolling massage. Rolling Massage merupakan salah satu solusi untuk mengatasi ketidaklancaran produksi ASI. 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 dengan begitu hormon oksitosin keluar dan ASI pun cepat keluar. Oksitosin dapat diperoleh dengan berbagai cara baik melalui oral, intra-nasal, intra-muscular, maupun dengan 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 dibantu pijat oleh ayah atau nenek bayi dengan melakukan pemijatan (Rahayu 2016). Rolling massage adalah solusi untuk mengatasi ketidaklancaran produksi ASI yang setelah melahirkan dan seterusnya jika ASI ibu tidak lancar dan tidak mempengaruhi paritas. Rolling massage adalah pemijatan pada sepanjang sisi tulang belakang sampai tulang costae ke lima keenam dan merupakan usaha untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin setelah melahirkan (Gunawan, 2017).

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).

Menurut data UPTD Puskesmas Parit Deli bahwa jumlah ibu nifas di tiap desa wilayah Puskesmas Parit Deli dari data jumlah ibu nifas dalam tahun 2022 ini, data selengkapnya jumlah ibu nifas di tiap desa wilayah Puskesmas Parit Deli Kecamatan Kuala Betara dapat dilihat pada table berikut ini :

Table 1.1

Jumlah Ibu Nifas

Ibu Nifas di Wilayah Puskesmas Parit Deli Tahun 2021

No	Kecamatan	Desa/Poskedses	Bu-fas (Knf 1)
1	Kuala Betara	Betara Kiri	29
2		Sungai Gebar	18
3		Betara Kanan	25
4		Sungai Dualap	27
5		Sungai Gebar Barat	18
6		Sungai Dungun	22
7		Tanjung Pasir	37
8		Dataran Pinang	24
9		Kuala Indah	20
10		Suak Labu	22
	Jumlah		242

Sumber : Seksi Kesga dan Gizi Puskesmas Parit Deli

Berdasarkan fenomena dan latar belakang di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Rolling Massage Punggung Terhadap Kelancaran Pengeluaran ASI Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Parit Deli Kecamatan Kuala Betara Tahun 2022".

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian Pre eksperimen 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 pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Parit Deli Tahun 2022.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Parit Deli Kabupaten Tanjung Jabung Barat Tahun 2022 yang berjumlah 20 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan tehknik total sampling. Dengan jumlah sampel 20 orang.

Dengan Kriteria inklusi :

- Ibu nifas yang belum mendapatkan pijatan rolling massage punggung pada hari ke 1 - 7 pasca persalinan.
- Ibu nifas yang tidak sedang mengkonsumsi obat untuk memperlancar ASI
- Ibu nifas yang bisa diajak berkomunikasi dan kooperatif.

Analisa Univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan produksi ASI sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Analisa data Bivariat untuk mengetahui pengaruh rolling massage terhadap kelancaran ASI ibu

nifas. Asumsi data pada hasil penelitian jika didapatkan distribusi tidak normal, maka teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji Wilcoxon.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Table 1 Distribusi Frekuensi Kelancaran Pengeluaran ASI Sebelum Diberikan Tindakan Rolling Massage Punggung Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Parit Deli Tahun 2022.

no	Kelancaran ASI	Jumlah	%
1	ASI lancar	5	25
2	ASI Tidak Lancar	15	75
Jumlah		20	100

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil kelancaran pengeluaran ASI sebelum diberikan tindakan Roliing Massage Punggung pada responden sebanyak 5 responden (25%).

Table 2 Distribusi Frekuensi Kelancaran Pengeluaran ASI Sesudah Diberikan Tindakan Rolling Massage Punggung Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Parit Deli Tahun 2022.

No	Kelancaran ASI	Jumlah	%
1	ASI lancar	16	80
2	ASI tidak lancar	4	20
Jumlah		20	100

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil kelancaran pengeluaran

ASI setelah diberikan tindakan Roliing Massage Punggung pada responden sebanyak 16 responden (80%).

Table 3 Pengaruh Terapi Rolling Massage Punggung Terhadap Kelancaran Pengeluaran ASI Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Parit Deli Tahun 2022.

Ranks		N	Mean Rank	Sum of Ranks
post-test - pre-test	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	16 ^b	8.50	136.00
	Ties	4 ^c		
	Total	20		

a. post-test < pre-test
 b. post-test > pre-test
 c. post-test = pre-test

Hasil dari table 3 diatas menunjukkan bahwa Antara Pengaruh Terapi Rolling Massage Punggung Terhadap Kelancaran Pengeluaran ASI pada Ibu Nifas Pre-Test dan Post-Test adalah 0, baik itu pada nilai N, Mean Rank maupun Sum Rank. Nilai 0 ini menunjukkan tidak adanya penurunan (pengurangan) dari nilai Pre-test dan nilai Post-test. Dan antara hasil Pengaruh Rolling Massage Punggung Terhadap Kelancaran Pengeluaran ASI pada Ibu Nifas untuk Pre-test dan Post-test disini terdapat 16 data positif (N) yang artinya ke 16 ibu nifas mengalami pengaruh peningkatan pengeluaran ASI setelah mendapat perlakuan Rolling Massage Punggung. Mean Rank atau Rata-rata peningkatan tersebut sebesar 8,50, sedanfkan jumlah rangking positif sebesar 136,00. Sehingga secara statistik dapat

disimpulkan bahwa ada pengaruh positif setelah diberikan terapi rolling massage punggung terhadap kelancaran pengeluaran ASI pada ibu nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Parit Deli.

Table 4 hasil dari Uji Wilcoxon

Test Statistics ^a	
	post-test - pre-test
Z	-3.559 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000
a. Wilcoxon Signed Ranks Test	
b. Based on negative ranks.	

Berdasarkan dari output SPSS, terlihat bahwa Asymp. Sig (2-tailed) bernilai 0,000. Karna nilai $0,000 < 0,05$ maka secara statistik dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh positif setelah diberikan terapi rolling massage punggung terhadap kelancaran pengeluaran ASI pada ibu nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Parit Deli.

Hasil uji wilcoxon menunjukkan adanya pengaruh pemberian terapi roling massage punggung terhadap kelancaran ASI pada Ibu Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Parit Deli Tahun 2022 dengan demikian hasil uji tersebut menjawab dan menerima hipotesis awal penelitian.

Rolling massage yaitu pemijatan pada tulang belakang (costae 56 sampai scapula dengan gerakan memutar) yang biasanya dilakukan pada ibu ibu setelah melahirkan yang dapat membantu kerja hormon oksitosin dalam pengeluaran ASI.

Tehnik Massase Rolling (Punggung) adalah tindakan yang memberikan sensasi relaks pada ibu dan melancarkan aliran saraf serta saluran ASI kedua payudara. Massage rolling (punggung) akan memberikan kenyamanan dan membuat rileks ibu karena massage dapat merangsang pengeluaran hormone endorphin serta dapat menstimulasi reflex oksitosin.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (elvika fit Ari Shanti, 2018) tentang efektifitas rolling massage punggung menunjukkan ada peningkatan produksi ASI. Rolling Massage merupakan salah satu terapi relaksasi yang bertujuan menstimulasi saraf pusat pada hipofisis posterior dan anterior sehingga dapat meningkatkan produksi ASI dan memberikan kenyamanan dan rileksasi setelah persalinan. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh terhadap Produksi Asi pada ibu post Partum yang diberi perlakuan Rolling Massage mengalami kelancaran pengeluaran ASI.

terdapat beberapa metode yang dapat digunakan untuk membantu memperlancar produksi ASI pasca melahirkan diantaranya adalah kecukupan nutrisi ibu, hindari pemberian susu formula, hindari penggunaan DOT/ empeng, hindari setress, metode pijat Oksitosin, Teknik Mermet, Kompres hangat, Rolling Massage punggung, Breast Care, dan Metode SPEOS, tetapi karena keterbatasan informasi di layanan kesehatan tentang prosedur pelaksanaan maka metode- metode ini hanya dikenal

saja tetapi jarang diberikan oleh tenaga kesehatan sebagai care give kepada pasien (Yuliati, 2017).

KESIMPULAN DAN SARAN

1. Gambaran kelancaran pengeluaran ASI sebelum diberikan terapi rolling massage punggung dari 20 responden, sebanyak 4 responden (20%) mengalami kelancaran pengeluaran ASI lancar dan 16 responden (80%) tidak lancar.
2. Gambaran kelancaran pengeluaran ASI setelah diberikan terapi rolling massage punggung dari 20 responden, sebanyak 16 responden (80%) mengalami kelancaran pengeluaran ASI lancar dan 4 responden (20%) tidak lancar.
3. Ada pengaruh terapi rolling massage punggung terhadap kelancaran pengeluaran ASI pada ibu nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Parit Deli dengan hasil uji statistik *wilcoxon p-value* = 0,000 < 0,005.

SARAN

1. Bagi Universitas Adiwangsa Jambi
Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan untuk menambah informasi serta dijadikan bahan Pustaka dengan menyediakan buku-buku yang berjudul gema indoneia menyusui, buku pintar ASI dan menyusui, konseling menyusui, dll. Sehingga dapat dijadikan sumber bahan ajar dalam perkuliahan dan acuan untuk meningkatkan pengetahuan.

2. Bagi Puskesmas Parit Deli
Bagi pelayanan kesehatan khususnya puskesmas sebagai pelayanan kesehatan tingkat awal diharapkan agar lebih meningkatkan program promosi kesehatan yang dapat dilakukan dengan memberikan terapi rolling massage langsung kepada ibu nifas dan mengadakan penyuluhan sebulan sekali pada kelas Ibu Bayi/Balita tentang pengaruh rolling massage terhadap kelancaran pengeluaran ASI. Puskesmas dapat berkerjasama dengan bidan desa dalam menjalankan program promosi Kesehatan.

3. Bagi peneliti lain
Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai informasi dan acuan untuk melakukan penelitian selanjutnya dengan menggunakan desain dan variabel yang berbeda. Misalnya efektifitas pengaruh Pijat Oksitosin terhadap kelancaran pengeluaran ASI, Teknik Mermet, Kompres Hangat, Breast Care, Metode SPEOS dan lain-lain.

DAFTAR PUSTAKA

- 1) Afrianti. (2019). *Gerak Limo "Gerak lima Meja ASI Eksklusif, MPASI dan Rolling Massage"*. University Press : Jakarta
- 2) Ambarwati, E. R. (2010). *Asuhan Kebidanan Nifas*. Yogyakarta: Nuha Medika
- 3) American Academy of Pediatrics (APP). (2020). *The Management Of Acute*

- Gastroenteritis In Young Children. Pediatrics*
- 4) Arikunto, S. (2014). *Prosedur Penelitian*. Rineka Cipta : Jakarta
 - 5) Astutik, R.Y. (2016). *Payudara Dan Laktasi*. Jakarta: Salemba Medika.
 - 6) Dewi. (2017). Efek Pijat Punggung Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Pasca Bedah Sesar. *Jurnal Kesehatan. Vol.9, No.2*
 - 7) Gunawan. (2017). *Buku Saku Metode Penelitian Kesehatan*. Violet Indah Jaya : Sulawesi
 - 8) Jitowiyono, S. (2011). *Asuhan Keperawatan Neonatus dan Anak*. Yogyakarta: Nuha Medika
 - 9) Karjatin (2016). *Keperawatan Matrenitas*. Jakarta : Kemenkes RI
 - 10) Kemenkes RI. (2018). *Infodatin "Menyusui Sebagai Dasar Kehidupan"*. Jakarta
 - 11) Kristiyansari, W. (2010). *ASI:Menyusui dan Sadari*. Yogyakarta: Nuha Medika.
 - 12) Manuaba. (2010). *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan, dan KB*. Jakarta: EGC
 - 13) Morgan, Geri dan Hamilton Carole. (2010). *Obstetri & Ginekologi*. Jakarta : EGC
 - 14) Notoatmodjo, Soekidjo. (2012). *Metode Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta : Jakarta
 - 15) Nugroho, T., Nurrezki, Desi W., Wilis. (2014). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas (Askeb 3)*. Yogyakarta: Nuha Medika
 - 16) Purwandari, Atik. (2014). *Konsep kebidanan sejarah dan profesionalisme*. Jakarta: EGC
 - 17) Rahayu, (2016). *Panduan Praktikum Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta: Deepublish
 - 18) Rini, Susilo & Kumala, Feti. (2016). *Panduan Asuhan Nifas & Evidence Based Practice*. Yogyakarta: Deepublish.
 - 19) Santi. (2018). Efektifitas Produksi Asi Pada Ibu Post Partum Dengan Massage Rolling (Punggung). *Jurnal Kebidanan. Vol.3, No.1*
 - 20) Snowden et al (2011). *Breastfeeding The Newborn: Clinical Strategies For Nurses*. St.Louis: Mosby
 - 21) Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
 - 22) Sukarni, Icemi. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta: Nuha Medika
 - 23) Wahyuningsih, (2019). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Post Partum*. Yogyakarta : Deepublish
 - 24) Walyani, E.S. (2017). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas dan Menyusui*. yogyakarta: Pustaka Baru.

- 25) Wulandari, S.R. (2011). *Asuhan Kebidanan Ibu Masa Nifas*. Yogyakarta : Gosyen Publishing