



## Pijat Postpartum Terhadap Kecepatan Pengeluaran Air Susu Ibu (ASI)

Kasmiati<sup>1</sup>, Sriwidyastuti<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Bagian Kebidanan, Akademi Kebidanan Lapatau Bone. E-mail: kasmilpt@gmail.com

### **Kata Kunci :**

Pijat Postpartum,  
Kecepatan Pengeluaran  
ASI

### **Keywords:**

Postpartum, Massage,  
Expenditure Speed of  
Breast Milk Production

### **ABSTRAK**

Kecepatan Pengeluaran ASI pada hari-hari pertama pasca persalinan merupakan keluhan yang sering dialami ibu postpartum. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh pijat postpartum terhadap kecepatan pengeluaran ASI. Penelitian ini dilaksanakan selama 3 bulan, tanggal 11 Januari – 11 Maret tahun 2019 pada tiga Puskesmas di Kabupaten Bone. Metode yang di gunakan adalah quasi eksperiment dengan rancangan post test only design with control group. Pengambilan sampel menggunakan aksidental sampling, sampel sebanyak 40 orang kelompok yang tidak dipijat 20 orang dan yang dipijat 20 orang. Data di analisis menggunakan analisis univariat melihat nilai p value dan analisis bivariat menggunakan uji Independen T tes dan uji Mann-Whitney. Hasil penelitian menunjukkan bahwa berdasarkan hasil uji Mann-Whitney rerata kecepatan pengeluaran ASI pada kelompok yang tidak dipijat 29,33 jam sedangkan rerata waktu pengeluaran ASI pada kelompok yang dipijat 11,68 jam nilai  $p=0,000 (<0,05)$  menyatakan ada pengaruh yang signifikan pijat postpartum terhadap kecepatan pengeluaran ASI.

### **ABSTRACT**

Exhaustion of breast milk expenditure in the first days of postpartum is a complaint that is often experienced by postpartum mothers. This study aims to find out the effect of postpartum massage on the exhaustion of breast milk production. This research was conducted for three months, from January 11 to March 11, 2019, at three health centers in Bone Regency. The method used is quasi experimentation with the design of the post-test only design with a control group. Sampling was done a horizontal sampling, sampled as many as 40 people who were not massaged 20 people and who massaged 20 people. The analysis using univariate analysis looked at p-value and bivariate analysis using Independent T test and Mann-Whitney test. The results showed that based on the results of the Mann-Whitney test, the average exhaustion of breast milk expenditure in the un-massaged group was 29.33 hours while the average time of breast milk expenditure in the group who massaged 11.68 hours  $p= 0.000 (<0.05)$  stated that there was a significant influence of postpartum massage on the exhaustion of breast milk expenditure.

Copyright © 2020 HaJoM. All rights reserved.

---

### **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 F Gary, 2013; Murray and McKinney, 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 (Mariati and Wahyuni, 2012; Setiowati, 2017; Juliastuti and Sulastri, 2018; Julianti and Susanti, 2019).

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).

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 *hiposfise posterior* mengeluarkan hormon oksitosin, selanjutnya akan merangsang kontraksi sel *mioepitel* di payudara untuk mengeluarkan ASI. 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 tehnik 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.

## Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimental dengan rancangan *post test only design with control group*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu postpartum yang datang berkunjung di Puskesmas Watampone, Puskesmas Bajoe, Puskesmas Biru. 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

### Hasil Penelitian

**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		<i>p</i> (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 dikomsumsi	Ya	0	0	0	0	-
	Tidak	20	100	20	100	
<b>Total</b>		20	100	20	100	

Sumber :Data Prime

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%).

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

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

Sumber :Data Primer

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 pemijatan. 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 (Ummah Faizatul, 2014).

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 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 endorfin. Endorfin merupakan senyawa yang menenangkan. Dalam keadaan tenang ibu nifas mampu mempercepat pengeluaran ASI yang mencukupi bagi bayinya. Berdasarkan teori peran hipofisis mengeluarkan endorfin (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)

### 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 hormon prolactin dan oksitosin .

### Ucapan Terima Kasih

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada kedua orang tua dan suami tecinta sebagai penyedia dana, motivator selama penelitian. Ucapan terima kasih kepada semua responden yang berada di wilayah kerja Puskemas 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 Gary, et al. (2013) 'OBSTETRI Williams', in *OBSTETRI Williams*.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Kota (2016) 'Profil Kesehatan Prov . Sulawesi Selatan Tahun 2016 Profil Kesehatan Prov . Sulawesi Selatan Tahun 2016 Page 2', *Sistem Informasi Tuberculosis Terpadu*.
- Julianti, R. and Susanti, Y. (2019) 'Pengaruh Pijat Punggung Yang Dilakukan Oleh Suami Terhadap Percepatan Pengeluaran ASI Pada Ibu Post Partum Hari I Dan Ke II Di Puskesmas Sebrang Padang', *Menara Ilmu*.
- Juliastuti and Sulastri (2018) 'Pengaruh pemberian massage depan (breast care) dan massage belakang (pijat oksitosin) terhadap produksi ASI ibu post partum di Rumah Sakit Zainal Abidin Banda Aceh', *Jurnal Imiah PANNMED*.
- Kementerian Kesehatan RI (2017) 'Data dan Informasi Profil Kesehatan Indonesia 2016', *Kementerian Kesehatan RI*, p. 100.
- Kesehatan, P. and Bone, K. (2015) 'Profil Kesehatan Kabupaten Bone'.
- Mariati, S. and Wahyuni, E. (2012) 'Inisiasi Menyusu Dini (IMD) Mempercepat Pengeluaran ASI', *Jurnal Media Kesehatan*.
- Morhenn, V., Beavin, L. E. and 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. and McKinney, E. S. (2014) 'Postpartum Physiologic Adaptations', *Foundations of maternal-newborn and women's health nursing*.
- 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.
- Setiowati, W. (2017) 'Hubungan Pijat Oksitosin Dengan Kelancaran produksi ASI Pada Ibu Post Partum Fisiologis Hari Ke 2-3', *Darul Azhar*.

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 growth', *International Breastfeeding Journal*. doi: 10.1186/s13006-017-0124-y.

Susilo (2016) *Panduan Asuhan Nifas Dan Evidence Based Practice*.

Ummah Faizatul (2014) 'Pijat Oksitosin Untuk Mempercepat Pengeluaran Asi Pada Ibu Pasca Salin Normal Di Dusun Sono Desa Ketanen Kecamatan Panceng Gresik', 02(XVIII), pp. 121-125.

World Health Organization, (WHO) (2015) 'WHO recommendations for prevention and treatment of maternal peripartum infections.', *World Health Organization*, p. 80.