

Pengaruh Endorphin Massage terhadap Produksi ASI pada Ibu Post Partum di Puskesmas Somba Opu Kabupaten Gowa

The Influence of Endorphin Massage on Breastfeeding Production in Post Partum Mothers at Somba Opu District Health Center of Gowa

Nurfaizah Alza^{1*}, Nurhidayat²

^{1,2}S1 Kebidanan, Universitas Megarezky, Makassar

Abstract

Endorphins could create a feeling of comfort and comfort that reduces the anxiety that mothers feel. Back massage is done to stimulate the oxytocin reflex through sensory somatic stimulation of the afferent system. The purpose of this study was to look for the effect of endorphin massage on breast milk production in post partum mothers at the Somba Opu health center in Gowa regency in 2018. This type of research was a quantitative quasy experiment approach. The study was conducted in April until May 2018 in Somba Opu Health Center, Gowa Regency in 2018. The population in this study were all post partum mothers in Somba Opu Health Center in March to April 2018 with a sample of 34 people taking purposive sampling using the test Mann Whitney. The results showed that the number of subjekts based on the ASI production posttreatment group after the endorphine message method showed that the number of subjekts with ASI production was as smooth as many. There is an effect of endorphine message with breast milk production in post partum mothers obtained Z value of -3.178 with p value $0.001 < \alpha < 0.05$. Post partum mothers have a smooth milk production after endorphin massage is more than those without endorphin massage and there is an effect of endorphine message on breast milk production.

Keywords: endorphin massage, breast milk production, post partum

Abstrak

Endorphin menciptakan perasaan nyaman dan enak sehingga mengurangi kecemasan yang ibu rasakan. Pijat punggung dilakukan untuk merangsang *reflex* oksitosin melalui stimulasi sensori somatik dari sistem aferen. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh endorphin massage terhadap produksi ASI pada ibu post partum di Puskesmas Somba Opu Kabupaten Gowa Tahun 2018. Jenis penelitian ini adalah pendekatan *quasy eksperiment* yang bersifat kuantitatif. Penelitian dilaksanakan pada bulan April-Mei tahun 2018 di Puskesmas Somba Opu Kabupaten Gowa tahun 2018. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu post partum di Puskesmas Somba Opu pada bulan Maret sampai dengan April 2018 diperoleh sampel sebanyak 34 orang melalui teknik *purposive sampling* dengan menggunakan uji *Mann Whitney*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa yang memiliki produksi ASI lancar setelah dilakukan endorphin massage sebanyak 20 subjek (58,8%) dan produksi ASI yang kurang lancar sebanyak 14 subjek (41,2%). Terdapat pengaruh endorphin massage dengan produksi ASI pada ibu post partum didapatkan nilai Z sebesar -3.178 dengan nilai $p < 0.001 < \alpha < 0.05$. Ibu post partum memiliki produksi ASI lancar setelah dilakukan endorphin massage lebih banyak dibandingkan dengan yang tidak dilakukan endorphin massage serta terdapat pengaruh *endorphine message* terhadap produksi ASI.

Kata kunci: endorphin massage, produksi ASI, post partum

*Korespondensi:

Nurfaizah Alza, email: nuricha303110@gmail.com



This is an open access article under the CC-BY license

PENDAHULUAN

ASI merupakan makanan yang telah disiapkan untuk calon bayi saat kehamilan. ASI memiliki nilai gizi paling tinggi dibandingkan dengan makanan bayi buatan manusia atau susu yang berasal dari hewan, seperti susu sapi (Khasanah, 2011). *United Nations Children's Fund (UNICEF)* (2013) menjelaskan bahwa tingginya angka kematian bayi di Indonesia dapat dicegah melalui pemberian Air Susu Ibu (ASI) secara dini serta pemberian ASI eksklusif. Hal ini dibuktikan oleh data *World Health Organization (WHO)* dalam Profil Kesehatan Indonesia 2012 bahwa AKB di Indonesia sebagian besar terkait dengan faktor nutrisi yaitu sebesar 53%. Beberapa penyakit yang timbul akibat malnutrisi antara lain pneumonia (20%), diare (15%), kematian perinatal (23%) yang sebenarnya merupakan penyakit yang dapat dicegah dengan pemberian ASI sejak dini.

Begitu pentingnya memberikan ASI kepada bayi tercermin pada rekomendasi *World Health Organization (WHO)* sejak tahun 2010 yang menghimbau agar setiap ibu memberikan ASI eksklusif sampai bayinya berusia enam bulan. Menurut data dari UNICEF, anak-anak yang mendapat ASI eksklusif 14 kali lebih mungkin untuk bertahan hidup dalam enam bulan pertama kehidupan dibandingkan anak yang tidak disusui. Mulai menyusui pada hari pertama setelah lahir dapat mengurangi risiko kematian bayi baru lahir hingga 45%. Bahkan WHO dan UNICEF merekomendasikan pemberian ASI diberikan hingga usia 24 bulan (WHO, 2009). Penelitian yang dilakukan Sankar *et al.* (2015) menunjukkan bahwa risiko kematian pada bayi yang mendapatkan ASI eksklusif lebih rendah dibandingkan pada bayi yang tidak mendapatkan ASI eksklusif. Demikian pula pada anak-anak, risiko kematian anak yang tidak diberikan ASI lanjutan 6-23 bulan lebih tinggi dua kali lipat dibandingkan yang tidak mendapatkan ASI.

Produksi ASI yang sedikit pada hari-hari pertama setelah melahirkan menjadi kendala dalam pemberian ASI secara dini. Ibu yang tidak menyusui bayinya pada hari-hari pertama disebabkan oleh kecemasan dan ketakutan akan kurangnya produksi ASI serta kurangnya pengetahuan ibu tentang proses menyusui (Cox, 2006). Salah satu cara untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu post partum yaitu dengan *endorphin massage* yang merupakan suatu teknik sentuhan dan pijatan ringan di sekitar leher, punggung dan lengan. Dikembangkan pertama kali oleh Constance Palinsky yang digunakan untuk mengelola rasa sakit. Teknik ini bisa dipakai untuk mengurangi nyeri selama persalinan, menormalkan denyut jantung, dan tekanan darah, meningkatkan kondisi rileks dalam tubuh dengan memicu perasaan nyaman melalui permukaan kulit serta mencegah terjadinya stress pasca persalinan. Penelitian yang dilakukan oleh Morhen *et al.* (2012) membuktikan bahwa wanita yang diberikan pijatan di daerah punggung mulai dari batas leher sampai batas bawah scapula di sekitar ruas tulang belakang selama 15 menit dapat meningkatkan kadar oksitosin dalam darah, menurunkan kadar hormon adenokortikotropin sehingga akan menstimulasi produksi endorfin yang merupakan pereda sakit alami.

Dari hasil wawancara terhadap 8 orang ibu post partum yang berada di Puskesmas

Somba Opu kabupaten Gowa, terdapat ibu post partum dengan keluhan masalah kurang ASI dan ternyata setelah diidentifikasi ibu yang mengalami kurang ASI itu disebabkan stres setelah persalinan, posisi yang salah ketika menyusui, dan ibu kurang mengetahui cara merawat payudara yang disertai dengan masalah pada payudara. Berdasarkan permasalahan tersebut, maka diperlukan upaya untuk meningkatkan produksi ASI ibu dan salah satu yang dapat dilakukan adalah dengan melakukan *endorphin massage*.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif *Quasi Eksperimental Design*, dengan rancangan yang digunakan adalah *Posttest Only Control Group Design*. Penelitian dilaksanakan di Puskesmas Somba Opu kabupaten Gowa pada tanggal 18 April-17 Mei tahun 2018. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu post partum di Puskesmas Somba Opu Kabupaten Gowa dari bulan April-Mei sebanyak 42 orang dengan jumlah subjek yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi sebanyak 34 orang. Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah bersedia menjadi responden, riwayat persalinan pervaginam, post partum tanpa komplikasi, dan post partum hari pertama sampai ketiga. Adapun untuk kriteria inklusinya adalah memiliki riwayat kehamilan dengan komplikasi dan mendapatkan akselerasi persalinan seperti induksi persalinan dan *Sectio Cesarea* (SC).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik subjek

Karakteristik subjek dalam bentuk distribusi frekuensi ditunjukkan pada tabel 1. Mayoritas subjek pada usia 20-35 tahun yaitu sebanyak 22 (64,7%) dan mayoritas berpendidikan SMA yaitu sebanyak 11 (32,3%) sedangkan untuk pekerjaan sebagian besar IRT yaitu 15 (44,1%).

Tabel 1. Karakteristik subjek (n = 34)

Variabel	Frekuensi	%
Umur ibu		
<20 dan >35	12	35,3
20-35	22	64,7
Pendidikan		
SD	9	26,5
SMP	7	20,6
SMA	11	32,3
Perguruan Tinggi	7	20,6
Pekerjaan		
IRT	15	44,1
Wiraswasta	7	20,6
Honorer	7	20,6
PNS	5	14,7

Sumber: Data primer, 2018

Distribusi frekuensi produksi ASI setelah perlakuan

Tabel 2 menunjukkan distribusi frekuensi produksi ASI setelah perlakuan yang diperoleh bahwa subjek dengan produksi ASI lancar sebanyak 20 (5,8%) sedangkan subjek dengan produksi ASI kurang sebanyak 14 (41,2%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Produksi ASI Setelah Perlakuan

Produksi ASI	Frekuensi	%
Lancar	20	58,8
Kurang	14	41,2
Jumlah	34	100

Sumber: Data primer, 2018

Pengaruh endorphen massage terhadap produksi ASI pada ibu postpartum

Tabel 3 menunjukkan analisis pengaruh endorphen massage terhadap produksi ASI pada ibu postpartum. Dari 34 subjek, pada kelompok perlakuan yang mengalami produksi ASI lancar sebanyak 15 subjek (88,2%) dan yang kurang lancar sebanyak 2 subjek (11,8%) sedangkan pada kelompok kontrol yang mengalami produksi ASI lancar sebanyak 5 subjek (29,4%) dan yang kurang lancar sebanyak 12 subjek (70,6%).

Tabel 3. Pengaruh endorphen massage terhadap produksi ASI pada ibu postpartum

Kelompok	Produksi ASI				Nilai <i>p</i>	α
	Lancar		Kurang			
	n	%	n	%		
Perlakuan	15	88,2	2	11,8	0,001	0,05
Kontrol	5	29,4	12	70,6		

Sumber: Data Primer 2018

Berdasarkan hasil perhitungan statistik dengan menggunakan uji *Mann-Whitney Rank Test*, maka didapatkan nilai *Z* sebesar -3.178 dengan nilai p $0.001 < \alpha$ 0.05. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh endorphine massage terhadap produksi ASI pada ibu post partum. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Saudia dan Ni (2017) yang menunjukkan ada pengaruh *endorphin massage* terhadap peningkatan produksi ASI dan penurunan skor *Edinburgh Post Partum Depression Scale* (EPDS). Selain itu, hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Dewi *et al.* (2017) yang menunjukkan bahwa produksi ASI pada subjek yang diberikan kombinasi pijat punggung dan *endorphin massage* lebih berpeluang mengalami kelancaran produksi ASI 0,2 kali lebih banyak dibandingkan dengan subjek yang tidak mendapatkan perlakuan.

Pembentukan ASI dimulai sejak kehamilan. Selama kehamilan terjadi perubahan-perubahan payudara terutama besarnya payudara, yang disebabkan oleh adanya proliferasi sel-sel duktus laktiferus dan sel-sel kelenjar pembentukan ASI serta lancarnya peredaran darah pada payudara, namun pengeluaran air susu dihambat oleh hormon estrogen (Maryunani, 2012). Oleh karena itu, pengaruh prolaktin dan sekresi ASI lebih dominan pada saat pasca persalinan, yaitu pada hari kedua atau ketiga karena kadar estrogen dan progesteron telah mengalami penurunan drastis (Purwoastuti dan Elizabeth, 2017).

Menurut Ummah (2019), penurunan produksi ASI dan pengeluaran ASI pada hari-hari pertama setelah melahirkan dapat disebabkan kurangnya rangsangan hormon

prolaktin dan oksitosin yang berperan dalam dalam kelancaran produksi dan pengeluaran ASI. Selain itu, produksi ASI dapat pula dipengaruhi oleh faktor lain, diantaranya umur dan paritas, status kesehatan, bentuk puting, kecemasan atau stress saat menyusui, kurangnya motivasi ibu untuk menyusui, dan nutrisi (Soetjningsih, 2017; Suradi dan Tobing, 2011).

Untuk meningkatkan produksi ASI agar pemberian ASI eksklusif dapat dilakukan, maka salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah melalui *endorphin massage*. Menurut Nurhanifah (2013), pemberian massage pada punggung lebih efektif daripada kompres hangat payudara untuk meningkatkan produksi ASI. Hal ini dikarenakan, saat dimassage saraf punggung akan merangsang pengeluaran endorphin di dalam tubuh yang secara tidak langsung akan merangsang refleks oksitosin. Ketika diberikan masase punggung, saraf punggung akan mengirimkan sinyal ke otak untuk mengeluarkan oksitosin, yang akan menyebabkan kontraksi sel myoepitel yang akan mendorong keluarnya ASI karena saraf payudara dipersarafi oleh saraf punggung (saraf dorsal) yang menyebar disepanjang tulang belakang. Efek massage juga dapat meningkatkan kadar serotonin dan dopamine sehingga memicu penurunan ketidaknyamanan, kelelahan, stres dan depresi. Kondisi ini sama yang dirasakan oleh subjek setelah dilakukan massage punggung yaitu merasa rileks dan nyaman.

Sisk *et al.* (2010) menyatakan bahwa massage mempunyai manfaat baik secara fisiologis maupun psikologis. Manfaat massage meliputi mencipta kan respon relaksasi, meningkatkan proses metabolisme, meningkatkan fungsi jaringan limfatik, mempercepat penyembuhan dan relaksasi otot, mengurangi ketegangan otot dan tingkat stres.

Pada penelitian ini, terdapat kelompok perlakuan terdapat subjek yang mengalami produksi ASI kurang lancar. Hal ini disebabkan karena saat proses perlakuan endorphin massage, kondisi ibu kurang baik sehingga tidak dapat melakukan endorphin massage secara maksimal dan hal ini mempengaruhi produksi ASI. Hal ini sesuai dengan pernyataan sebelumnya bahwa terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi produksi ASI, yaitu diantaranya status kesehatan. Kondisi ibu juga sangat berpengaruh terhadap produksi hormon oksitosin, apabila kondisi ibu senang, tenang, dan nyaman maka dapat mempengaruhi peningkatan produksi hormon oksitosin (Roesli, 2009).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa jumlah subjek yang memiliki produksi ASI lancar setelah dilakukan endorphin massage lebih banyak dibandingkan dengan yang tidak dilakukan endorphin massage serta terdapat pengaruh *endorphine message* terhadap produksi ASI. Pada penelitian ini, tidak dilakukan analisis terhadap faktor-faktor yang mempengaruhi produksi ASI, sehingga diharapkan pada peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian serupa untuk melakukan analisis terhadap seluruh faktor yang mempengaruhi produksi ASI.

DAFTAR PUSTAKA

Cox, S. 2006. Breastfeeding with confidence: panduan untuk belajar menyusui dengan percaya diri (Gracinia, Penerjemah). Jakarta: Gramedia.

- Dewi, APS, Erni I, Rina. K. 2017. Kombinasi pijat punggung dan endorfin terhadap produksi ASI pada ibu post partum. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*. 13(2).
- Khasanah, Nur. 2011. *Air atau susu formula ya?* Yogyakarta: Flash Book.
- Maryunani, Anik. 2012. *Inisiasi menyusui dini, asi eksklusif dan manajemen laktasi*. Jakarta: Trans Info Media.
- Morhen V, Laura E, Beavin, MA, Paul J. 2012. Massage increases oxytocin and reduces. *Journal Alternative Therapies*.18:11-19.
- Nurhanifah, F. 2013. Perbedaan efektivitas massage punggung dan kompres hangat terhadap peningkatan kelancaran produksi ASI di desa Majang tengah wilayah kerja Puskesmas Pamotan Dampit Malang. *Jurnal Keperawatan*. 4(2):100-108.
- Purwoastuti E, Elizabeth, SW. 2017. *Asuhan kebidanan masa nifas & menyusui*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Roesli, U. 2009. *Panduan praktis menyusui*. Jakarta: Pustaka Bunda, Grup Puspa Swara.
- Sankar MJ, Bireshwar S, Ranadip C, Nita B, Sunita T, Jose M, Rajiv B. 2015. Optimal breastfeeding practices and infant and child mortality: a systematic review and meta-analysis. *Acta Paediatrica*.
- Saudia BEP, Ni NAM. 2017. Pengaruh endorfin massage terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu yang terdeteksi post partum dengan skor Edinburgh Post Partum Depression Scale (EPDS) di Puskesmas Wilayah Kerja Sekota Mataram. *Jurnal Kesehatan Prima*. Volume 11.
- Sisk P, Quandt S, Parson N, Tucker, J. 2010. Breast milk expression and maintenance in mothers of very low birth weight infants: supports and barriers. *Journal of Human Lactation*. Vol. 26, Issue 4, pp. 368-375.
- Soetjningsih. 2017. *Tumbuh kembang anak*. Jakarta: EGC.
- Suradi R, Tobing HKR. 2011. *Manajemen laktasi*. Jakarta: Program Manajemen Laktasi Perkumpulan Perinatologi Indonesia.
- Ummah, F. 2019. Pijat oksitosin untuk mempercepat pengeluaran asi pada ibu pasca salin normal di Dusun Sono Desa Ketanen Kecamatan Panceng Gresik. *Jurnal Surya*. 2(XVIII).
- UNICEF. 2013. *ASI adalah penyelamat hidup paling murah dan efektif di dunia*. New York: UNICEF.
- WHO. 2009. *Infant and young child feeding. model chapter for textbooks for medical students and allied health professionals*. Geneva: World Health Organization.