

Application Of Back Massage To Smooth Milk In Breastfeeding Mothers At Pelamonia Makassar Hospital

Erna Kasim¹, Sri Ayun Kum^{2*}, Andi Tenriola Fitri Kessi³

^{1,2} Department of Nursing, STIK Makassar, Indonesia
³Departement Hiperkes AK3, STIK Makassar, Indonesia

Corresponding Author : Sri Ayun Kum
Email : sriayunkum29@gmail.com

ABSTRACT

Introduction: The action of rolling massage (back) can affect the hormone prolactin which functions as a stimulus for breast milk production in mothers during breastfeeding. The action of massage rolling (back) will provide comfort and relax the mother because massage rolling can stimulate the release of endorphins and can stimulate the oxytocin reflex. **The purpose of the study:** to identify how to apply back massage (massage rolling) to facilitate breastfeeding in breastfeeding mothers. **Methods:** In this study the methods used were interviews and observation. respondents were given back massage intervention (massage rolling). The intervention was carried out for 3 days with a duration of 5-10 minutes with a sample of 2 people. **Results:** Based on the results of measuring the volume of breast milk in the two samples at the time of the visit, it showed a very significant increase in breast milk. This is because both clients have been given a rolling massage (back) which can help the hormone oxytocin work in releasing breast milk, accelerating the parasympathetic nerves to convey signals to the back of the brain to stimulate milk production to come out. **Conclusion:** From the results that the application of back massage (massage rolling) to facilitate breast milk can affect the way hormones work in milk production. **Suggestion:** It is recommended for further research with more samples and with a longer time regarding the application of back massage (massage rolling) to facilitate breastfeeding in breastfeeding mothers.

Keywords: *rolling massage*, smooth breastfeeding, breastfeeding mothers.

I. PENDAHULUAN

Persalinan merupakan pengalaman yang signifikan bagi ibu pasca kehamilan, terutama ibu primipara, dan dapat memberikan tekanan pada tubuh baik selama persalinan setelah melahirkan. Ibu primipara yang menderita stres mungkin memiliki jumlah hormon kortisol yang lebih tinggi, yang menurunkan kadar hormon oksitosin dan menunda dimulainya laktasi (Ridawati & Susanti, 2020).

Ibu akan merasa lelah setelah melahirkan, yang akan mengganggu sekresi hormon oksitosin. selain hormon oksitosin dan prolaktin, faktor lain dalam siklus laktasi antara lain bayi sulit menghisap, ibu kurang percaya diri dengan kemampuan ASI untuk memenuhi kebutuhan nutrisi bayi, kondisi *areola* ibu, dan kurangnya stimulasi, yang dapat mempengaruhi kelancaran ASI dan pada akhirnya menyebabkan kebutuhan nutrisi bayi tidak terpenuhi (Usman, 2019). minyak asam omega-3 alfa lenoliat, yang diperlukan untuk perkembangan bayi baru lahir tetapi tidak ada dalam susu formula, menyusui sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi. Karena ASI mengandung nutrisi yang dibutuhkan bayi baru lahir untuk perkembangan yang sehat, bayi yang disusui setidaknya selama enam bulan akan berkembang lebih cepat dari pada anak yang tidak diberi ASI. Agar bayi dapat berkembang sesuai tahapan usianya, menyusui sangatlah penting. Jika ASI tidak mencukupi. Perkembangan bayi, cenderung menyimpang (Khamzah, 2012 dalam Safrida, 2022).

Apalagi masih banyak ibu-ibu yang bekerja di luar rumah. Ibu khawatir saat ditinggalkan bekerja, ASI-nya tidak akan mencukupi kebutuhan bayi. Selain itu, jika melihat keadaan ibu, misalnya bertambahnya usia, sehingga cepat mengalami kelelahan yang menyebabkan keengganan untuk menyusui, rendahnya pendidikan ibu yang menyebabkan tidak adanya informasi tentang menyusui bagi ibu yang bekerja (Simanungkalit, 2018).

Hormon prolaktin dipengaruhi oleh tindakan pijat punggung (*massage rolling*), yang menyebabkan ibu yang sedang menyusui menghasilkan lebih banyak ASI. Karena pijatan dapat memicu pelepasan *endorfin* dan *refleks* oksitosin, maka aktivitas pijat punggung (*massage rolling*) akan menenangkan dan membuat ibu rileks (Shanti, 2018).

Prolaktin dan oksitosin adalah dua hormon yang berdampak pada beberapa banyak ASI diproduksi dan dikeluarkan. Sementara hormon oksitosin mempengaruhi bagaimana susu dikeluarkan, hormon prolaktin mempengaruhi berapa banyak susu yang diproduksi. Prolaktin dan nutrisi ibu berhubungan, semakin banyak ASI yang dikonsumsi ibu, semakin banyak prolaktin yang diproduksi (marmi, 2012 dalam Florida et al., 2019).

Ibu yang membutuhkan bantuan dan dorongan untuk mempertahankan suplai ASI. Pelepasan hormon oksitosin akan terhambat oleh ketidakstabilan dan stress. Prolaktin

dilepaskan ketika oksitosin hadir, yang merangsang produksi ASI pada ibu menyusui. Produksi ASI ditingkatkan oleh hormon prolaktin dan oksitosin (Manuaba, 2007). Memberikan rasa nyaman pada ibu dengan melakukan perawatan payudara merupakan salah satu langkah yang dapat dilakukan untuk memperkuat hormon prolaktin dan oksitosin pada ibu setelah melahirkan (Malatuzzulfa et al., 2022).

Hal utama yang harus dipikirkan selama kehamilan dalam persiapan untuk menyusui dikemudian hari mungkin adalah perawatan payudara. Produksi progesteron, estrogen, dan oksitosin akan lebih dipengaruhi secara signifikan oleh stimulasi payudara selama perawatan payudara. Teknik pijat punggung (*massage rolling*) merupakan salah satu prosedur perawatan payudara yang wajib dilakukan ibu menyusui (Tanjung, 2021). Telah dibuktikan secara ilmiah bahwa menyusui secara eksklusif selama tidak kurang dari enam bulan dapat mencukupi kebutuhan nutrisi bayi baru lahir, menurut Organisasi Kesehatan Dunia (Roesli, 2008). Kurangnya kepercayaan ibu bahwa ASI yang diberikannya dapat memenuhi kebutuhan gizi bayi merupakan salah satu faktor yang berkontribusi terhadap kegagalan ASI eksklusif (Roesli, 2008). Hal ini terjadi karena pada hari-hari awal setelah melahirkan, ASI tidak keluar sama sekali atau keluar sangat sedikit. Menurut temuan Riskesdas (2013), *neonatus* mulai menerima ASI selama 1-6 jam pada tingkat 35,2% antara jam 7-23 jam pada tingkat 3,7%, dan antara jam 24 jam dan kemudian pada tingkat 35,8% (Shanti, 2018).

Menurut Survei Data dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2017, 52% bayi dibawah usia 6 bulan diberi ASI. Dengan bertambahnya usia bayi, persentase bayi yang diberi ASI eksklusif turun dari 67% pada usia 2 hingga 3 bulan menjadi 38% pada usia 4 hingga 5 bulan (SDKI, 2017 dalam Safrida, 2022). Menurut penelitian (Mayangsari, 2022) terdapat perbedaan produksi ASI sebelum dan sesudah dilakukan pijat punggung. Bagi ibu nifas, pijat punggung (*massage rolling*) lebih membantu dalam meningkatkan produksi ASI dibandingkan pijat *endorphin*. Ketika tulang belakang dipijat, *medulla oblongata* dirangsang, secara langsung memerintahkan *hipotalamus* untuk memproduksi oksitosin, menyebabkan ASI keluar. Kemudian penelitian yang dilakukan (Malatuzzulfa et al., 2022) menunjukkan bahwa ibu nifas yang diberi tindakan kombinasi pijat *areola woolwich* dan *massage rolling* memiliki peluang 5,146 kali untuk memproduksi ASI kurang dari 12 jam pascapersalinan. Selama 3 hari masa nifas diberikan tindakan 2 kali/hari dimungkinkan untuk meningkatkan pengeluaran dan produksi ASI. Selanjutnya penelitian (Hutabarat et al., 2022) Hal ini dapat memberikan informasi tentang kelancaran ASI bagi ibu yang mengalami ketidaklancaran ASI untuk bayinya. Salah satu caranya adalah dengan menggunakan obat-obatan agar produksi ASI

berjalan lancar, selain itu *massage rolling* dan kompres hangat juga dapat memperlancar produksi ASI ibu, sehingga nutrisi bayi dapat terpenuhi dengan baik.

II. METODE PENELITIAN

Salah satu alasan ibu tidak menyusui bayinya secara eksklusif adalah karena jumlah susu yang dihasilkan tidak konsisten sebagai akibat dari penghambatan hormon prolaktin dan tingginya kadar estrogen setelah melahirkan, yang mencegah atau secara signifikan mengurangi produksi ASI. Salah satu aspek penting kehamilan yang harus diperhatikan untuk mempersiapkan menyusui di masa depan adalah perawatan payudara. Stimulasi payudara menyebabkan *hypopise* mengeluarkan lebih banyak hormon progesteron, estrogen, dan oksitosin, yang bermanfaat bagi kesehatan payudara. Pemijatan punggung adalah salah satu perawatan payudara yang tersedia untuk ibu hamil dan ibu menyusui (Tanjung, 2021).

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif studi kasus untuk mengeksplorasi penerapan pemijatan punggung (*massage rolling*) dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui.

Populasi dan Sampel

Sampel dalam penelitian ini adalah dua orang subjek ibu menyusui dengan kriteria: Ibu *post partum* normal dan *section caesarea* hari pertama yang ASInya berkurang, bayi lahir dengan *prematuur* dan *refleks* isap kurang baik.

Instrumen dan Pengumpulan Data

Instrumen yang dipakai untuk meneliti adalah pompa ASI dalam penerapan pemijatan punggung, yang dilakukan sesuai arahan dan kemampuan selama 3-5 menit pada ibu menyusui, lembar observasi untuk melihat perubahan-perubahan yang terjadi kepada subjek setelah diberikan intervensi.

Analisis

Data dianalisis menggunakan analisis deskriptif dan disajikan dalam bentuk tabel

III. HASIL

Berdasarkan Tabel 1 pada studi kasus yang telah dilakukan pada klien Ny. K. Hari pertama kunjungan, volume ASI pada klien Ny. K sebelum diberikan tindakan *massage rolling* volume ASI yaitu ≤ 10 ml, dan setelah diberikan tindakan *massage rolling* mengalami peningkatan volume ASI yaitu ≥ 10 ml. Sedangkan dihari kedua kunjungan, volume Ny. K sebelum diberikan tindakan *massege rolling* yaitu ≥ 10 ml, dan setelah diberikan tindakan *massage rolling* kembali mengalami peningkatan yaitu ≥ 20 ml. Dan di hari ketiga, volume ASI pada klien Ny. K sebelum

diberikan tindakan *massege rolling* yaitu $\leq 20\text{ml}$, dan setelah diberikan tindakan *massage rolling* mengalami peningkatan volume ASI yaitu $\leq 40\text{ml}$.

Tabel I. Hasil Observasi Penerapan Pemijatan Punggung (*Massage Rolling*) Klien Ny. K

Volume ASI			
Hari/Tanggal	Jam	Pre	Post
Rabu, 24 Juli 2022	11:00	$\leq 10\text{ml}$	$\geq 10\text{ml}$
Kamis, 25 Juli 2022	10:00	$\geq 10\text{ml}$	$\geq 20\text{ml}$
Jumat, 26 Juli 2022	08:00	$\leq 20\text{ml}$	$\leq 40\text{ml}$

Berdasarkan Tabel 2 pada studi kasus yang telah dilakukan pada klien Ny. L. Hari pertama kunjungan, volume ASI pada klien Ny. L sebelum diberikan tindakan *massage rolling* yaitu $\leq 10\text{ml}$, dan setelah diberikan tindakan *massage rolling* mengalami peningkatan ASI yaitu $\geq 20\text{ml}$. Sedangkan di hari kedua, volume ASI Ny. L sebelum diberikan tindakan *massege rolling* yaitu $\geq 20\text{ml}$, dan setelah diberikan tindakan *massege rolling* mengalami peningkatan volume ASI yaitu $\geq 20\text{ml}$. Dan dihari ketiga sebelum diberikan tindakan *massege rolling* yaitu $\leq 30\text{ml}$, dan setelah diberikan tindakan *massage rolling* mengalami peningkatan volume ASI yaitu $\leq 50\text{ml}$. Dalam kasus tersebut tindakan pemijatan punggung (*massage rolling*) terapi terhadap kelancaran ASI pada ibu menyusui di RS TK. II Pelamonia Makassar yang dilakukan selama 3 hari, ditemukan kesenjangan antara klien Ny. K dan Ny. L setelah diberikan tindakan *massage rolling*.

Tabel 2. Hasil Observasi Penerapan Pemijatan Punggung (*Massage Rolling*) Klien Ny. L

Volume ASI			
Hari/Tanggal	Jam	Pre	Post
Kamis, 28 Juli 2022	14:00	$\leq 10\text{ml}$	$\geq 20\text{ml}$
Jumat, 29 Juli 2022	09:00	$\geq 20\text{ml}$	$\geq 20\text{ml}$
Sabtu, 30 Juli 2022	13:00	$\leq 30\text{ml}$	$\leq 50\text{ml}$

IV. PEMBAHASAN

Air susu ibu (ASI) merupakan emulsi laktosa, protein, dan garam organik yang dikeluarkan oleh kelenjar payudara ibu. ASI dianggap sebagai sumber nutrisi terbaik untuk

enam bulan pertama pertumbuhan bayi. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), perhimpunan Dokter Anak Indonesia, dan Dana Anak-anak (Amalia et al., 2021).

Makanan yang optimal untuk bayi adalah air susu ibu (ASI) eksklusif yang memiliki profil nutrisi terlengkap dan bermanfaat bagi tumbuh kembang bayi. Selama enam bulan pertama kehidupan, ASI dapat memberikan semua nutrisi yang dibutuhkan bayi. Pertumbuhan dan perkembangan bayi sangat dipengaruhi oleh jumlah ASI yang diminum serta energi dan zat lain yang dikandungnya. Semua nutrisi yang dibutuhkan bayi untuk bertahan hidup selama enam bulan pertama ada dalam ASI, termasuk hormon, antibodi, faktor imunologi, dan antioksidan (Muttalib, 2020).

Dalam studi kasus ini dipilih 2 orang subjek studi kasus yaitu subjek I (Ny. K) dan subjek II (Ny. L). Kedua subjek sudah sesuai dengan kriteria yang ditetapkan dan telah memperoleh penjelasan dari peneliti. Sebelum melakukan pengkajian pada klien, peneliti terlebih dahulu membina hubungan saling percaya dengan klien untuk melakukan kontrak waktu selama pelaksanaan studi kasus, menjelaskan tujuan dan klien dipersilahkan menandatangani *informed consent* yang telah disediakan oleh peneliti.

Menurut penelitian Desmawati, ibu nifas yang mendapatkan pijatan berguling dan pijat areola memiliki kemungkinan 5.146 kali lebih besar untuk memproduksi ASI 12 jam setelah melahirkan. Produksi ASI dapat ditingkatkan dengan menggabungkan teknik pijat *woolwich* dengan pijat punggung yang diberikan kepada ibu pasca kehamilan dua kali sehari, pada pagi dan sore hari, selama tiga hari setelah melahirkan (Usman, 2019). Proses menyusun menghasilkan produksi ASI yang mengandung hormon oksitosin dan prolaktin. Selama kehamilan, hormon prolaktin akan meningkat, tetapi karena kadar estrogen yang tinggi masih menghalanginya, ASI belum terbentuk. Prolaktin akan menjadi lebih dominan setelah melahirkan, menggantikan hormon progesteron dan estrogen, memungkinkan untuk produksi ASI (Wulandari, 2011 dalam Danaz, 2021).

Menyusui memiliki dampak biologis dan psikologis khusus pada kesehatan ibu dan bayi, dan itu adalah cara terbaik untuk memberi bayi nutrisi yang mereka butuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan yang sehat. ASI mengandung senyawa anti infeksi yang membantu melindungi bayi dari penyakit (Anggraini Yeti, 2010 dalam Siti Muawanah & Desi Sariyani, 2021).

Tujuan dari *massage rolling* adalah untuk mengaktifkan reaksi oksitosin (*refleks* turun). Dimana ibu akan merasa nyaman, rasa Lelah pasca melahirkan akan hilang, dan ASI akan keluar dengan cepat (Afrianti, 2019). *Massage rolling* ini memiliki banyak manfaat, antara lain

menenangkan ibu, mengurangi penyumbatan ASI, memicu pelepasan hormone oksitosin, dan menjaga produksi ASI saat ibu dan bayi sakit (Rahayu, 2016 dalam Danaz, 2021).

Hasil penelitian ini juga sesuai dengan (Shanti, 2018) *massage*/ pijat merupakan salah satu terapi pendukung paling efisien untuk meredakan rasa sakit dan meningkatkan gangguan mood. Relaksasi yang dialami ibu akibat peningkatan produksi ASI pada kelompok perlakuan secara tidak langsung dapat merangsang hormon oksitosin, memperlancar produksi ASI. Setelah melakukan pijat punggung, ASI keluar sebagai akibat dari ke sadaran kondisi ini karena ketika saat saraf punggung ditekan, endorfin akan masuk ke dalam tubuh dan secara tidak langsung memperkuat refleks oksitosin (Hutabarat et al., 2022). Menurut asumsi penelitian (Julianti & Susanti, 2019) meskipun ibu mendapatkan stimulasi seperti pijat punggung, menyusui tidak ideal untuk ibu primipara karena mereka masih membutuhkan adaptasi atau penyesuaian terhadap proses menyusui yang tepat, seperti mengatasi perasaan cemas dan takut.

V. KESIMPULAN DAN SARAN

Keperawatan selektif merupakan salah satu metode untuk meningkatkan pertumbuhan neonatus. Nutrisi terbaik untuk bayi terdapat dalam ASI karena mengandung semua nutrisi yang diperlukan dalam jumlah dan kombinasi yang tepat. ASI juga mudah diserap oleh tubuh bayi, yang sangat bermanfaat bagi pertumbuhan dan perkembangannya serta pertahanannya terhadap berbagai penyakit. Pemberian ASI eksklusif merupakan salah satu strategi untuk meningkatkan pertumbuhan bayi baru lahir (Intani et al., 2019). Berdasarkan studi kasus ini, yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa penerapan pemijatan punggung (*massage rolling*) dapat memperlancar ASI pada ibu menyusui. Perawat sebaiknya memberikan pemijatan punggung (*massage rolling*) untuk memperlancar ASI pada ibu menyusui.

Mahasiswa, perawat, sebaiknya menambah pengetahuan tentang pemijatan punggung (*massage rolling*) yang bertujuan untuk memperlancar ASI pada ibu menyusui. Peneliti selanjutnya, sebaiknya menambah waktu dan jumlah responden agar hasilnya lebih baik lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, E., Subandrate, S., Arrafi, M. H., Prasetyo, M. N., Adma, A. C., Monanda, M. D. A., Safyudin, S., & Athiah, M. (2021). Edukasi Kandungan Asi Dan Pemberian Asi Eksklusif Pada Bayi. *LOGISTA - Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2), 31. <https://doi.org/10.25077/logista.5.2.31-36.2021>
- Danaz, A. F. (2021). *Pengaruh rolling massage punggung terhadap kelancaran pengeluaran asi ibu nifas*. 5(1), 3–6.
- Florida, G., Nursanti, I., & Widakdo, G. (2019). Efektivitas Pijat Punggung, Pijat Oksitosin dan Kombinasi terhadap Produksi ASI pada Ibu dengan Section Caesarea. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan MEDISINA AKPER YPIB Majalengka*, V(9), 1–15.
- Hutabarat, V., Natalia, K., Sitepu, S. A., & Yanti, M. D. (2022). Perbedaan Efektifitas Massage Punggung Dan Kompres Hangat Payudara Terhadap Peningkatan Kelancaran Produksi

- Asi Di Klinik Wirnata Kecamatan Medan Sunggal. *Jurnal Penelitian Kebidanan & Kespro*, 4(2), 23–31. <https://doi.org/10.36656/jpk2r.v4i2.842>
- Intani, T. M., Syafrita, Y., & Chundrayetti, E. (2019). Hubungan Pemberian ASI Eksklusif dan Stimulasi Psikososial dengan Perkembangan Bayi Berumur 6-12 Bulan. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 8(1S), 7. <https://doi.org/10.25077/jka.v8i1s.920>
- Julianti, R., & 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*, XIII(10), 61–67.
- Malatuzzulfa, N. I., Meinawati, L., Nufus, H., & Rolling, M. (2022). *Upaya Peningkatan Produksi ASI melalui Pijat Woolwich dan Massage Rolling pada Ibu Nifas 1 Minggu Post Partum Efforts to Increase Breast Milk Production through Woolwich Massage and Rolling Massage in Postpartum Mothers 1 Week*. 12(1), 65–72.
- Muttalib, A. (2020). *Article history DOI: 2(2)*, 2–4.
- Ridawati, I. D., & Susanti, N. H. (2020). Asuhan Keperawatanback Rolling Massage Untuk Mengatasi Ketidakefektifan Menyusui Padaibu Post Partum Nursing Care Back Rolling Massage To Overcome Ineffective Breastfeeding in the Post Partum Mothers. *Konsep Dasar Keperawatan*.
- Safrida. (2022). Pengaruh Tingkat Pengetahuan Ibu Menyusui Terhadap Pemberian ASI Eksklusif Dalam Upaya Pencegahan Stunting di Gampong Alue Ambang. *Jurnal Biology Education*, 10(1), 105–113.
- Shanti, E. F. A. (2018). Efektifitas Produksi Asi pada Ibu Post Partum dengan Massage Rolling (Punggung). *Midwifery Journal: Jurnal Kebidanan UM. Mataram*, 3(1), 76–80. <http://journal.ummat.ac.id/index.php/MJ/article/view/152/125>
- Simanungkalit, H. M. (2018). Status Pekerjaan Dan Pengetahuan Ibu Menyusui Terhadap Pemberian ASI Eksklusif. *Jurnal Info Kesehatan*, 16(2), 236–244. <https://doi.org/10.31965/infokes.vol16.iss2.222>
- Siti Muawanah, & Desi Sariyani. (2021). Pengaruh Pijat Laktasi Terhadap Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Baby Spa Pati. *Jurnal Ilmu Kebidanan Dan Kesehatan (Journal of Midwifery Science and Health)*, 12(1), 7–15. <https://doi.org/10.52299/jks.v12i1.77>
- Tanjung, W. W. (2021). Pengaruh Teknik Rooling Massage Terhadap Kelancaran Pengeluaran Asi Pada Ibu Hamil Trimester Iii. *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwifery, Environment, Dentist)*, 16(1), 220–223. <https://doi.org/10.36911/pannmed.v16i1.1060>
- Usman, H. (2019). Kombinasi Metode Pijat Woolwich dan Massage Rolling (punggung) Mempengaruhi Produksi ASI Pada Ibu Post Partum Di Wilayah Kerja Puskesmas Mapane Kabupaten Poso. *Jurnal Bidan Cerdas (JBC)*, 2(1), 28. <https://doi.org/10.33860/jbc.v2i1.148>