

**EFEKTIVITAS PIJAT ENDORPIN DAN PIJAT  
BREASTCARE TERHADAP KELANCARAN PRODUKSI ASI PADA  
IBU NIFAS DI RSUD MUHAMMADIYAH DELANGGU**

Endang Wahyuningsih<sup>1)</sup>, Wiwin Rohmawati<sup>2)</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi D III Kebidanan STIKES Muhammadiyah Klaten

[safirarestu@gmail.com](mailto:safirarestu@gmail.com)

Masa nifas (*puerperium*) adalah masa setelah keluarnya plasenta sampai alat-alat reproduksi pulih seperti sebelum hamil dan secara normal masa nifas berlangsung selama 6 minggu atau 40 hari. Masalah-masalah dalam menyusui meliputi Mastitis, Abses Payudara, Bendungan ASI, *Putting* susu lecet, *Putting* susu masuk ke dalam, payudara bengkak, saluran tersumbat, binggung *putting* dan bayi tidak mau menyusui. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektifitas pijat endorpin terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu nifas di RSUD Muhammadiyah Delanggu.

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Desain penelitian *quasy-eksperimen* dengan rancangan *pre test-post test non equivalent with control group design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu nifas di RSUD Muhammadiyah Delanggu yang berjumlah 174 orang. Sampel penelitian di ambil 40 orang yang memenuhi kriteria inklusi pada bulan Juli. Pengambilan sampel dengan *Accidental Sampling*. Hasil penelitian pijat endorpin dan pijat *breastcare* terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu nifas sebanyak 28 (70%).

Simpulan dalam penelitian ini menunjukkan pijat endorpin efektif untuk kelancaran produksi ASI pada ibu nifas di RSUD Muhammadiyah Delanggu dibandingkan dengan pijat *breastcare* dengan hasil sebanyak 28 responden (70%). Saran bagi ibu nifas mampu menerapkan pijat endorpin dan pijat *breastcare* dirumah dengan menggunakan pijat endorpin dan pijat *breastcare*.

Kata Kunci : Pijat Endorpin, Pijat *Breastcare*, Kelancaran Produksi ASI, Ibu Nifas

## **Abstract**

The puerperium (puerperium) is the period after the discharge of the placenta until the reproductive organs recover like before pregnancy and normally the postpartum period lasts for 6 weeks or 40 days. Problems in breastfeeding include mastitis, breast abscess, breast milk dams, blisters Inward nipple, swollen breasts, blocked ducts, irritated nipples and the baby refuses to feed. The purpose of this study was to determine the effectiveness of endiorpine massage on the smooth production of breast milk in postpartum mothers at PKU Muhammadiyah Delanggu Hospital.

The research method used is quantitative research with a cross sectional approach. Quasy-experimental research design with pre-post-test design was non equivalent with control group design. The population in this study were all post-partum mothers in PKU Muhammadiyah Delanggu Hospital, amounting to 174 people. The research sample was taken by 40 people who met the inclusion criteria in July. Sampling was with Accidental Sampling. The research results of endorphin massage and breastcare massage on the smooth production of breast milk in postpartum mothers were 28 (70%).

The conclusion in this study shows that endorphin massage is effective for smooth production of breast milk in post-partum mothers at PKU Muhammadiyah DelangguHospital compared to breastcare massage with the results of 28 respondents (70%). Suggestions for postpartum mothers are able to apply endorphin massage and breastcare massage at home using endorphin massage and breastcare massage.

Keywords: Endorphin Massage, Breastcare Massage, Smooth Milk Production, Mother

Childbirth

## PENDAHULUAN

Masa nifas (*puerperium*) adalah masa setelah keluarnya plasenta sampai alat reproduksi pulih seperti sebelum hamil dan secara normal masa nifas berlangsung selama 6 minggu atau 40 hari. (Ambarwati, 2010). Masalah-masalah dalam menyusui meliputi Mastitis, Abses Payudara, Bendungan ASI, *Putting* susu lecet, *Putting* susu masuk ke dalam, payudara bengkak, saluran tersumbat, binggung *putting* dan bayi tidak mau menyusui.

Jika masalah itu tidak teratasi akan mempengaruhi kelancaran ASI dan akan mempengaruhi program ASI Eksklusif karena kurangnya pengetahuan ibu terhadap keunggulan ASI dan fisiologi laktasi, kurangnya persiapan fisik dan mental ibu, kurangnya dukungan keluarga, kurangnya dukungan lingkungan dan fasilitas kesehatan, setelah menyadari adanya faktor-faktor yang menghambat atau mempengaruhi pemberian ASI pada bayi, maka ibu akan termotivasi untuk memberikan ASI dengan cara yang benar dan dengan demikian akan meningkatkan pemberian ASI pada bayinya (Anik Maryunani, 2015). Menurut WHO 2016 Dalam rangka menurunkan angka kesakitan dan kematian anak, *United Nation Childrens Fund* (UNICEF) dan *World Health Organization* (WHO) merekomendasikan sebaiknya anak disusui hanya air susu ibu (ASI) selama paling sedikit enam bulan. Makanan padat seharusnya diberikan sesudah anak berumur 6 bulan, dan pemberian ASI dilanjutkan sampai anak berumur dua tahun (WHO, 2016).

Air Susu Ibu (ASI) merupakan nutrisi alamiah terbaik bagi bayi karena mengandung kebutuhan energi dan zat yang dibutuhkan selama enam bulan pertama kehidupan bayi. Seorang ibu sering mengalami

masalah dalam pemberian ASI eksklusif, salah satu kendala utamanya yakni produksi ASI yang tidak lancar. Hal ini akan menjadi faktor penyebab rendahnya cakupan pemberian ASI eksklusif kepada bayi baru lahir (Wulandari dan Handayani,2011).

Indonesia telah menerbitkan Peraturan Pemerintah Nomor 33 Tahun2013 tentang pemberian ASI eksklusif sebagai upaya untuk melindungi, mendukung dan mempromosikan pemberian ASI Eksklusif. Peraturantersebut menyebutkan pentingnya upaya untuk meningkatkan dukungan dari pemerintah, pemerintah daerah, fasilitas pelayanan kesehatan dan tenaga kesehatan, masyarakat serta keluarga agar ibu dapat memberikan asi eksklusifkepada bayi. Pemberian ASI eksklusif dipengaruhi oleh berbagai faktor, yang meliputi: faktor demografi, ekonomi, biologi, psikologi, budaya maupun faktor sosial. Peraturan itu juga ada di daerah klaten dengan PP RI No.33/2012 tentang Pemberian Air Susu Ibu Eksklusif.

Pemberian ASI memiliki banyak manfaat bagi ibu dan bayi. Beberapa manfaat ASI setelah 24 jam postpartum bagi ibu yaitu mengurangi resiko kanker ovarium dan payudara, membantu kelancaran produksi ASI, sebagai metode alami pencegahan kehamilan dalam enam bulan pertama setelah kelahiran, dan membantu mengurangi berat badan lebih dengan cepat setelah kehamilan dan manfaat ASI bagi bayi yaitu sebagai perlindungan terhadap infeksi gastrointestinal, menurunkan risiko kematian bayi akibat diare dan infeksi, sumber energi dan nutrisi bagi anak usia 6 sampai 23 bulan, serta mengurangi angka kematian di kalangan anak-anak yang kekurangan gizi (WHO,2016).

Data mulai proses menyusui di provinsi Jawa Tengah pada anak umur 0-23 bulan yaitu <1 jam (IMD) sebesar 37,5; 1-6 jam sebesar 34,6; 7-23 jam sebesar 5,0; 24-47 jam sebesar 9,9; 48 jam sebesar 13,0. Data tersebut menunjukkan bahwa persentase pemberian ASI saja dalam 24 jam terakhir semakin menurun seiring meningkatnya umur bayi dengan persentase terendah pada anak umur 6 bulan (Risksdas 2013 h. 203).

Dari berbagai penelitian macam-macam metode yang dapat memperlancar produksi ASI yaitu *breastcare*, *massase rolling* (punggung), kompres hangat, teknik marmet, metode SPEOS, pijat oksitosin, pijat endorpin. Untuk memperlancar ASI bisa dilakukan baik secara farmakologi diantaranya dengan menghindari pil kb dan menghindari obat-obatan dan secara non farmakologi diantaranya dengan sering menyusui, mengkonsumsi sayuran, pijat payudara, menghindari pemberian susu formula, dan menghindari penggunaan dot/empeng untuk menghindari bingung *putting*. (Anik, Maryunani, 2015. h.197).

Pijat Endorpin adalah sentuhan ringan yang pertama kali dikembangkan oleh *Constance Palinsky* dan digunakan untuk mengelola rasa sakit. Teknik ini bisa dipakai untuk mengurangi rasa tidak nyaman selama proses persalinan dan meningkatkan relaksasi dengan memicu perasaannya melalui permukaan kulit. Teknik sentuhan ringan juga membantu menormalkan denyut jantung dan tekanan darah. Teknik sentuhan ringan ini mencakup pemijatan ringan yang bisa membuat bulu-bulu halus di permukaan kulit berdiri (Aprilia, 2010).

Penelitian Pri widayati tahun 2017 dengan judul Penerapan pijat Endorpin terhadap kelancaran produksi dan pengeluaran ASI pada ibu nifas di Puskesmas Buayan. Hasil menunjukkan adanya perbedaan kelancaran produksi dan pengeluaran ASI setelah dilakukan pijat endorphin. Pijat endorphin berupa penekanan pada daerah punggung yang bermanfaat memberikan kelancaran produksi dan pengeluaran ASI dan membuat ibu merasa rileks serta kelelahan setelah melahirkan akan hilang sehingga membantu merangsang pengeluaran hormon oksitosin. Pijat Endorpin merupakan pijatan dengan teknik sentuhan ringan. Teknik sentuhan ringan ini bisa dilakukan siapa saja yang mendampingi tapi idealnya dilakukan oleh pasangan orang yang bersangkutan. menurut (Aprillia, 2010; h. 115). (Pri Widayati, 2017).

Faktor yang memengaruhi pengeluaran ASI terdapat pada faktor ibu dan bayi. Faktor dari ibu sangat terpengaruh adalah faktor ketentraman jiwa dan pikiran. Penatalaksanaan nonfarmakologi untuk meningkatkan produksi ASI dengan metode *massase endorpin* merupakan salah satu alternatif untuk meningkatkan kenyamanan dan relaksasi ibu post partum selama masa menyusui sehingga dapat meningkatkan volume ASI (Febriani Eka Ramandani, 2017).

*Breastcare* post partum adalah perawatan payudara pada ibu setelah melahirkan sedini mungkin. Perawatan payudara adalah suatu kegiatan yang dilakukan secara sadar dan teratur untuk memelihara kesehatan payudara dengan tujuan untuk mempersiapkan laktasi pada waktu post partum. Adapun pelaksanaan breast care post partum ini dilakukan pada hari ke 1 – 2 setelah melahirkan minimal 2 kali dalam

sehari. Manfaat breast care post partum antara lain melancarkan refleksi pengeluaran ASI atau refleksi let down, cara efektif meningkatkan volume ASI peras/perah, serta mencegah bendungan pada payudara/payudara bengkak (Titik Wijayanti, 2016).

Berdasarkan survei pendahuluan di RSUD PKU MUHAMMADIYAH DELANGGU data yang berhasil diperoleh pada bulan Januari 2018 yang dilakukan oleh peneliti terdapat 193 ibu nifas, dengan nifas melalui persalinan spontan diantaranya 121 ibu nifas dan untuk ibu nifas melalui persalinan *section caesar* terdapat 72 ibu nifas dan diantaranya ibu nifas primipara dan multipara. Metode yang digunakan tenaga kesehatan di RSUD PKU MUHAMMADIYAH DELANGGU untuk memperlancar ASI saat ini adalah *Breast Care* dan Kompres Hangat dilakukan setiap pagi pada semua ibu nifas postpartum diutamakan ibu nifas yang mengalami pengeluaran ASI kurang lancar yang disebabkan dari beberapa masalah seperti Bendungan ASI, Mastitis, *Putting* susu tenggelam dan *Putting* susu lecet. Terdapat 90% ibu nifas dan cakupan ASI bayi baru lahir lebih efektif dan lancar terpenuhi nutrisi setelah diberikan *pemijatan*.

Pada penelitian ini rata-rata kelancaran produksi ASI ibu nifas primipara mengalami ketidaklancaran dalam 24 jam pertama. Dimana paritas juga berpengaruh terhadap kelancaran produksi ASI. Sehingga penggunaan metode perlakuan *massase endorpin* berpengaruh terhadap volume ASI pada ibu *post partum*. Peningkatan ini dikarenakan dengan menggunakan *massase endorpin* ibu post partum merasa lebih nyaman dan rileks. Dapat disimpulkan bahwa ibu nifas yang mengalami kurangnya kelancaran produksi ASI akan memberikan dampak

terhadap anaknya karena anak haus, rewel dan kebutuhan nutrisi pada anak berkurang atau tidak terpenuhi dengan baik, maka ibu memutuskan untuk memberikan PASI atau susu formula di RSUD PKU MUHAMMADIYAH DELANGGU saat ini.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian yang akan digunakan adalah kuantitatif. Dengan pendekatan *cross sectional*. Desain penelitian *Quasy-Eksperimen* dengan rancangan *pre test-post test non equivalent with control group design*. Hipotesis pada penelitian ini adalah Ada Efektivitas Pijat Endorpin dan Pijat *Breastcare* Terhadap Kelancaran Produksi ASI di RSUD PKU Muhammadiyah Delanggu. Populasi yang digunakan adalah seluruh ibu nifas di RSUD PKU Muhammadiyah Delanggu. Sampel dalam penelitian ini adalah semua ibu *postpartum* yang ada di RSUD PKU Muhammadiyah Delanggu sejumlah 40 orang dengan pengambilan sampel menggunakan teknik *Accidental sampling*.

Variabel bebas pada penelitian ini adalah pijat endorpin, pijat *breastcare* dan variabel terikatnya adalah kelancaran produksi ASI. Pengumpulan data menggunakan lembar *Skreening*. Teknik analisa data menggunakan komputerisasi dengan uji *Wilcoxon*, hasil analisa diambil kesimpulan dengan nilai *p value* = 0,000 dan *p value* = 0,001 ( $p < 0,05$ ).



## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. HASIL PENELITIAN

#### 1. Kelancaran produksi ASI kelompok Pijat Endorpin

Tabel 1 Distribusi frekuensi Kelancaran produksi ASI Kelompok Intervensi di RSUD PKU Muhammadiyah Delanggu 2018 (n=20)

No.	Kelancaran ASI	Sebelum		Sesudah	
		F	%	F	%
1	Lancar	0	0	16	80
2	Tidak Lancar	20	100	4	20
Jumlah		20	100	20	100

Tabel 1 di atas terlihat bahwa sebelum diberi perlakuan, kelancaran ASI responden kelompok pijat endorpin seluruhnya adalah tidak lancar (100%). Sedangkan setelah diberi perlakuan dengan pijat endorpin, kelancaran ASI responden paling banyak adalah lancar sebanyak 16 responden (80%).

#### 2. Kelancaran produksi ASI kelompok Pijat *Breastcare*

Tabel 2 Distribusi frekuensi Kelancaran produksi ASI Kelompok

Intervensi di RSUD Muhammadiyah Delanggu  
2018(n=20)

No.	Kelancaran ASI	Sebelum		Sesudah	
		F	%	F	%
1	Lancar	0	0	12	60
2	Tidak Lancar	20	100	8	40
	Jumlah	20	100	20	100

Tabel 3 terlihat bahwa kelancaran ASI responden tahap *pretest* seluruhnya adalah tidak lancar (100%) sedangkan pada tahap *posttest*, kelancaran ASI responden mengalami perubahan yaitu sebagian besar adalah lancar sebanyak 16 responden (80%) dan terdapat 4 responden (20%) yang kelancaran ASInya tidak lancar.

Hasil uji *Wilcoxon* diperoleh nilai Z sebesar 4.000 dengan *p value* 0,000 ( $p < 0,05$ ) sehingga ada pengaruh kelancaran ASI responden kelompok pijat endorpin di RSUD Muhammadiyah Delanggu.

Hasil uji *Wilcoxon* diperoleh nilai Z sebesar 3.464 dengan *p value* 0,001 ( $p < 0,05$ ) sehingga ada pengaruh kelancaran ASI responden kelompok *breastcare* di RSUD Muhammadiyah Delanggu.

## PEMBAHASAN PENELITIAN

### 1. Kelancaran Produksi ASI

#### a. Kelancaran produksi ASI sebelum diberi perlakuan pijat endorpin

Dari hasil penelitian di atas Kelancaran produksi ASI setiap individu berbeda-beda, namun secara keseluruhan semua ibu nifas harus melancarkan produksi ASI yang bermanfaat buat bayi maupun untuk ibu nifas sendiri. Pada penelitian ini rata-rata kelancaran produksi ASI ibu nifas primipara mengalami ketidaklancaran dalam 24 jam pertama sebanyak 20 ibu nifas. Dimana paritas juga berpengaruh terhadap kelancaran produksi ASI dengan hasil pada pijat endorpin terdapat 0 orang (100%) belum mengalami kelancaran sebelum diberikan perlakuan.

Hal tersebut sesuai dengan penelitian Mardyaningsih paritas juga mempengaruhi produksi ASI. Ibu multipara mempunyai

proporsi produksi ASI lebih banyak dibanding ibu primipara. Hal ini dikarenakan ibu multipara mempunyai pengalaman dan keyakinan pada saat menyusui sebelumnya. Jika ibu berhasil pada saat menyusui

anak pertama maka pada saat menyusui anak kedua akan lebih yakin dapat berhasil untuk menyusui.

Sesuai dengan penelitian Diah Eka Nugraheni dengan judul Metode Speos (Stimulasi Pijat *Endorphin*, Oksitosin Dan Sugestif) Dapat Meningkatkan Produksi Asi Dan Peningkatan Berat Badan Bayi 2017. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa metode SPEOS dapat meningkatkan berat badan bayi pada semua bayi minggu ke II rata-rata sebanyak 166,67 gr, yang seharusnya pada minggu ke II berat badan bayi akan sama dengan berat badan lahir, sehingga dapat disimpulkan bahwa metode SPEOS dapat meningkatkan dan memperlancar produksi ASI sehingga memberikan dampak terhadap kenaikan berat badan bayi.

Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Widayanti, 2014), bahwa semakin lancar produksi ASI semakin banyak pula produksi ASI dan semakin banyak produksi ASI maka peningkatan berat badan bayi semakin baik. Sehingga ibu nifas yang belum diberi perlakuan produksi ASI kemungkinan mengalami ketidaklancaran.

Berdasarkan hasil penelitian di atas menunjukkan paritas reponden paling banyak adalah Pada kelompok primipara sebanyak

20 orang (100%). Sementara pada kelompok endorpin responden paling banyak merupakan kelompok primipara sebanyak 20 orang (100%). Secara umum multipara merupakan paritas paling aman bagi seorang ibu untuk melahirkan dan masih digolongkan dalam kehamilan resiko rendah. Meskipun demikian tetap ada faktor resiko yang menyebabkan kemungkinan resiko atau bahaya terjadinya komplikasi pada persalinan yang dapat menyebabkankematian atau kesakitan pada ibu dan bayinya (Trivonia, dkk,2011).

b. Kelancaran produksi ASI sebelum diberi perlakuan pijat *breastcare*

Dari hasil penelitian di atas Kelancaran produksi ASI setiap individu berbeda-beda, namun secara keseluruhan semua ibu nifas harus melancarkan produksi ASI yang bermanfaat buat bayi maupun untuk ibu nifas sendiri. Pada penelitian ini rata-rata kelancaran produksi ASI ibu nifas primipara mengalami ketidaklancaran dalam 24 jam pertama sebanyak 20 ibu nifas. Dimana paritas juga berpengaruh terhadap kelancaran produksi ASI.dengan hasil pada pijat *breastcare* terdapat 0 orang (100%) belum mengalami kelancaran sebelum diberikan perlakuan.

Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Widayanti, 2014), bahwa semakin lancar produksi ASI semakin banyak pula

produksi ASI dan semakin banyak produksi ASI maka peningkatan berat badan bayi semakin baik. Sehingga ibu nifas yang belum diberi perlakuan produksi ASI kemungkinan mengalami ketidاكلانaran.

Berdasarkan hasil penelitian di atas menunjukkan paritas reponden paling banyak adalah Pada kelompok primipara sebanyak 20 orang (100%). Secara umum multipara merupakan paritas paling aman bagi seorang ibu untuk melahirkan dan masih digolongkan dalam kehamilan resiko rendah. Meskipun demikian tetap ada faktor resiko yang menyebabkan kemungkinan resiko atau bahaya terjadinya komplikasi pada persalinan yang dapat menyebabkan kematian atau kesakitan pada ibu dan bayinya (Trivonia, dkk,2011)

c. Kelancaran produksi ASI sesudah diberi pijat endorpin

Pijat endorpin bisa dipakai untuk mengurangi rasa tidak nyaman selama proses persalinan dan meningkatkan relaksasi dengan memicu perasaan nyaman melalui permukaan kulit. Teknik sentuhan ringan juga membantu menormalkan denyut jantung dan tekanan darah. Teknik sentuhan ringan ini mencakup pemijatan ringan yang bisa membuat bulu-bulu halus di permukaan kulit berdiri. Sejumlah penelitian membuktikan bahwa teknik ini meningkatkan pelepasan hormon endorpin dan oksitosin (Aprillia,2010; h. 113-114).

Dari hasil penelitian di atas kelancaran produksi ASI ibu nifas primipara yang mengalami ketidاكلancaran dalam 24 jam pertama sesudah diberi perlakuan pada pijat endorpin sebanyak 4 ibu nifas. sedangkan ibu nifas yang mengalami kelancaran produksi ASI sesudah diberi perlakuan pijat endorpin sebanyak 16 ibu nifas.

Hasil analisa dengan menggunakan *Uji Wilcoxon* diperoleh  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ) dengan nilai  $Z$  hitung - 4,000. Dengan Hasil ini menunjukkan bahwa ada pengaruh kelancaran produksi ASI antara ibu nifas sebelum diberi perlakuan pijat endorpin dan sesudah diberi perlakuan pijat endorpin.

Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian menurut Pri Widayati 2017 dengan judul Penerapan Pijat Endorpin Terhadap Kelancaran Produksi Dan Pengeluaran Asi Pada Ibu Nifas Di Puskesmas Buayan Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan kelancaran produksi dan pengeluaran ASI. Setelah dilakukan pijat endorpin pengeluaran ASI meningkat berdasarkan hasil observasi dan wawancara rata-rata BAK hari pertama 5x menjadi 10x per- hari, frekuensi menyusui  $>6$  kali per-hari, hari pertama tidur 3 jam menjadi 4 jam per-hari, kenaikan berat badan yang semula 3120 gram menjadi 3480 gram dan payudara terasa tegang sebelum disusukan serta ASI merembes keluar melalui *putting* terjadi pada hari ke 2 observasi.

d. Kelancaran produksi ASI sesudah diberi pijat *breastcare*

*Breastcare post partum* adalah perawatan payudara pada ibu setelah melahirkan sedini mungkin. Perawatan payudara adalah suatu kegiatan yang dilakukan secara sadar dan teratur untuk memelihara kesehatan payudara dengan tujuan untuk mempersiapkan laktasi pada waktu post partum. Adapun pelaksanaan breast care post partum ini dilakukan pada hari ke 1 – 2 setelah melahirkan minimal 2 kali dalam sehari. Manfaat breast care post partum antara lain melancarkan refleks pengeluaran ASI atau refleks let down, cara efektif meningkatkan volume ASI peras/perah, serta mencegah bendungan pada payudara/payudara bengkak. (Roesli, 2008).

Dari hasil penelitian di atas kelancaran produksi ASI ibu nifas primipara yang mengalami ketidaklancaran dalam 24 jam pertama sesudah diberi perlakuan pijat *breastcare* sebanyak 8 (40%) ibu nifas. sedangkan ibu nifas yang mengalami kelancaran produksi ASI sesudah diberi perlakuan pijat *breastcare* sebanyak 12 (60%) ibu nifas. Hal ini disebabkan banyak ibu yang mengeluh bahwa bayinya tidak mau menyusu, dapat diketahui bahwa ASI yang lancar juga dikarenakan hormon prolaktin dimana hormon muncul dengan adanya hisapan dari bayi.

Hasil analisa dengan menggunakan *Uji Wilcoxon* diperoleh  $p=0,001$  ( $p<0,05$ ) dengan nilai Z hitung -



3,464. Dengan Hasil ini menunjukkan bahwa ada pengaruh kelancaran produksi ASI antara ibu nifas sebelum diberi perlakuan pijat *breastcare* dan sesudah diberi perlakuan pijat *breastcare*.

Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian Mardila Ayu Nilamsari (2014) dalam penelitiannya yang berjudul pengaruh perawatan payudara terhadap kelancaran ekskresi ASI pada ibu post partum di Rumah Bersalin Mardi Rahayu Semarang dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan perawatan payudara 11 responden (34,4%) mengalami ekskresi ASI lancar sedangkan 21 responden (65,6%) mengalami ekskresi ASI tidak lancar. Setelah dilakukan perawatan payudara hasilnya adalah 24responden (75%) mengalami ekskresi ASI lancar dan 8 responden(25%) mengalami ekskresi ASI tidak lancar.

Penelitian ini menggunakan uji statistik *chi square* dengan hasil nilai p 0,018 dan menunjukkan bahwa nilai  $p < 0,05$  dengan nilai odds ratio 1,615 sehingga terdapat hubungan perawatan payudara terhadap kelancaran ekskresi ASI dan dengan dilakukan perawatan payudara dapat meningkatkan kelancaran ekskresi ASI 1-2x lebih besar.

Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian Titik Wijayanti 2016 Efektifitas *Breastcare* Post Partium Terhadap Kelancaran Produksi ASI

Penelitian yang digunakan adalah penelitian quasi eksperimen dengan pendekatan *non equivalent control group desain*. Kelompok kontrol adalah ibu nifas yang tidak dilakukan *breastcare* dan kelompok perlakuan adalah ibu nifas dengan *breastcare*. Responden adalah ibu nifas hari ke-1 sampai hari ke-7. Untuk kelompok perlakuan diberikan *breastcare* 2x sehari (pagi dan sore) kemudian diobservasi produksi ASI-nya pada hari ke-8. Responden sejumlah 36 ibu nifas, diambil dengan tehnik *purposive sampling* terdiri dari 18 ibu nifas dengan *breast care* dan 18 ibu nifas tidak diberikan *breast care*.

Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian Tutik Rahayuningsih 2016 dengan judul Pengaruh Perawatan Payudara Dan Pijat Oksitosin Terhadap Produksi Air Susu Ibu Pada Ibu Pasca Persalinan Di Rsud Sukoharjo. Hasil perhitungan *independent t-test* diketahui bahwa besarnya nilai t-hit (16.40) > t-tab (1.691). Dendandemikian dapat disimpulkan bahwa Breastcare Postpartum efektif meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui. Jenis penelitian yaitu true-eksperimental dengan pretest- posttest control group design dengan Randomize Controlled Trial (RCT). Penelitian pada 19 Oktober - 18 November 2016 di RSUD Sukoharjo.

Populasi penelitian ibu pasca-persalinan. Teknik sampling yang digunakan adalah simple random sampling, sampel sebanyak 90 ibu pasca-persalinan.

Variabel eksogen meliputi pijat oksitosin dan perawatan payudara. Sedangkan variabel endogen adalah Produksi ASI. Teknik pengumpulan data menggunakan check list. Analisis data menggunakan IBM SPSS 22. Hasil: Perawatan payudara dan pijat oksitosin berpengaruh terhadap peningkatan produksi ASI, peningkatan produksi ASI yang mendapatkan perawatan payudara dan pijat oksitosin (mean = 17.37., SD = 9.70) > ibu yang tidak diberi perlakuan tersebut (mean = 1.58., SD = 1.69), dan perbedaan tersebut secara statistik signifikan ( $p < 0.001$ ).

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan analisis data dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan Ibu nifas yang belum diberi perlakuan pijat endorpin lebih dari 6 jam pertama rata-rata mengalami ketidaklancaran dalam produksi ASI sebanyak 0 ibu nifas (50%). Ibu nifas yang belum diberi perlakuan pijat *breastcare* lebih dari 6 jam pertama rata-rata mengalami ketidaklancaran dalam produksi ASI sebanyak 0 ibu nifas (50%).

Pada kelompok yang sudah diberi perlakuan pijat endorpin sebanyak 20 ibu nifas (50%). Ibu yang memiliki produksi ASI lancar sebanyak 16 (80%) dan ibu yang produksi ASI tidak lancar sebanyak 4 (20%). Ada pengaruh setelah diberi perlakuan pijat endorpin dengan hasil  $p$ -value-4.000.

Sedangkan pada kelompok yang sudah diberi perlakuan pijat *breastcare* sebanyak 20 ibu nifas (50%). Ibu yang memiliki produksi ASI lancar sebanyak 12 (60 %) dan ibu yang produksi ASI tidak lancar sebanyak 8 (40%). Ada pengaruh setelah diberi perlakuan pijat *breastcare* dengan hasil p-value -3.464.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati , Eni, 2008. Asuhan Kebidanan Nifas. Yogyakarta : Mitra CendikiaPress
- Arikunto, S. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta;  
1998 cet.4 h.246.
- Arikunto, S. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta;  
2010.
- Depkes RI. Pelatihan Konseling Menyusui. Jakarta: Depkes RI; 2015
- Dharma. Prosedur Penelitian Dan Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta; 2011
- Hidayat. Prosedur Penelitian Dan Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta; 2007
- Nilamsari Ayu Mardila.perawatan payudara terhadap kelancaran eskresi ASI pada ibu post partum di Rumah Bersalin Mardi Rahayu. Semarang :Jurnal Kebidanan 2014.
- Notoatmodjo, S. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta; 2012. Nugraheni Eka Diah, Metode Speos (Stimulasi Pijat *Endorphin*, Oksitosin DanSugestif) Dapat Meningkatkan Produksi Asi Dan Peningkatan Berat BadanBayi :Jurnal Kebidanan, 2017

Nurhanifah Fithrah. Perbedaan Efektifitas Massage Punggung Dan Kompres Hangat Payudara Terhadap Peningkatan Kelancaran Produksi ASI Di Desa Majang Tengah Wilayah Kerja Puskesmas Pamotan Dampit. Malang:Jurnal Kebidanan 2013

Purnama, Efektifitas antara pijat oksitosin dan *breast care* terhadap produksi ASI pada ibu post partum dengan sectio caesarea di RSUD Banyumas menyatakan Usia dan status gizi ibu dapat mempengaruhi produksi ASI : Jurnal Kebidanan ,2017

Ramandani, Eka Febriani. Perbedaan Efektifitas Pijat Oksitosin dan Pijat Endorpin Terhadap kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Nifas. RSUD PKU Muhammadiyah Delanggu : Jurnal Kebidanan, 2017

Rahayu Rani.Perbedaan teknik marmet dan breastcare terhadap produksi ASI

pada ibu postsectio caesarea di RSUD.Karanganyar. 2014

Rahayuningsih Tutik. Pengaruh perawatan payudara Dan Pijat Oksitosin Terhadap Produksi Air Susus Ibu Pada Ibu Pasca Persalinan Di RSUD.Sukoharjo: Jurnal Kebidanan.2016

Sugiyono. Statistika Untuk Penelitian. Bandung: Alfabeta; 2011, h. 138. UNICEF Eksklusif Bagi Ibu Bekerja.Yogyakarta: Gosyen Publishing; 2011

WHO. Pelatihan Konseling Menyusui. 2011

Widayati, Pri. Penerapan pijat Endorpin terhadap kelancaran produksi dan pengeluaran ASI pada ibu nifas. Puskesmas Buayan : Jurnal Kebidanan,2017

Widayati,Wiwin, *Endorphin*, Oksitosin, dan Sugestif terhadap pengeluaran ASI

pada ibu nifas :Jurnal Kebidanan 2014

Wijayanti Titik. Efektifitas Breastcare Post Partum Terhadap Kelancaran Produksi

ASI. Jurnal Kebidanan 2016