

Intervensi *Massage Rolling Punggung* Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu Postpartum

Putri Permata Sari¹, Veronica², Isnayati³

¹Akademi Keperawatan Pelni, putripermatasari769@gmail.com ²

Akademi Keperawatan Pelni, vrnc25022@gmail.com

³Akademi Keperawatan Pelni, pelniisnayati@yahoo.com

Abstract: *Postpartum is the beginning of lactation, where the newborn should be able to breastfeed from its mother. Postpartum is 2 hours after the birth of the placenta until the next six weeks. A problem that often arises in the postpartum period is the lack of smooth breastfeeding. This research method uses a case study research design. The sample studied was 2 respondents. Respondent I is 45 years old P3A0 and respondent II P2A0 is 40 years old, with breast milk failure. Data were collected using an observation sheet for smooth breastfeeding and interviews. Before the intervention was carried out, it was discovered that 2 respondents experienced breast milk irregularities, namely respondent 1 before the rolling massage was given a score of 2 and after being given the rolling massage experienced an increase in score of 3 and respondent 2 before the back massage was given a score of 3 and after being given the rolling massage experienced an increase in score of 7, which means This means that back rolling massage provides benefits in increasing the flow of breast milk. With this, the back rolling massage technique can be used as an alternative to increase the flow of breast milk. Suggestions for postpartum mothers to use back rolling massage intervention as an alternative for smooth breastfeeding and can increase knowledge can also be established in the family maternity care center (FCMC).*

Key Words: *Back rolling massage; Postpartum; Smooth Breastfeeding*

Abstrak: Postpartum merupakan awal permulaan laktasi, yang semestinya bayi baru lahir sudah dapat menyusui pada ibunya. Postpartum adalah 2 jam setelah lahirnya plasenta sampai enam minggu berikutnya. Selama durasi waktu tersebut berlangsung, ibu akan mengalami banyak perubahan, baik secara fisik maupun mental. Masalah yang sering timbul pada masa postpartum yaitu ketidaklancaran ASI. Tujuan peneliti melakukan penelitian ini untuk menganalisis intervensi *Massage Rolling Punggung* pada ibu Postpartum. Metode penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Sampel yang diteliti sebanyak 2 responden. Responden I berusia 45 tahun P3A0 dan responden II P2A0 berusia 40 tahun, dengan ketidaklancaran ASI. Pengambilan data menggunakan lembar observasi kelancaran ASI dan wawancara. Sebelum dilakukan intervensi diketahui 2 responden mengalami ketidaklancaran ASI yaitu responden 1 sebelum dilakukan *massage rolling punggung* hasil pre-test score 2 dan setelah diberikan *massage rolling punggung* hasil post-test score 3 dan responden 2 sebelum dilakukan *massage rolling punggung* hasil pre-test score 3 dan setelah diberikan *massage rolling* mengalami kenaikan hasil post-test score 7, yang artinya *Massage rolling punggung* memberikan manfaat terhadap peningkatan kelancaran ASI. Dengan itu teknik *Massage rolling punggung* dapat digunakan sebagai salah satu alternatif untuk meningkatkan kelancaran ASI. Saran kepada ibu postpartum untuk menjadikan intervensi *Massage rolling punggung* sebagai alternatif dalam kelancaran ASI dan dapat menambah pengetahuan juga dapat ditetapkan dalam family center maternity care (FCMC).

Kata Kunci: Kelancaran ASI; *Massage Rolling Punggung*; Postpartum

1. Pendahuluan

Air susu ibu (ASI) merupakan makanan atau nutrisi terbaik yang diberikan oleh ibu kepada bayi yang baru saja dilahirkan

hingga menginjak umur 6 bulan. Seorang ibu sering mengalami masalah dalam pemberian ASI eksklusif, salah satu kendala utamanya yakni masalah terhadap kelancaran pengeluaran ASI (Sajidah,

Ramie, & Sa'adah, 2021). Angka ketidaklancaran ASI pada ibu postpartum normal masih tinggi di Indonesia. Diketahui sebanyak 29,5 % pada tahun 2016, 37,5% pada tahun 2017, 35,5% pada tahun 2020, ibu nifas yang menghentikan pemberian ASI karena merasa ASI-nya tidak mencukupi kebutuhan bayi akibat ketidaklancaran produksi ASI (Agustini, Dewi & Trinisa, 2022).

World Health Organization (WHO, 2020) mencatat sekitar 83% kelahiran neonatus meninggal, kematian neonatus di dunia diestimasikan akan terus meningkat ketahun berikutnya. Bayi yang berusia kurang dari 28 hari adalah golongan dengan risiko paling tinggi untuk mengalami masalah kesehatan hingga kematian bayi. Salah satu faktor penyebab tertinggi terjadinya kematian neonatus adalah akibat ketidaklancaran produksi ASI pada ibu postpartum.

Angka kematian bayi yang tinggi di Indonesia yaitu sebesar 24% bayi yang disebabkan oleh faktor nutrisi bayi baru lahir yang kurang akibat ketidaklancaran ASI yang dimana faktor tersebut menyebabkan ibu tidak memberikan ASI yang cukup kepada bayinya (Pratiwi, Handayani, & Alfarizi, 2020). Jumlah

kematian bayi terbanyak di provinsi DKI Jakarta yaitu pada tahun 2015, yaitu jumlahnya 219 atau sama dengan 23% bayi meninggal akibat kurangnya asupan gizi yaitu ASI (Kementerian Kesehatan RI, 2020).

Dampak yang akan terjadi pada ibu postpartum jika ketidaklancaran ASI tidak diatasi antara lain, payudara penuh, bendungan ASI, afterpains, ASI tersumbat, putting susu terasa nyeri, pembengkakan payudara/mastitis dan abses payudara (Rukmawati, 2022). Sedangkan dampak pada bayi jika tidak diberikan ASI eksklusif antara lain, Growth faltering (gagal tumbuh), terhambatnya perkembangan kognitif pada bayi, dan mempengaruhi angka kesakitan dan kematian bayi (Dewi, Basuki & Wulandari, 2022).

Upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kelancaran produksi ASI adalah pijat oksitosin, woolwich massage, pijat relaksasi oketani, endorphin massage, pijat punggung, dan salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan Massage Rolling punggung (Khasanah, Sukmawati & Arthyka, 2021).

Massage Rolling punggung merupakan salah satu tindakan untuk mengatasi ketidaklancaran produksi ASI yaitu dengan

cara melakukan pemijatan pada tulang belakang (costae 5-6 sampai spacula dengan gerakan memutar) pemijatan yang biasanya dilakukan pada ibu setelah melahirkan yang dapat membantu kerja hormon oksitosin dalam pengeluaran ASI (Mayangsari & Hidayati, 2020).

Tujuan penelitian ini yaitu untuk menganalisis Intervensi Massage Rolling Punggung pada ibu Postpartum dalam upaya meningkatkan kelancaran ASI pada ibu Postpartum, mengidentifikasi karakteristik responden yang dilakukan intervensi Massage Rolling Punggung terhadap kelancaran ASI, mengidentifikasi kelancaran ASI sebelum dilakukan Massage Rolling punggung kepada Ibu postpartum, mengidentifikasi kelancaran ASI setelah dilakukan Massage Rolling punggung kepada Ibu postpartum, mengidentifikasi perbedaan kelancaran sebelum dan setelah pemberian Massage Rolling punggung pada ibu postpartum dan mengidentifikasi perbedaan kelancaran sebelum dan setelah pemberian Masage Rolling punggung.

2. Metode Penelitian

Desain penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan studi kasus

dimana intervensi dilakukan selama 5 hari dengan 2 kali pertemuan pagi dan sore hari, yang bertujuan untuk mengetahui perbedaan penerapan massage rolling punggung terhadap kelancaran ASI.

Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu postpartum normal di wilayah Kelurahan Slipi yang sesuai dengan kriteria inklusi. Jumlah sampel sebanyak 2 orang dan pengambilan sampel meliputi Kriteria inklusi yaitu Ibu postpartum normal yang masih dalam masa nifas, ibu postpartum dengan asi tidak lancar (skor 0-5), ibu postpartum dengan bayi yang hidup dan bayi yang sehat, ibu postpartum yang bersedia terlibat dalam penelitian, dibuktikan dengan surat kesediaan menjadi responden. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner kelancaran ASI.

3. Hasil Penelitian

Tabel 1. Karakteristik Responden (n=2) di RW.04 Kelurahan Slipi Jakarta Barat

Subjek initial	Usia	Pekerjaan	Status obstetri	Masa nifas
Ny.M	45 thn	IRT	P3A0	Hari ke 3
Ny.Y	40 thn	IRT	P3A0	Hari ke 3

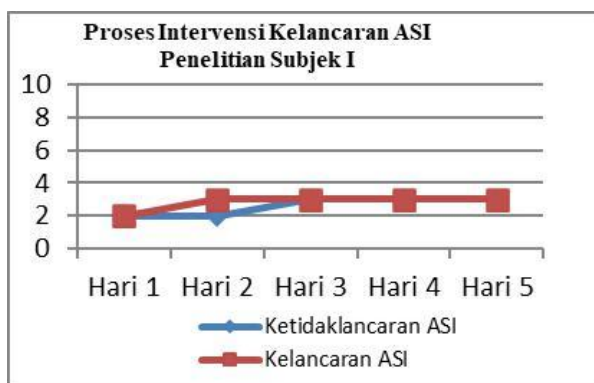
Sumber : Data Primer (2023)

Responden I (Ny.M) dilakukan intervensi dari tanggal 3 Juli sampai 7 Juli 2023.

Responden I P3A0, berusia 45 tahun,

agama islam, pendidikan SMA, pekerjaan sebagai IRT. Melahirkan anak ke tiga berjenis kelamin laki-laki dengan persalinan normal di RS Pelni pada tanggal 1 Juli 2023, dengan usia kehamilan 39 minggu.

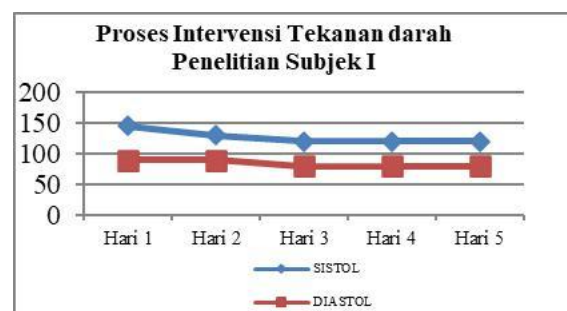
Responden II (Ny.Y) dilakukan intervensi pada tanggal 10 Juli sampai 14 Juli 2023. Responden II P2A0, berusia 40 tahun, agama islam, pendidikan terakhir SMP, pekerjaan sebagai IRT, melahirkan anak ke dua berjenis kelamin perempuan dengan persalinan normal pada tanggal 8 Juli 2023 di RS Pelni Jakarta, dengan usia kehamilan 39 minggu.



Gambar 1. Proses Intervensi Penelitian Responden I

Penelitian pada responden I Hari pertama yaitu melakukan pre-test kelancaran ASI sebelum pemberian Massage rolling punggung dengan hasil score 2, post-test setelah pemberian Massage rolling punggung dengan hasil score 2, di hari ke 2 di dapatkan hasil pre-

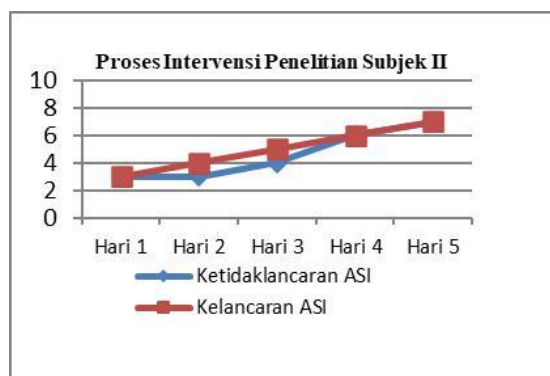
test kelancaran ASI dengan hasil score 2 post-test kelancaran ASI dengan hasil score 3, di hari ke 3 didapatkan hasil pre-test kelancaran ASI dengan hasil score 3 post-test kelancaran ASI dengan hasil score 3, di hari ke 4 didapatkan hasil pre 3 test kelancaran ASI dengan hasil score post-test kelancaran ASI dengan hasil score 3 dan di hari ke 5 didapatkan hasil pre-test kelancaran ASI dengan hasil score 3 post-test kelancaran ASI dengan hasil score 3. Dapat disimpulkan bahwa pemberian Massage rolling punggung memberikan sedikit pengaruh terhadap kelancaran ASI pada responden I yang dimana hal tersebut terlihat dari hasil yang dilakukan pada hari ke 1 sampai hari ke 5 dengan hasil score 3 yang artinya ASI lancar sedikit.



Gambar 2. Proses Intervensi Tekanan Darah Responden I

Dalam penelitian dilakukan pengukuran tekanan darah setelah proses intervensi pemberian Massage rolling punggung dimana di dapatkan hasil tekanan darah pada ibu postpartum yaitu dihari

pertama TD : 145/90 mmHg di hari ke 2 TD 130/90 mmHg, dihari ke 3 TD: 120/80 mmHg, dihari ke 4 TD: 120/80 mmHg dan di hari ke 5 TD: 120/80 mmHg. Dapat disimpulkan bahwa pemberian Massage rolling punggung memberikan pengaruh terhadap tekanan darah yang tinggi pada ibu postpartum dilihat dari hasil hari ke 1 yaitu TD: 145/90 mmHg sampai hari ke 5 terdapat penurunan yaitu TD: 120/80 mmHg.

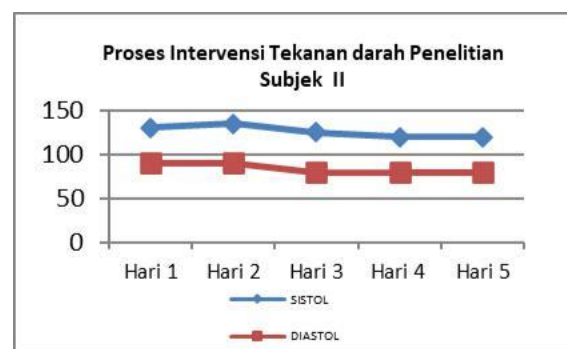


Gambar 3. Proses Intervensi Penelitian Responden II

Penelitian responden II Hari pertama yaitu melakukan pre test kelancaran ASI sebelum pemberian Massage rolling punggung dengan hasil score 3, post test setelah pemberian Massage rolling punggung dengan hasil score 3, di hari ke 2 di dapatkan hasil pre test kelancaran ASI dengan hasil score 3 post test kelancaran ASI dengan hasil score 4, di hari ke 3 didapatkan hasil pre test kelancaran ASI

dengan hasil score 4 post test kelancaran ASI dengan hasil score 5, di hari ke 4 didapatkan hasil pre test kelancaran ASI dengan hasil score 5 post test kelancaran ASI dengan hasil score 5 dan di hari ke 5 didapatkan hasil pre test kelancaran ASI dengan hasil score 7 post test kelancaran ASI dengan hasil score 7. Dapat disimpulkan bahwa pemberian Massage rolling punggung memberikan pengaruh terhadap kelancaran ASI pada responden

II yang dimana hal tersebut terlihat dari hasil yang dilakukan pada hari ke 1 sampai hari ke 5 dengan hasil score 7 yang artinya ASI lancar.



Gambar 4. Proses Intervensi Tekanan Darah Penelitian Subjek II

Setelah dilakukan proses intervensi pemberian Massage rolling punggung di dapatkan hasil tekanan darah pada ibu postpartum yaitu dihari pertama TD : 130/90 di hari ke 2 TD 135/90 mmHg, dihari ke 3 TD: 125/80 mmHg, dihari ke 4

TD: 120/80 mmHg dan di hari ke 5 TD: 120/80 mmHg. Dapat disimpulkan bahwa pemberian Massage rolling punggung memberikan pengaruh terhadap tekanan darah yang tinggi pada ibu postpartum dilihat dari hasil hari ke 1 yaitu TD: 130/90 mmHg sampai hari ke 5 terdapat penurunan yaitu TD: 120/80 mmHg.

4. Pembahasan

Usia

Responden I adalah 45 tahun dan responden II adalah 40 tahun. Yang dimana responden II mengalami peningkatan yang lebih signifikan dibandingkan responden I. Usia 20-40 merupakan rentang usia produktif yang dimana menjadi usia paling ideal untuk bereproduksi sehingga kemampuan dan kelancaran ASI dalam menyusui juga dianggap paling optimal (Novita, 2020).

Hisapan Bayi

Hasil penelitian ini juga menunjukkan adanya pengaruh hisapan bayi terhadap kelancaran ASI di lihat bahwa responden I cenderung jarang memberikan ASI kepada anaknya dikarenakan faktor hisapan bayi yang terlalu kuat dan bayi sering merasa kesal sehingga ibu hanya memberikan ASI 2 kali dalam sehari, sedangkan responden II

sering memberikan ASI kepada anaknya sebanyak 5-6 kali dalam sehari, karena hisapan bayi yang tidak terlalu kuat dan sering tertidur pulas ketika di susui.

Sejalan dengan penelitian Syari (2022) bahwa ada pengaruh hisapan bayi terhadap kelancaran ASI, oleh sebab itu menyusui yang dijadwalkan dan hisapan bayi yang tidak terlalu kuat dapat berpengaruh terhadap kelancaran ASI, hal tersebut juga membuat hormon oksitosin muncul ketika bayi menghisap payudara. Dan sebaliknya jika jadwal bayi menyusui berkurang dan hisapan bayi yang sangat kuat hal tersebut akan membuat kelancaran ASI bermasalah.

Paritas

Responden I G3P2A0 sedangkan responden II G2P2A0. Beberapa hal yang menyebabkan paritas mempengaruhi kelancaran ASI yaitu ibu yang memiliki jangka waktu persalinan cukup dekat memiliki antusias yang lebih dalam menyambut anak dibandingkan ibu dengan jangka waktu persalinan dari anak satu ke anak lain yang jauh (Nugraha, 2020).

5. Kesimpulan

- a. Karakteristik responden ibu postpartum yang diberikan intervensi *Massage Rolling* punggung terhadap kelancaran ASI didapatkan sebanyak 2 responden dengan responden I P3A0, berusia 45 tahun, bekerja sebagai ibu rumah tangga dengan masa nifas hari ke 3, dan responden II P2A0, berusia 40 tahun bekerja sebagai ibu rumah tangga dengan masa nifas hari ke 3.
- b. Teridentifikasi kelancaran ASI sebelum diberikan intervensi *Massage rolling* punggung dengan pengukuran pre-test kelancaran ASI yaitu pada responden I hasil score 2 yang dimana hal tersebut artinya ASI tidak lancar. Responden II hasil score 3 yang dimana hal tersebut artinya ASI tidak lancar.
- c. Teridentifikasi kelancaran ASI setelah diberikan intervensi *Massage rolling* punggung selama 5 hari berturut-turut didapatkan hasil pengukuran dengan kuesioner kelancaran ASI. pada responden I hasil score 3 artinya ASI tidak lancar. Sedangkan pada responden II hasil score 7 artinya ASI lancar banyak.

- d. Teridentifikasi perbedaan sebelum dan setelah dilakukan intervensi yaitu terlihat dari responden II score lebih tinggi pada hari ke 5 yaitu dengan score 7 sedangkan responden I dihari ke 5 hanya mencapai score 3, perbedaan tersebut dapat diidentifikasi dari usia ibu dan status obstetri yang berbeda sehingga hal tersebut menjadi penyebab hasil intervensi pada responden I dan responden II mengalami perbedaan dalam kelancaran ASI.

Rekomendasi

Bagi masyarakat khususnya dapat melakukan *massage rolling* punggung dalam meningkatkan kelancaran ASI, bagi Pelayanan Kesehatan tenaga kesehatan dan masyarakat dapat menggunakan terapi *massage rolling* punggung sebagai salah satu alternatif metode relaksasi untuk meningkatkan dan memperlancar ASI dan bagi Institusi Pendidikan hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan referensi dalam menunjang penelitian selanjutnya.

Ucapan Terima Kasih

Terimakasih kepada seluruh partisipan di Kelurahan Slipi dalam pelaksanaan penelitian ini, semoga publikasi ini dapat bermanfaat bagi masyarakat dan bisa berkontribusi kepada pendidikan kesehatan.

Daftar Pustaka

J., & 2022, Undefined. (N.D.). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Post Partum.

Journal), N. M.-M. (Mahakam M., & 2017, Undefined. (N.D.). Hubungan Inisiasi Menyusui Dini (Imd) Dengan Laktasi Pada Ibu Post Partum Normal Di Rumah Sakit Khusus Bersalin Balikpapan. Retrieved March 28, 2023, From *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*. (N.D.). Retrieved March 27, 2023.

Khasanah, N., Indonesia, S. S.-J. K., & 2021, Undefined. (N.D.). Efektivitas Pijat Punggung Terhadap Volume Asi Ibu Menyusui Di Kota Yogyakarta. *Jurnal.Stikesmus.Ac.Id*. Retrieved March 27, 2023.

Mayangsari, D., & Hidayati, S. N. (2020). Manfaat Rolling Massage Punggung Dan Endorphin Massage Terhadap Produksi Asi. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 11(2), 162.

Novita, O. :, Batubara, S., Dewi, S. S., Afa, S., & Padangsidimpuan, R. (N.D.). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Kelancaran Asi Pada Ibu Post Partum. *Journal.Ipts.Ac.Id*. Retrieved August 10, 2023.

Pratiwi, Y., ... S. H.-J. K. Q., & 2018, Undefined. (N.D.). Pengaruh Hypnobreastfeeding Terhadap Produksi Asi.

Ratih Agustini, I., Putu Agung Ayu Pertiwi Dewi, S., Putu Ayuni Trisna Dewi, N., & Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali, S. (N.D.).

Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau Terhadap Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Di Wilayah Kerja Puskesmas Kintamani Vi. *Indonesian*

Rukmawati, S., Sabhanga, P. A.-J., & 2022, Undefined. (2022). Effect Of Effleurage Massage On Breast Milk Production In Postpartum Mothers. *E-*

Sajidah, A., Ramie, A., Sa, G., & Keperawatan Poltekkes Kemenkes Banjarmasin, J. (N.D.). Literature Review Pengaruh Akupresur Pada Ibu Menyusui Terhadap Peningkatan Kecukupan Asupan Asi Bayi. *Jurnalstikesintanmartapura.Com*, 9(2), 2021. Retrieved January 9, 2023, From <https://www.jurnalstikesintanmartapura.com/index.php/jikis/article/view/33>

Silviani, Y., Fitriani, D., Jurnal, E. F.-, & 2023, Undefined. (2023). Pengaruh Terapi Pijat Oksitosin Terhadap Kelancaran Asi Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas M. Taha Bengkulu Selatan.

Sirait, A., Science), I. S.-J. (Journal Of M., & 2022, Undefined. (N.D.). Pengetahuan Ibu Menyusui Tentang Cara Peningkatan Produksi Asi Di Klimik Lmt Siregar.