

PIJAT PUNGGUNG DAN PERCEPATAN PENGELUARAN ASI PADA IBU POST PARTUM

Wahyu Nur Safitri, Susilaningih, Ardi Panggayuh

Poltekkes Kemenkes Malang, Jl. Besar Ijen No 77C Malang

email: wahyu_ns@yahoo.com

Abstract: *Scope of exclusive breastfeeding in Indonesia is still low at 42%. This happens because the mother is reluctant to breastfeed with one of the reasons the milk does not come out in the first days after birth. ASI expenditure is influenced by prolactin reflex and let down reflex. Let down reflex is very sensitive to inhibition by physical and psychological stress such as fatigue. Back massage is an attempt to stimulate the oxytocin reflex, because after a massage fatigue due to give birth mother will be lost. The purpose of this study was to determine the effect of back massage to accelerate spending on maternal breastfeeding postpartum. Pre-experimental research design with post-test only design. Total population is 64 maternal postpartum, non-probability sampling technique that is accidental sampling with 20 samples that met the inclusion criteria, each of the 10 samples for the control and intervention groups. Collecting data using observation sheet and analyzed by Mann Whitney U-test. The results showed that there was a back massage effect on the acceleration of spending breastfeeding. This is evidenced by the p-value obtained from the test Man Whitney U-test is 0.029 ($p < 0.05$). The influence that postpartum mothers receiving back massage treatment secrete the milk faster than those not getting back massage. From the results of this study are expected back massage techniques can be applied to all postpartum mothers who still has not issued the milk.*

Keywords: *maternal postpartum, breastfeeding expenditure, back massage*

Abstrak : *Cakupan pemberian ASI eksklusif di Indonesia masih rendah yakni 42%, ini terjadi karena ibu enggan menyusui dengan salah satu alasan ASI tidak keluar pada hari-hari pertama setelah melahirkan. Pengeluaran ASI dipengaruhi oleh reflek prolaktin dan let down refleks. Reflek let down ini sangat peka terhadap inhibisi oleh stress fisik dan psikologis seperti rasa lelah. Pijat punggung adalah suatu upaya untuk merangsang reflek oksitosin, karena setelah dipijat rasa lelah ibu akibat melahirkan akan hilang. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh Pijat Punggung Terhadap Percepatan Pengeluaran ASI Pada Ibu Post Partum. Desain penelitian Pre eksperimental dengan rancangan post-test only. Jumlah populasi 64 ibu postpartum, teknik non probability sampling yaitu accidental sampling dengan jumlah 20 sampel yang memenuhi kriteria inklusi, masing-masing 10 sampel untuk kelompok kontrol dan intervensi. Pengumpulan data menggunakan lembar observasi dan dianalisa dengan Man Whitney U-test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh pijat punggung terhadap percepatan pengeluaran ASI, hal ini dibuktikan dengan nilai p yang didapatkan dari uji Man Whitney U-test yaitu 0,029 ($p < 0,05$). Pengaruh tersebut adalah ibu postpartum yang mendapat perlakuan pijat punggung mengeluarkan ASI lebih cepat dibanding yang tidak mendapatkan pijatan. Dengan hasil ini diharapkan teknik pijat punggung dapat diterapkan pada semua ibu postpartum yang ASInya belum keluar.*

Kata Kunci : *Ibu Postpartum, Pengeluaran ASI, Pijat Punggung*

PENDAHULUAN

Cakupan pemberian ASI eksklusif di Indonesia sangat berfluktuatif. Cakupan ASI Eksklusif pada bayi 0-6 bulan pada tahun 2012 berdasarkan laporan sementara hasil Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) 2012 sebesar 42%.

Bila dibandingkan dengan survei yang sama pada tahun 2007 telah terjadi kenaikan yang bermakna sebesar 10%. Walaupun sudah mengalami kenaikan, namun angka ini masih jauh dari target yang ditetapkan yakni sebesar 70%.

Kondisi ini bertolak belakang dengan persentase pemberian susu formula sebagai makanan pralakteal yang diberikan kepada bayi baru lahir. Seperti yang dilansir Riset Kesehatan Dasar tahun 2010, riset ini dilakukan di 33 provinsi yang tersebar di seluruh Indonesia. Hasil riset tersebut menunjukkan bahwa 71,3% bayi baru lahir mendapatkan makanan tambahan berupa susu formula.

ASI adalah makanan terbaik dan sempurna untuk bayi, karena mengandung zat gizi yang sesuai kebutuhan untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi (Depkes, 2002). Tidak seperti susu formula, terkadang beberapa zat yang terkandung didalamnya tidak bisa dicerna dengan baik oleh usus bayi sehingga menimbulkan permasalahan bagi bayi tersebut. Organisasi Kesehatan dunia (WHO) dan UNICEF merekomendasikan pemberian ASI secara eksklusif semenjak bayi lahir sampai usia 6 bulan serta pemberian ASI terus-menerus yang diiringi dengan asupan makanan komplementer sampai usianya 2 tahun atau lebih. Salah satu komponen ASI yang sudah tidak diragukan lagi manfaatnya bagi bayi adalah zat anti kekebalan. Zat anti kekebalan ini sangat berguna untuk daya tahan bayi agar tidak mudah terserang penyakit.

Banyak alasan yang diungkapkan ibu-ibu berkaitan dengan kurang berhasilnya program ASI eksklusif ini. Diantaranya adalah ibu merasa bahwa ASInya tidak cukup, ASI tidak keluar, ibu bekerja dan kesulitan menyusui. Memang pada hari-hari pertama setelah melahirkan produksi ASI belum maksimal bahkan bisa dikatakan sangat sedikit. Merasa ASI yang keluar sedikit kebanyakan ibu menghentikan proses menyusui dan langsung memberikan susu formula. Padahal proses menghisap inilah yang penting untuk merangsang produksi ASI.

Selain hisapan bayi, terdapat beberapa teknik atau metode lain untuk merangsang produksi ASI diantaranya adalah penggunaan cara-cara herbal seperti mengkonsumsi daun katuk, marning dan sebagainya. Selain itu juga terdapat teknik yang memiliki dasar stimulasi oksitosin melalui pijat punggung untuk merangsang produksi ASI. Pijat

punggung ini dilakukan untuk merangsang reflek oksitosin atau reflek *let down* (WHO/UNICEF, 2011). Pijat ini dilakukan dengan cara memijat daerah punggung sepanjang ke dua sisi tulang belakang.

Setelah melakukan studi pendahuluan di RB As-Syifa Husada, Kecamatan Poncokusumo, Kab. Malang pada tanggal 11-14 Maret 2014 didapatkan hasil bahwa dari lima ibu post partum tiga ibu tidak mengeluarkan ASI pada hari pertama. Di samping itu poncokusumo merupakan daerah dengan cakupan ASI eksklusif rendah yakni 17,6% (Dinkes Kab. Malang, 2013).

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pijat punggung terhadap percepatan pengeluaran asi pada ibu post partum.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini menggunakan desain penelitian *Pre Eksperimental Design* atau *Quasi Experiment* dengan rancangan *Post-test only*.

Observasi percepatan pengeluaran ASI dilaksanakan sesudah diberi perlakuan pijat punggung kemudian dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Instrumen dalam penelitian ini adalah lembar observasi dan SOP. Lembar observasi berisi data karakteristik responden yaitu kode responden, pendidikan, pekerjaan, usia, paritas (anak ke), tanggal persalinan, informasi perawatan payudara, tambahan susu formula, pantang makan, istirahat dan pengeluaran ASI. Sedangkan SOP berisi prosedur pijat punggung.

Peneliti menggunakan teknik pengumpulan data dengan menggunakan lembar observasi yang berisi tentang percepatan pengeluaran ASI yang diobservasi sampai ASI keluar.

Uji statistik yang tepat digunakan sesuai dengan tujuan, jenis sampel dan jumlah sampel dan jenis data, maka ujinya adalah *Mann Whitney U-test*. Dari dua nilai U tersebut yang digunakan adalah nilai U yang lebih kecil. Bandingkan nilai U yang lebih kecil tersebut dengan nilai U tabel (Sugiyono, 2012).

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan data diketahui bahwa seluruh responden (100%) dalam penelitian ini berusia 20-35 tahun.

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa responden primigravida sebanyak 9 responden (45%) dan responden multigravida sebanyak 11 orang (55%).

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat bahwa sebanyak 14 responden (70%) pendidikan terakhir SD.

Pada tabel 3 diketahui bahwa sebagian besar responden yakni sejumlah 19 orang (95%) tidak bekerja.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa seluruh responden (100%) tidak pernah mendapatkan informasi tentang perawatan payudara saat hamil.

Berdasarkan tabel 4 pada kelompok yang diberikan perlakuan pijat punggung sebanyak 7 responden (70%) ASI keluar menetes sedangkan kelompok yang tidak diberi perlakuan pijat punggung seluruh responden (100%) ASI keluar menetes.

Berdasarkan tabel 5 pada kelompok yang diberikan perlakuan pijat punggung seluruh responden (100%) ASI keluar pada hari ke 2 sedangkan pada kelompok yang tidak mendapatkan perlakuan pijat punggung sebanyak 6 responden (60%) ASI keluar pada hari ke 3.

Berdasarkan tabel 6 pada kelompok yang diberikan perlakuan pijat punggung seluruh responden sebanyak 10 orang (100%) percepatan pengeluaran ASI dalam batas normal dan kelompok yang tidak diberi perlakuan pijat punggung 6 responden (60%) percepatan pengeluaran ASI juga dalam batas normal.

Untuk mengetahui adanya pengaruh pijat punggung terhadap percepatan pengeluaran ASI, maka dilakukan pengujian hipotesa penelitian dengan menggunakan Uji *Mann Whitney U-Test* dengan nilai $\alpha = 0,05$. Analisa dilakukan dengan bantuan program SPSS yang bertujuan untuk membandingkan percepatan pengeluaran ASI antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.

Berdasarkan hasil uji statistik dengan *mann-whitney u test*, didapatkan nilai $Z_{hitung} -2,179$ dimana nilai ini lebih kecil daripada Z_{tabel} (nilai

Tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan paritas

Paritas	F	%
Primi gravi da	9	45
Multi gravi da	11	55
Total	20	100

Tabel 2. Karakteristik responden berdasarkan pendidikan

Pendidikan	F	%
SD	14	70
SMP	3	15
SMA	2	10
Perguruan Tinggi	1	5
Total	20	100

Tabel 3. Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan

Pekerjaan	F	%
Bekerja	1	5
Tidak bekerja	19	95
Total	20	100

Tabel 4. Jenis pengeluaran ASI pada responden yang mendapatkan perlakuan dan tidak mendapatkan perlakuan pijat punggung

Jenis pengeluaran ASI	Pijat Punggung			
	Dilakukan		Tidak Dilakukan	
	F	%	F	%
Menetes	7	70	10	100
Memancar	3	30	0	0
Total	10	100	10	100

Tabel 5. Hari keluarnya ASI pada responden yang mendapatkan perlakuan dan tidak mendapatkan perlakuan pijat punggung

Pengeluaran ASI Hari Ke-	Pijat Punggung			
	Dilakukan		Tidak Dilakukan	
	F	%	F	%
1	0	0	0	0
2	10	100	0	0
3	0	0	6	60
4	0	0	4	40
Total	10	100	10	100

Tabel 6. Percepatan pengeluaran ASI pada responden yang mendapatkan perlakuan dan yang tidak mendapatkan perlakuan pijat punggung

Percepatan pengeluaran ASI	Pijat Punggung			
	Dilakukan		Tidak Dilakukan	
	F	%	F	%
Cepat (hari ke 1)	0	0	0	0
Normal (hari ke 2-3)	10	100	6	60
Lama (hari ke- 4)	0	0	4	40
Total	10	100	10	100

$Z_{hitung} > 1,96$ atau $Z_{hitung} < -1,96$) dan didapatkan pula nilai $Asymp Sig (2-tailed) = 0,029 < \alpha = 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Kesimpulannya ada pengaruh yang signifikan antara pijat punggung terhadap percepatan pengeluaran ASI pada ibu post partum di RB As-Syifa Husada Kecamatan Poncokusumo Kabupaten Malang.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian didapatkan bahwa ibu post partum pada kelompok intervensi mengeluarkan ASI lebih cepat dibandingkan dengan ibu post partum pada kelompok kontrol. Setelah dilakukan analisa data menggunakan *man whitney U-Test* diperoleh nilai $Z_{hitung} -2,179$ dimana nilai ini lebih kecil daripada Z_{tabel} (nilai $Z_{hitung} > 1,96$ atau $Z_{hitung} < -1,96$) dan didapatkan pula nilai $Asymp Sig (2-tailed) = 0,029 < \alpha = 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Hal ini menunjukkan hipotesis mayor peneliti terbukti yang berarti intervensi pijat punggung dapat mempercepat pengeluaran ASI pada ibu post partum.

Hasil penelitian ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Mardiyarningsih (2010) tentang efektifitas kombinasi teknik teknik marmet dan pijat oksitosin terhadap produksi ASI ibu post sectio di rumah sakit wilayah Jawa Tengah. Produksi ASI ibu post sectio yang mendapat intervensi kombinasi teknik marmet dan pijat oksitosin dibandingkan dengan kelompok kontrol setelah dilakukan pengukuran produksi ASI sebanyak tiga kali. Hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Mardiyarningsih (2010) adalah ada perbedaan proporsi kelancaran produksi ASI antara kelompok

intervensi dan kelompok kontrol dengan $p value = 0,005$.

Fenomena yang ditemukan di lapangan menunjukkan bahwa produksi ASI dan ejeksi ASI yang sedikit pada hari-hari pertama setelah melahirkan menjadi kendala dalam pemberian ASI secara dini. Penurunan produksi ASI pada hari-hari pertama setelah melahirkan dapat disebabkan oleh kurangnya rangsangan hormon prolaktin dan oksitosin yang sangat berperan dalam kelancaran produksi ASI. Disamping itu proses laktogenesis II juga sangat berpengaruh terhadap pengeluaran kedua hormon tersebut. Sesaat setelah melahirkan, keluarnya plasenta menyebabkan turunnya hormon progesterone, estrogen dan HPL secara drastis, namun hormon prolaktin tetap tinggi. Hal inilah yang menyebabkan produksi ASI besar-besaran yang dikenal dengan laktogenesis II. Seperti yang kita ketahui bersama bahwa prolaktin adalah hormon yang berfungsi untuk memproduksi ASI. Hisapan puting susu oleh bayi adalah rangsangan terbesar dilepaskannya hormon prolaktin oleh hipofifis anterior. Hormon ini merangsang sel-sel alveoli untuk memproduksi air susu. Menurut Wulandari (2011), penanda biokimiawi mengindikasikan bahwa proses laktogenesis II dimulai sekitar 30-40 jam setelah melahirkan, tetapi biasanya para ibu baru merasakan payudara penuh sekitar 50-73 jam (2-3 hari) setelah melahirkan. Oleh karena itu pada hari pertama biasanya ASI tidak langsung keluar.

Selain reflek prolaktin, dikenal pula reflek oksitosin atau lebih dikenal dengan *let-down reflex*. *Let-down reflex* adalah refleksi penyemprotan susu (*milk ejection reflex*), yang bertanggung jawab menyalurkan susu dari payudara kepada bayi, dan dikendalikan oleh kadar oksitosin. Prosesnya adalah sebagaimana yang akan dijelaskan berikut ini. Oksitosin yang dilepaskan oleh hipofifis posterior akan dialirkan ke dalam darah dan sampai pada organ tujuan yaitu sel mioepitel di sekitar alveoli dan sel mioepitel di uterus. Kemudian hormone oksitosin merangsang sel mioepitel sehingga kantung alveolus tertekan, tekanan meningkat dan duktus memendek dan melebar. Kemudian diejeksikanlah ASI dari put-

ting susu. Sintesis oksitosin meningkat sebagai respon terhadap tindakan memegang bayi, mendengar tangisannya atau membayangkan sedang menyusui serta stimulasi taktil pada puting payudara. Menurut Jane & Melvyn (2007) oksitosin dibebaskan dalam letupan singkat yang berlangsung kurang dari 1 menit sebagai respons terhadap rangsangan.

Namun refleks ejeksi susu sangat peka terhadap inhibisi oleh stress fisik, dan stress psikologis seperti emosi, rasa lelah, rasa malu, rasa khawatir, keadaan bingung, pikiran kacau, takut dan cemas (Jane & Melvyn, 2007). Bila faktor inhibisi tersebut muncul maka akan terjadi suatu *blockade* (hambatan) dari *refleks let down*. Ini disebabkan oleh karena adanya pelepasan dari adrenalin (epinefrin) yang menyebabkan vaso konstriksi dari pembuluh darah alveoli, sehingga pembuluh darah menjadi lebih sempit dari biasanya dan oksitosin sedikit harapannya untuk mencapai target organ mioepitelium. Bila terjadi inhibisi oleh faktor yang disebutkan di atas, maka peluang untuk keluarnya ASI pada masa awal postpartum akan semakin kecil. Begitu pula sebaliknya, jika faktor inhibisi tersebut dihindari maka peluang untuk keluarnya ASI akan semakin besar.

Telah dijelaskan sebelumnya bahwa dalam penelitian ini hipotesis mayor peneliti terbukti yang berarti pijat punggung dapat mempercepat pengeluaran ASI pada ibu post partum. Pijat punggung dapat mempercepat pengeluaran ASI karena dasar dari teknik pijat punggung adalah untuk merangsang refleks oksitosin. Seperti yang dilansir Depkes RI (2007) pijat punggung ini dilakukan untuk merangsang reflek oksitosin dengan cara memijat pada daerah punggung sepanjang kedua sisi tulang belakang dan dari leher ke arah tulang belikat. Telah dikemukakan sebelumnya bahwa *let-down reflex* penting perannya untuk menjejeksikan ASI. Namun Sloane (2003) menyebutkan bahwa pelepasan oksitosin dihambat oleh stress emosional, sumber lain mengatakan reflek ini juga dihambat oleh stress fisik, dan stress psikologis seperti emosi, rasa lelah, rasa malu, rasa khawatir, keadaan bingung, pikiran kacau, takut dan cemas (Jane &

Melvyn, 2007). Sehingga dengan teknik akupressur atau pijat dapat mengurangi sensasi nyeri melalui peningkatan endorfin, yaitu hormon yang mampu menghadirkan rasa rileks pada tubuh secara alami, memblok reseptor nyeri ke otak sehingga dapat membantu pengeluaran hormon oksitosin yang dapat merangsang pengeluaran ASI. Yessie (2010) menyebutkan pula bahwa tulang belikat merupakan daerah ketegangan otot pada wanita sehingga dilakukan pijatan di daerah tersebut untuk melemaskan atau merilekskan atau menghilangkan stress.

Selain pendapat yang telah dijelaskan tersebut, ternyata saat tulang belakang dipijat, timbul reflek neurogenik yang mempercepat kerja saraf parasimpatis untuk menyampaikan perintah ke otak bagian belakang. Akibat sinyal stimulatorik, lalu ada proses respon potensial aksi oksitosin dilepaskan ke dalam darah sistemik dari hipofisis posterior. Lalu dalam aliran darah oksitosin disampaikan ke organ tujuan yakni sel mioepitel alveoli dan uterus. Setelah sampai di sel mioepitel sekitar alveoli, oksitosin merangsang sel tersebut sehingga kantung alveolus tertekan, tekanan meningkat dan duktus memendek dan melebar. Kemudian diejeksikanlah ASI dari puting susu. Inilah yang membuat responden dalam kelompok intervensi mengeluarkan ASI lebih cepat daripada kelompok kontrol.

Sedangkan keterlambatan pengeluaran ASI pada kelompok kontrol terjadi karena dalam kelompok kontrol tidak mendapatkan rangsangan untuk merangsang hormon oksitosin yang diperoleh dari pijat punggung. Dalam uraian di atas telah disebutkan bahwa akan ada faktor inhibisi pengeluaran hormon oksitosin yaitu rasa lelah terutama setelah proses persalinan. Karena pada kelompok kontrol tidak dilakukan pemijatan, maka faktor inhibisi tersebut tidak bisa dicegah sehingga ibu mengalami stress fisik berupa kelelahan setelah melahirkan. Karena stress fisik inilah yang menghambat pengeluaran hormon oksitosin sehingga ASI keluar lebih lama dari pada kelompok yang dilakukan pemijatan.

Dengan dilakukannya penelitian ini maka terbukti bahwa pijat punggung dapat mempercepat

pengeluaran ASI. Jika teknik ini dapat dilakukan oleh ibu-ibu post partum maka masalah menyusui yang muncul pada hari-hari pertama kelahiran seperti ASI tidak lancar, ASI belum keluar yang menyebabkan ibu memutuskan untuk memberikan susu formula kepada bayinya dapat diatasi. Sehingga dapat meningkatkan angka cakupan pemberian ASI pada satu jam pertama kelahiran bahkan pemberian ASI eksklusif.

PENUTUP

Dari hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan: 1) pada kelompok yang tidak mendapatkan perlakuan pijat punggung 60% responden mengeluarkan ASI pada hari ke 3 (kategori normal) dan 40% responden mengeluarkan ASI pada hari ke 4 (kategori lambat). Pada kelompok yang mendapatkan perlakuan pijat punggung, 100% responden mengeluarkan ASI pada hari ke 2 (kategori normal), 2) berdasarkan hasil uji statistic dengan *mann-whitney u test*, didapatkan hasil perlakuan pijat punggung berpengaruh secara signifikan terhadap percepatan pengeluaran ASI pada ibu post partum di RB As-Syifa Husada Kecamatan Poncokusumo Kabupaten Malang. Dimana setelah dilakukan pemijatan, ibu post partum mengeluarkan ASI lebih cepat.

Penelitian ini merekomendasikan bagi para tenaga kesehatan khususnya bidan untuk memberikan edukasi kepada ibu bersalin tentang manfaat pijat punggung untuk mempercepat pengeluaran ASI.

DAFTAR PUSTAKA

- Afianti, S. 2012. *Efektivitas pemijatan payudara dengan senam payudara terhadap kelancaran pengeluaran ASI pada ibu post partum*. Purwokerto: FKIK Universitas Jenderal Soedirman.
- Depkes RI. 2002. *Ibu Rumah Tangga Selalu Memberikan Air Susu (ASI)*. Jakarta : Depkes RI.
- Depkes RI. 2007. *Pelatihan Konseling Menyusui*. Jakarta : Depkes RI.
- Jane, Coad & Melvyn Dunstal. 2007. *Anatomi dan fisiologi untuk bidan*. Jakarta: EGC
- Mardiyaningsih, E. 2010. *Efektivitas kombinasi teknik marmet dan pijat oksitosin terhadap produksi ASI ibu post sectio*. Purwokerto : Universitas Jenderal Soedirman.
- Pillitteri, A. 2003. *Maternal and child health nursing: care of the childbearing and childrearing family*. Philadelphia : Lippincott.
- Sloane, Ethel. 2003. *Anatomi dan Fisiologi untuk Pemula*. Jakarta: EGC
- Sugiyono. 2012. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung : Alfabeta.
- Wulanda, Febri Ayu. 2011. *Biologi Reproduksi*. Jakarta: Salemba Medika
- Yesie, Aprilia. 2010. *Hipnostetri. Rileks Nyaman dan Aman saat Hamil dan Melahirkan*. Jakarta: Gagas Media