

PENGARUH *EFFLURAGE MASSAGE* TERHADAP KECUKUPAN ASI PADA IBU POST PARTUM DI BPM ROSITA KOTA PEKANBARU

Komaria Susanti¹, Rika Ruspita², Rifa Rahmi³

^{1,2,3}STIKes Al Insyirah Jln Parit Indah No 38 Kota Pekanbaru
¹komariasusanti@yahoo.com, ²Rikaruspita@yahoo.co.id², ³rhymy@gmail.com

Abstrak

ASI adalah makanan paling utama untuk bayi karena mengandung zat-zat gizi yang diperlukan oleh bayi untuk tumbuh kembang. Di Indonesia hanya 8 % ibu yang memberikan ASI eksklusif kepada bayinya sampai umur 6 bulan. Padahal 21.000 kematian bayi baru lahir di Indonesia dapat dicegah melalui pemberian ASI. Salah satu upaya untuk meningkatkan kecukupan ASI adalah dengan pijat punggung teknik *effleurage*. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh *efflurage massage* terhadap peningkatan kecukupan ASI ibu post partum di BPM Rosita Kota Pekanbaru. Metode penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan menggunakan penelitian *Pre Eksperimen* dengan rancangan *one group pretest-posttes*. Populasi penelitian adalah ibu post partum di BPM Rosita Kota Pekanbaru dengan jumlah sampel 11 responden dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *accidental sampling*. Data diperoleh melalui pengamatan menggunakan kuesioner dan lembar observasi. Rata-rata produksi ASI sebelum intervensi *efflurage massage* adalah 39,18 mL (SD=14,105), nilai maksimal 70 mL dan nilai minimal 30 mL, setelah intervensi *efflurage massage* kemudian produksi ASI meningkat menjadi 98,00 mL (SD=10,770), nilai maksimal 120 mL dan nilai minimal 80 mL, terjadi peningkatan rata-rata produksi ASI sebesar 58,82 mL. Hasil *Uji Wilcoxon Rank Test* didapatkan *p value* = 0,003 atau *p value* < 0,05. Diharapkan klinik bersalin dan petugas kesehatan lainnya khususnya bidan agar dapat menjadi fasilitator bagi ibu post partum yang mengalami masalah pada kecukupan ASI salah satunya dengan menggunakan metode *efflurage massage*.

Kata Kunci : *Efflurage Massage*, Kecukupan ASI

ABSTRACT

Breast milk is the most important food for babies because it contains nutrients needed by babies for growth and development. In Indonesia, only 8% of mothers give exclusive breastfeeding to their babies until the age of 6 months. Whereas 21,000 newborn deaths in Indonesia can be prevented through breastfeeding. One of the efforts to increase the adequacy of breast milk is by back massage with efflurage technique. The purpose of the study was to determine the effect of efflurage massage on increasing the adequacy of breast milk for post partum mothers at BPM Rosita Pekanbaru City. This research method uses quantitative methods using pre-experimental research with one group pretest-posttest design. The research population is post partum mothers at BPM Rosita Pekanbaru City with a sample of 11 respondents with a sampling technique using accidental sampling. Data were obtained through observations using questionnaires and observation sheets. The average milk production before the efflurage massage intervention was 39.18 mL (SD=14.105), the maximum value was 70 mL and the minimum value was 30 mL, after the efflurage massage intervention, the milk production increased to 98.00 mL (SD=10,770), the value increased to 98.00 mL (SD=10,770). a maximum of 120 mL and a minimum value of 80 mL, an increase in the average milk production of 58.82 mL. Wilcoxon Rank Test results obtained p value = 0.003 or p value <0.05. It is expected that maternity clinics and other health workers, especially midwives, can become facilitators for post partum mothers who have problems with breast milk adequacy, one of which is by using the efflurage massage method.

Keywords: Efflurage Massage, Adequacy of ASI

PENDAHULUAN

Post partum (masa nifas) adalah merupakan masa pemulihan dari sembilan bulan kehamilan dan proses kelahiran, dengan pengertian lainnya, masa nifas yang bisa disebut juga dengan masa puerperium dimulai setelah kelahiran plasenta dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil. Masa nifas ini berlangsung selama kira-kira 6 minggu. Pada masa ini terjadi perubahan-perubahan fisiologi maupun psikologi, yaitu perubahan fisik, involusi uterus, dan pengeluaran lokia, laktasi, perubahan system tubuh lainnya. Asuhan masa nifas diperlukan dalam periode ini karena merupakan masa kritis baik bagi ibu maupun bayinya. Diperkirakan bahwa 60% kematian ibu akibat kehamilan terjadi setelah persalinan, dan 50% kematian masa nifas terjadi selama 24 jam pertama (Sunarsih, 2011).

Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan pertama, utama dan terbaik bagi bayi yang bersifat alamiah. ASI mengandung berbagai zat yang dibutuhkan dalam proses pertumbuhan, perkembangan bayi, kesehatan dan imunitas bayi. ASI yang diproduksi selama hari-hari pertama kelahiran, mengandung kolostrum yang dapat melindungi bayi

dari penyakit. Pemberian ASI awal pada jam pertama setelah lahir akan merangsang terjadinya peningkatan prolaktin dalam darah dan mencapai puncak pada 45 menit 1 2 pertama. Apabila ASI dikeluarkan atau dikosongkan secara menyeluruh maka akan meningkatkan produksi ASI menjadi lebih banyak.

Pemberian ASI awal sampai bayi berumur 6 bulan dapat dipengaruhi beberapa faktor. Faktor-faktor yang menjadi kendala adalah proses pertumbuhan jaringan pembuat ASI, dimulainya produksi ASI setelah bayi lahir, kelangsungan atau kontinuitas produksi ASI, dan reflek pengeluaran. Masalah menyusui dapat pula disebabkan karena keadaan khusus yaitu ibu sering mengeluh produksi ASI tidak cukup atau sindroma ASI kurang (Anggraini, 2010). Pada masa nifas ini dijumpai dua kejadian penting yaitu involusi uterus dan proses laktasi. Laktasi merupakan keseluruhan proses menyusui mulai dari ASI diproduksi sampai proses bayi menghisap dan menelan ASI (Sukarni, 2013)

Secara nasional cakupan pemberian ASI Eksklusif 0-6 bulan di Indonesia berfluktuasi dalam empat tahun terakhir, cakupan ASI Eksklusif sebesar 34,3% pada tahun 2009, tahun 2010 menunjukkan bahwa baru 33,6% bayi kita mendapatkan ASI, tahun 2011 angka itu naik menjadi 42% (DepKesRI, 2011). Menurut (Risksedas, 2013, angka pemberian ASI eksklusif pada bayi berumur 0-6 bulan “hanya” mencapai angka 30,2%.

Persentase pemberian ASI Eksklusif di Provinsi Riau tahun 2015 sebesar 68,8%, Capaian ini lebih tinggi dibandingkan dengan tahun 2016 sebesar 64,7% dan ditahun 2017 capaian ASI Eksklusif meningkat sebesar 69,4%. Penurunan produksi dan pengeluaran ASI pada hari-hari pertama setelah melahirkan dapat disebabkan oleh kurangnya rangsangan hormon prolaktin dan oksitosin yang sangat berperan dalam kelancaran produksi dan pengeluaran ASI. Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kelancaran produksi dan pengeluaran ASI yaitu perawatan payudara frekuensi penyusuan, stress, penyakit atau kesehatan ibu, konsumsi rokok atau alkohol, pil kontrasepsi, asupan nutrisi (Bobak, 2009 dalam Jamilah, 2014). Endah (2011) dalam Vidayanti (2015), Ibu post partum primipara yang melahirkan secara spontan pervaginam yang mendapatkan intervensi pijat punggung teknik *effleurage* dengan melakukan pemijatan pada sepanjang tulang belakang sampai tulang costae kelima-keenam akan merangsang hormon prolaktin yang diproduksi oleh hipofise anterior dan

oksitosin yang diproduksi oleh hipofise posterior, sehingga ASI pun otomatis dapat lebih lancar.

Berdasarkan studi pendahuluan pada tanggal 20 Oktober 2020 pada 10 ibu post partum di BPM Rosita Kota Pekanbaru didapatkan data sebagai berikut 3 dari 10 ibu nifas menyatakan belum menyusui secara optimal pada 3 hari pertama kelahiran dikarenakan ASI belum keluar, 4 dari 10 ibu nifas yang memberikan ASI, mengatakan bahwa ASI lancar, 3 dari 10 ibu nifas menyatakan persiapan masuk kerja agar bayinya nanti mau minum dengan botol. Berdasarkan permasalahan yang telah dijabarkan di atas maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Pengaruh *Effeleuarge Massage* Terhadap Kecukupan ASI Ibu Post Partum di BPM Rosita Kota Pekanbaru”. Tujuan penelitian ini adalah untuk Mengetahui pengaruh *Effeleuarge Massage* Terhadap kecukupan ASI di BPM Rosita Kota Pekanbaru.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian dalam penelitian ini metode kuantitatif dengan menggunakan penelitian *Pre Eksperimen* dengan rancangan *one group pretest-posttes*. Populasi penelitian adalah ibu post partum di BPM Rosita Kota Pekanbaru dengan jumlah sampel 11 responden dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *accidental sampling*. Data diperoleh melalui pengamatan menggunakan kuesioner dan lembar observasi. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariate

Tabel 1
Pengaruh *Effeleuarge Massage* Terhadap Kecukupan ASI Pada
Ibu Post Partum di BPM Rosita Kota Pekanbaru

Umur	F	%
< 20 tahun	1	9,1
20 – 35 tahun	7	63,6
> 35 tahun	3	27,3
Pendidikan		
SD-SMP	4	36,3
SMA-PT	7	63,6

Pekerjaan		
Tidak bekerja	7	63,6
Bekerja	4	36,3
Kecukupan ASI sebelum		
Cukup	9	81,8
Tidak cukup	2	18,2
Kecukupan ASI setelah		
Cukup	11	100
Tidak cukup	0	0
Total	11	100

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa dari 11 responden mayoritas dengan umur 20- 35 tahun sebanyak 63,6 % mayoritas ibu dengan pendidikan SMA-PT sebanyak 63,6 %, mayoritas responden tidak bekerja sebanyak 63,6%, mayoritas keukupan ASI sebelum intervensi mayoritas cukup 81,8%, sedangkan mayoritas kecukupan ASI setelah intervensi sebanyak 100%.

Analisis Bivariat

Sebelum dilakukan Uji T *dependen*, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas data untuk menentukan apakah data yang diuji berdistribusi normal atau tidak berdistribusi normal. Normalitas data menggunakan nilai *Shapiro-Wilk* dengan alasan sampel kurang dari 50 responden. Hasil penelitian ini didapatkan bahwa distribusi frekuensi kecukupan ASI sebelum diberikan *efflurage massage* adalah tidak normal dengan nilai $p=0,000$ dan frekuensi kecukupan ASI sesudah diberikan diberikan *efflurage massagenormal* dengan nilai $p=0,755$. Dari kedua data tersebut ada 1 yang tidak berdistribusi normal nilai $p > 0,05$. Jika data tidak terdistribusi normal maka peneliti menggunakan uji alternatif yaitu *Uji Wilcoxon Rank Test*.

Tabel 2
 Pengaruh *Effeleuarge Massage* Terhadap Kecukupan ASI Pada Ibu Post Partum di BPM Rosita Kota Pekanbaru

Produksi ASI	N	Mean	Standar Devisiasi (SD)	Maksimal-Minimal	Selisish Mean	P value
<i>Pretest</i>	11	39,18	14,105	70-30		
<i>Postest</i>	11	98,00	10,770	120-80	58,82	0,003

Pada tabel 2 dapat dilihat bahwa rata-rata produksi ASI sebelum intervensi *efflurage massage* adalah 39,18 mL (SD=14,105), nilai maksimal 70 mL dan nilai minimal 30 mL, setelah intervensi *efflurage massage* kemudian produksi ASI meningkat menjadi 98,00 mL (SD=10,770), nilai maksimal 120 mL dan nilai minimal 80 mL, terjadi peningkatan rata-rata produksi ASI sebesar 58,82 mL. Hasil *Uji Wilcoxon Rank Test* didapatkan $p\text{ value} = 0,003$ atau $p\text{ value} < 0,05$, artinya ada pengaruh *efflurage massage* terhadap kecukupan ASI di BPM Rosita Kota Pekanbaru.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian bahwa rata-rata produksi ASI sebelum intervensi *efflurage massage* adalah 39,18 mL (SD=14,105), nilai maksimal 70 mL dan nilai minimal 30 mL, setelah intervensi *efflurage massage* kemudian produksi ASI meningkat menjadi 98,00 mL (SD=10,770), nilai maksimal 120 mL dan nilai minimal 80 mL, terjadi peningkatan rata-rata produksi ASI sebesar 58,82 mL. Hasil *Uji Wilcoxon Rank Test* didapatkan $p\text{ value} = 0,003$ atau $p\text{ value} < 0,05$, artinya ada pengaruh *efflurage massage* terhadap kecukupan ASI di BPM Rosita Kota Pekanbaru.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Irma Suryani (2017) yang menunjukkan adanya perbedaan kelancaran produksi ASI setelah dilakukan pijatan punggung teknik *effleurage* dengan minyak aromaterapi *lavender* selama 4 hari berturut-turut, dari hari pertama sampai hari ketujuh frekuensi menyusui bayi selama 24 jam, yaitu dari 3 kali sampai >10 kali dan pengeluaran ASI setelah 2 jam disusukan semakin meningkat dari hari pertama sampai hari keempat, yaitu sebanyak 7 ml sampai >25 ml. Penelitian menunjukkan adanya perbedaan kelancaran produksi ASI antara kelompok pijat punggung menggunakan minyak esensial lavender dan kelompok kontrol dengan $p\text{-value} 0,007$ dan OR sebesar 4,84 yang artinya Ibu yang mendapatkan intervensi pijat punggung menggunakan minyak esensial lavender berpeluang mengalami kelancaran produksi ASI 4,84 kali dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Hal ini menunjukkan kesesuaian dengan teori yang dikemukakan oleh Eric Brown (2012) yaitu *massase effleurage* yang dilakukan di punggung merupakan reseptor mekanik secara langsung pada kulit, sehingga secara simultan merangsang impuls saraf aferen pada sistem limbik sepanjang vertebra dan costa 5 – 6 sampai ke scapula yang akan mempercepat kerja saraf parasimpatis yang merangsang *hipofise posterior* untuk

mengeluarkan oksitosin. Rangsangan tersebut memberikan umpan balik pada kelenjar hipofise posterior (*neurohipofise*) sehingga oksitosin disekresi memasuki sistem peredaran darah. Oksitosin yang memasuki darah, menyebabkan kontraksi sel-sel khusus yaitu sel-sel mioepitel yang mengelilingi alveolus mammae dan duktus laktiferus. Kontraksi otot halus di sekitar kelenjar payudara mengerut dan sel-sel mioepitel mendorong ASI keluar dari alveolus melalui duktus laktiferus menuju ke sinus laktiferus. Kontraksi otot halus di sekitar kelenjar payudara mengerut dan sel-sel mioepitel mendorong ASI keluar dari alveolus melalui duktus laktiferus menuju ke sinus laktiferus.

Menurut asumsi peneliti memijat punggung ibu merupakan salah satu cara untuk menstimulasi refleks oksitosin untuk membuat ibu menjadi rileks ketika ibu mengalami kesulitan untuk mengeluarkan ASI, punggung atas adalah titik digunakan untuk memperlancar proses laktasi. Serta saraf yang mempersarafi payudara berasal dari tulang belakang bagian atas, antara tulang belikat daerah ini adalah daerah dimana perempuan sering mengalami ketegangan otot sehingga memijat punggung dapat merilekskan bahu dan menstimulasi refleks letdown.

KESIMPULAN

1. rata-rata produksi ASI sebelum intervensi *efflurage massage* adalah 39,18 mL (SD=14,105), nilai maksimal 70 mL dan nilai minimal 30 mL
2. rata-rata produksi ASI rata-rata produksi ASI setelah intervensi *efflurage massage* adalah 98,00 mL (SD=10,770), nilai maksimal 120 mL dan nilai minimal 80 mL
3. Hasil *Uji Wilcoxon Rank Test* didapatkan $p\text{ value} = 0,003$ atau $p\text{ value} < 0,05$, artinya ada pengaruh *efflurage massage* terhadap kecukupan ASI di BPM Rosita Kota Pekanbaru.

SARAN

Saran bagi tenaga kesehatan khususnya bidan hendaknya menerapkan tehnik *effleurage massage* untuk meningkatkan produksi ASI agar cakupan ASI Eksklusif tercapaian perlunya memberikan dukungan pada keluarga untuk melakukan terapi komplementer *effleurage massage* untuk meningkatkan kadar hormon prolaktin.

DAFTAR PUSTAKA

Anggraini, Y. (2010). *Asuhan kebidanan masa nifas*. Yogyakarta: Pustaka Rihana

- Lorensi, Elny, dkk.2017.Pengaruh Massage dengan Virgin Oil Terhadap Pencegahan Luka Dekubitus pada Pasien dengan Resiko Dekubitus di RSUD DR.Pirngadi Medan Tahun 2017
- Mardiyarningsih, E. (2010). *Efektivitas kombinasi teknik marmet dan pijat oksitosin terhadap produksi ASI ibu post sectio Sesarea di Rumah Sakit Wilayah Jawa Tengah*. Purwokerto : Universitas Jenderal Soedirman. Diakses pada Tanggal 10 Desember 2020.
- Maritalia, Dewi. 2012. *Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*.Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Maryunani, Anik. (2012). *Inisiasi Menyusu Dini, ASI Eksklusif Dan Manajemen Laktasi*.Jakarta : CV. Trans Info Media.
- Sukarni, I. & Margareth.(2013). *Kehamilan, persalinan, dan nifas*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Soetjningsih. 2007.*Tumbuh Kembang Anak*. Surabaya: Penerbit Buku Kedokteran
- Sunarsih, Tri dkk. 2011. *Asuhan Kebidanan Ibu Nifas*.Jakarta : Salemba Medika
- Varney.2008. Buku Ajar Asuhan Kebidanan.Jakarta : EGC
- Vidayanti, V.(2015). *Pengaruh Pijat Punggung Menggunakan Minyak Esensial Lavender Terhadap Produksi ASI Pasca Bedah Sesar Di RSUD Panembahan Senopati Bantul*.Yogyakarta : Jurnal Medikal Respati