

PENGARUH PERAWATAN PAYUDARA DENGAN TEKNIK ROOLING MESSAGE TERHADAP KELANCARAN PENGELUARAN ASI PADA IBU MENYUSUI

Oleh :

Lisna Khairani Nasution¹⁾, Lena Juliana Harahap²⁾

^{1,2}STIKes Darmais Padangsidimpuan

¹lisnakhairaninasution.09@gmail.com

²lenajulianahrp@gmail.com

Abstrak

Pemberian ASI di Indonesia saat ini memperhatikan, hal ini disebabkan kesadaran masyarakat dalam mendorong peningkatan pemberian ASI masih relatif rendah. Cakupan pemberian ASI Eksklusif di Kota Padangsidimpuan masih rendah yaitu sebesar 25,4%. Target cakupan ASI Eksklusif di Kota Padangsidimpuan sebesar 80%. Perawatan payudara dapat membantu memperlancar pengeluaran ASI. Rolling Massage (punggung) akan memberikan kenyamanan dan membuat rileks ibu karena massage dapat merangsang pengeluaran hormone endorphin serta dapat menstimulasi reflex oksitosin. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh perawatan payudara dengan teknik rooling message terhadap kelancaran pengeluaran ASI pada ibu menyusui. Penelitian ini dilaksanakan di Praktek Mandiri Bidan Nelly M. Harahap Kota Padangsidimpuan dengan waktu penelitian mulai dari bulan April sampai September 2021. Desain penelitian yang digunakan adalah quasy experiment dengan rancangan one group pretests-posttest only. Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling. Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner. Hasil penelitian menemukan bahwa pengaruh perawatan payudara dengan teknik rooling message terhadap kelancaran pengeluaran ASI pada ibu menyusui dengan nilai $p = 0,000$. Diharapkan kepada ibu menyusui untuk tetap melakukan tindakan rooling massage untuk kelancaran pengeluaran ASI.

Kata Kunci : Rooling Massage, Pengeluaran ASI, Ibu Menyusui

1. PENDAHULUAN

Pemberian ASI di Indonesia saat ini memperhatikan, hal ini disebabkan kesadaran masyarakat dalam mendorong peningkatan pemberian ASI masih relatif rendah. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013, menunjukkan persentasi pemberian ASI eksklusif berdasarkan usia bayi yaitu bayi Usia 0 bulan 52,7%, Usia 1 bulan 48,7%, Usia 2 bulan 46%, Usia 3 bulan 42,2%, Usia 4 bulan 41,9%, Usia 5 bulan 36,6%, dan Usia 6 bulan 30,2%.

Berdasarkan data dari profil Kesehatan Provinsi Sumatera Utara (2017), cakupan persentasi bayi yang diberi ASI eksklusif sebesar 56,6%. Hal ini masih jauh dari target nasional sebesar 80%. Data dari profil Dinas Kesehatan Kota Padangsidimpuan tahun 2017, cakupan ASI Eksklusif masih rendah yaitu sebesar 25,4%. Target cakupan ASI Eksklusif di Kota Padangsidimpuan sebesar 80%.

Pemberian ASI Eksklusif telah terbukti memberikan dampak yang lebih baik terhadap pertumbuhan kesehatan, perkembangan, dan semua dampak jangka pendek maupun panjang. Hasil penelitian Surrinah (2010) tentang keberhasilan ibu menyusui, terdapat faktor penting tentang perawatan payudara, hal ini terbukti dengan diperolehnya data dari 115 ibu postpartum yang terbagi dalam dua kelompok, dimana angka keberhasilan menyusui pada 50 ibu yang tidak melakukan perawatan payudara adalah 26,8%. Ini sangat rendah jika

dibandingkan dengan 98,1% keberhasilan menyusui dari kelompok ibu yang melakukan perawatan payudara yang berjumlah 65 orang.

Salah satu masalah yang terjadi karena kurangnya perawatan payudara adalah penurunan produksi ASI. Produksi dan pengeluaran ASI dipengaruhi oleh dua hormon, yaitu prolaktin dan oksitosin. Prolaktin mempengaruhi jumlah produksi ASI, sedangkan oksitosin mempengaruhi proses pengeluaran ASI.

Perawatan payudara dengan merangsang buah dada akan memengaruhi hypopise untuk mengeluarkan hormon progesteron, esterogen dan hormon oxytocin lebih banyak lagi. Salah satu perawatan payudara yang dapat dilakukan pada ibu menyusui adalah *Rolling Massage*. *Rollingmassage* yaitu pemijatan pada tulang belakang (*costae* 5-6 sampai *scapula* dengan gerakan memutar) yang biasanya dilakukan pada ibu ibu setelah melahirkan yang dapat membantu kerja hormon oksitosin dalam pengeluaran ASI. Tehnik *Rolling Massase* (Punggung) adalah tindakan yang memberikan sensasi relaks pada ibu dan melancarkan aliran syaraf serta saluran ASI kedua payudara.

Rolling Massage (punggung) akan memberikan kenyamanan dan membuat rileks ibu karena massage dapat merangsang pengeluaran hormone endorphin serta dapat menstimulasi reflex oksitosin. Hasil penelitian yang dilakukan oleh

tentang efektifitas *massage rolling* punggung menunjukkan ada peningkatan produksi ASI.

Studi pendahuluan yang telah dilakukan ditemukan bahwa di klinik bidan tersebut belum pernah dilakukan perawatan payudara dengan teknik *rooling massage*, bahkan bidan tersebut tidak paham mengenai *rooling massage*. Berdasarkan hal tersebut, maka dapat dirumuskan masalah penelitian ini adalah apakah ada pengaruh perawatan payudara dengan teknik *roolingmassage* terhadap pengeluaran ASI pada ibu menyusui.

Penelitian ini secara umum bertujuan untuk mengetahui pengaruh perawatan payudara dengan teknik *rooling massage* terhadap pengeluaran ASI pada ibu menyusui. Adapun tujuan khusus dalam penelitian ini adalah: Untuk mengetahui karakteristik responden, Untuk mengetahui kelancaran pengeluaran ASI sebelum dan sesudah dilakukan teknik *rolling massage*, Untuk mengetahui pengaruh perawatan payudara dengan teknik *rooling massage* terhadap kelancaran pengeluaran ASI pada menyusui

2. METODE PENELITIAN

Desain penelitian kuantitatif yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuasi eksperimen. Desain kuasi eksperimen adalah penelitian yang menguji coba suatu intervensi pada sekelompok subjek dengan atau tanpa pembandingan namun tidak dilakukan randomisasi untuk memasukkan subjek ke dalam kelompok perlakuan atau control. (Rancangan desain kuasi eksperimen yang digunakan adalah *One Group Pretest-Posttest Only Design*. Rancangan ini digunakan untuk melihat pengeluaran ASI pada ibu menyusui sebelum dan sesudah dilakukan perawatan payudara dengan teknik *rooling massage*. Penelitian ini dilakukan di Praktik Mandiri Bidan Nelly M. Harahap Kota Padangsidempuan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu menyusui di Praktik Mandiri Bidan Nelly M. Harahap Kota Padangsidempuan sebanyak 30 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 30 orang. Tehnik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan tehnik *nonprobability sampling*. Adapun metode pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan cara *consecutive sampling*. Kriteria inklusi yang dibuat peneliti adalah sebagai berikut: Ibu menyusui yang baru melahirkan, Bersedia menjadi subjek penelitian, Tidak memiliki riwayat kanker payudara

Metode Pengumpulan Data yaitu persiapan alat dan bahan seperti minyak pijat, Kuesioner. Pelaksanaan penelitian: Mengidentifikasi sampel penelitian berdasarkan kriteria, Mengajarkan prosedur pengisian lembar isian penelitian serta penjelasan tentang prosedur intervensi dan penandatanganan *informed consent* oleh responden, Mengkaji pengeluaran ASI sebelum (*pretest*) dilakukan perawatan payudara dengan teknik *rooling massage* menggunakan kuesioner, Melakukan perawatan payudara dengan teknik *rooling massage*

pada ibu menyusui. Prosedur ini dilakukan pada ibu menyusui dua kali sehari setiap pagi dan sore selama 5 menit dalam waktu 5 hari, Mengkaji pengeluaran ASI setelah (*posttest*) dilakukan perawatan payudara dengan teknik *rooling massage*. Analisa Data : Analisa Univariat dan Analisa Bivariat data yang berdistribusi normal akan dilakukan uji beda dua mean (uji t) yaitu *paired t test*. Uji statistik ini dinyatakan bermakna jika nilai *p value* < 0,05 pada tingkat kepercayaan 95 %.

3. HASIL

Hasil Penelitian penelitian tentang Pengaruh perawatan payudara dengan teknik *rooling massage* terhadap pengeluaran ASI pada ibu menyusui yang dilakukan di Praktek Mandiri Bidan Nelly Harahap dianalisis dengan menggunakan uji *paired t test* karena sebaran data berdistribusi normal. Pada bab ini akan diuraikan hasil. Jumlah responden adalah 30 orang. Pada responden dilakukan pengukuran kelancaran pengeluaran ASI (Pre test) menggunakan kuesioner berisi tentang karakteristik responden dan untuk mengkaji pengeluaran ASI digunakan kuesioner yang berisi 20 pernyataan, setelah itu dilakukan intervensi *rooling massage* pada ibu menyusui pagi dan sore selama 5 hari, kemudian dilakukan pengukuran kelancaran pengeluaran ASI setelah intervensi (*post test*).

Analisis Univariat

Analisa univariat digunakan untuk menganalisa hasil penelitian terkait pengeluaran asi pada ibu menyusui baik itu sebelum intervensi maupun setelah intervensi. Hasil analisa ditampilkan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan persentase. Hasil Penelitian tentang Pengaruh perawatan payudara dengan teknik *rooling massage* terhadap pengeluaran ASI pada ibu menyusui dapat dijelaskan pada tabel.

Tabel 1

Distribusi Karakteristik Responden di Praktek Mandiri Bidan Nelly Harahap Tahun 2021

Karakteristik Responden	N	Persentase (%)
Umur		
17-25	9	30,0
26-35	18	60,0
36-45	3	10,0
Jumlah	30	100,0
Pendidikan		
SD	4	13,3
SMP	4	13,3
SMA	18	60,0
Perguruan Tinggi	4	13,3
Jumlah	30	100,0
Pekerjaan		
IRT	9	30,0
PNS	2	6,7
Pegawai Swasta	4	13,3
Petani	6	20,0
Wiraswasta	6	20,0
Honor	3	10,0
Jumlah	30	100,0

Berdasarkan Tabel 1 didapatkan hasil penelitian mayoritas responden berada pada kelompok umur 26-35 tahun yaitu sebanyak 18 responden (60,0%) dan minoritas responden berada pada kelompok umur 36-45 tahun yaitu

sebanyak 3 responden (10,0%). Tingkat pendidikan responden mayoritas adalah berpendidikan SMA yaitu 18 responden (60,0%) dan minoritas adalah berpendidikan SD,SMP dan perguruan tinggi yaitu sebanyak 4 orang (13,3%). Pekerjaan responden mayoritas adalah ibu rumah tangga yaitu sebanyak 9 responden (30,0%) dan minoritas pekerjaan responden adalah PNS sebanyak 2 orang (6,7%).

Kelancaran Pengeluaran ASI

Tabel 2

Distribusi Kelancaran Pengeluaran ASI pada Ibu Menyusui Sebelum dan Sesudah Dilakukan Intervensi

Kelancaran Pengeluaran ASI	n	Mean	SD	Min	Max
Sebelum Intervensi	30	50,3	6,064	43	62
Setelah Intervensi	30	62,9	5,372	43	72

Berdasarkan Tabel 2 didapatkan hasil penelitian bahwa bahwa rata-rata (*mean*) pengeluaran ASI pada ibu menyusui sebelum dilakukan *Roolling massage* adalah 50,3 dengan nilai minimal adalah 43 dan nilai maksimal adalah 62 dan rata-rata (*mean*) pengeluaran ASI pada ibu menyusui sesudah dilakukan terapi komplementer perikardium 6 (P6) adalah 62,9 dengan nilai minimal adalah 43 dan nilai maksimal adalah 72.

Analisa Bivariat

Analisa bivariat dilakukan pada penelitian ini untuk melihat Pengaruh perawatan payudara dengan teknik *rooling massage* terhadap pengeluaran ASI pada ibu menyusui

Tabel 3

Pengaruh Perawatan Payudara Dengan Teknik *Roolling Massage* terhadap Pengeluaran ASI Pada Ibu Menyusui

Pengeluaran ASI	n	Mean	SD	Signifikan
Sebelum Intervensi	30	50,3	6,064	0,000
Setelah Intervensi	30	62,97	5,372	

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan bahwa perawatan payudara dengan teknik *rooling massage* berpengaruh terhadap pengeluaran ASI pada ibu menyusui dengan nilai $p < 0,000$.

4. PEMBAHASAN

Pada penelitian ini ditemukan hasil penelitian dari 30 responden rata-rata skor pengeluaran ASI sebelum intervensi adalah 50,3 dan setelah dilakukan teknik *rooling massage* terjadi peningkatan skor pengeluaran ASI pada responden yaitu rata-rata 62,97.

Salah satu cara baru dalam menstimulasi pengeluaran ASI adalah *Rolling massage*. *Roolling massage* dapat membuat ibu lebih nyaman diharapkan diharapkan reflek oksitosin dapat meningkat. pemijatan yang dilakukan secara rutin juga memengaruhi kelancaran ASI, semakin sering ibu melakukan pemijatan, semakin meningkat hormon oksitosin sehingga produksi ASI bertambah lancar (Purwandari, 2011 ; Sari, 2017).

Rolling Massage merupakan suatu tehnik untuk merangsang oksitosin yang bertujuan untuk memperlancar produksi ASI. Selain itu ada banyak

manfaat dari *massage rolling* yaitu Melancarkan produksi ASI, memacu reflek pengeluaran ASI, mengurangi bengkak (*Engorgement*), merangsang pelepasan hormon oksitosin, dan meningkatkan perasaan kasih sayang antara ibu dan anak (Marmi, 2011).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Windi (2017) yang menemukan bahwa kelancaran pengeluaran ASI sesudah diberikan intervensi, didapatkan nilai $p < 0,000$ artinya Terdapat pengaruh perawatan payudara dengan teknik *massage rolling* pada ibu hamil trimester III terhadap kelancaran pengeluaran ASI postpartum di wilayah kerja Puskesmas Perumnas II Pontianak Barat. Kelancaran pengeluaran ASI pada kelompok intervensi (87,5%) sedangkan pada kelompok kontrol (31,3%).

Penelitian lain yang dilakukan Mawwadah (2015) menyatakan bahwa oksitosin dikeluarkan ketika ibu merasa nyaman, mendapatkan cukup sentuhan, cukup temperatur dan tidak stress atau ibu dalam kondisi rileks. Pemijatan punggung ibu bertujuan untuk memberi rangsangan kepada kelenjar air susu ibu agar dapat memproduksi susu dan memicu hormone oksitosin atau reflek *let down* serta memberikan kenyamanan dan menciptakan rasa rileks pada ibu melalui hormone endorphin yang disekresi karena rasa nyaman dan rileks tersebut yang dialami ibu selama pemijatan. Penelitian Desmawati (2013) menunjukkan bahwa ada perbedaan yang bermakna antara waktu pengeluaran ASI ibu postpartum antara kelompok yang diberikan intervensi *areola massage* dan *massagerolling* dengan kelompok yang tidak diberikan intervensi.

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi teknik *massagerolling* memiliki efek terhadap kelancaran pengeluaran ASI. Hal ini dikarenakan *massage rolling* dapat menstimulus otot-otot payudara yang akan mempengaruhi *hypofise* untuk mengeluarkan hormon progesteron, estrogen, dan oksitosin untuk mengeluarkan ASI terutama apabila dilakukan secara rutin selama kehamilan hingga persalinan. Setelah responden diberikan *massage* punggung responden merasa rileks dan nyaman. Pengurangan ketidaknyamanan, kelelahan, stress, dan depresi pada ibu akan membantu lancarnya pengeluaran ASI.

Pada penelitian ini teknik *rooling massage* dilakukan 2 kali dalam sehari selama 5 hari yaitu melakukan pemijatan dengan ibu jari maupun punggung telunjuk jari, dengan gerakan memutar perlahan-lahan lurus kebawah sampai di area punggung *costae* 5-6 (batas garis bra) selama 5 menit. Dari hasil penelitian hal tersebut dapat meningkatkan pengeluaran ASI sehingga kebutuhan bayi akan ASI dapat tercukupi dengan baik. dan bayi tanpak tenang serta tidak rewel.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan diperoleh bahwa ada pengaruh perawatan payudara dengan teknik rooling massage terhadap kelancaran pengeluaran ASI pada Ibu Menyusui. Teknik rooling massage dapat meningkatkan pengeluaran ASI pada ibu menyusui

Saran

Peneliti memberikan saran bahwa bidan perlu melakukan pendidikan kesehatan ataupun promosi kesehatan kepada ibu menyusui untuk melakukan teknik *rooling massage* yang dapat memperlancar pengeluaran ASI.

6. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih saya kepada Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi dan Lembaga Layanan Pendidikan Tinggi Wilayah I dengan No Kontrak: 245/LL1/PG/2021.

7. REFERENSI

- Depkes RI. Acara puncak pekan ASI sedunia (PAS) tahun 2014 [artikel di internet].2014 [diunduh 01 Desember 2014].
- Kemenkes RI. Riset Kesehatan Dasar 2013. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2014.
- Dinkes.Profil Dinas Kesehatan Propinsi Sumatera Utara tahun 2012.Medan; 2013.
- Profil Dinas Kesehatan Kota Padangsidimpuan tahun 2017. Padangsidimpuan 2017
- Lestari, D., Zuraida, R., dan Larasati, T. 2013.Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu tentang Air Susu Ibu dan Pekerjaan Ibu dengan Pemberian ASI Eksklusif di Kelurahan Fajar Bulan. *Medical Journal of Lampung University*
- Surrinah. 2010. Buku Pintar Mengasuh Batita. PT. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta.
- Wulan. S, Gurusinga R. 2012. Pengaruh Perawatan Payudara (*breast care*) terhadap volume ASI pada Ibu Post Partum. Lubuk Pakam: Stikes Medistra Lubuk Pakam
- Perinasia. 2010. *Program Manajemen Laktasi*. Jakarta: Bina Rupa Aksara.
- Fithrah Nurhanifah. 2013. Perbedaan Efektifitas Massage Punggung Dan Kompres Hangat Payudara *JurnalKeperawatan, ISSN 2086-3071* , 100-108.
- Rustam, Mochtar. 2012. Sinopsis Obstetri: Obstetri Fisiologi, Obstetri Patologi. Jakarta: EGC
- Manuaba, Ida Bagus Gede. 2011. *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan Dan KB*. Jakarta: EGC
- Rini, Susilo dan Kumala, Feti.2016. Panduan Asuhan Nifas dan Evidence Based Practice. Yogyakarta: Deepublish.
- Lowdermilk,PerryandCashion,2011.Maternity Nursing. Mosby: Universitas Michigan