



PENERAPAN PIJAT *ENDORPIN* DAN PIJAT *BREASTCARE* TERHADAP KELANCARAN PRODUKSI ASI PADA IBU NIFAS DI RSUD KOTA SALATIGA

Septiana Delasaputri¹, Lutfaturrohman², Anjar Nurrohman³

^{1,2} Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta

³ Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Kota Salatiga

Email Korespondensi: septianadelasaputri@gmail.com

ABSTRAK

Masalah-masalah dalam menyusui meliputi mastitis, abses payudara, bendungan ASI, puting susu lecet, puting susu masuk kedalam, payudara bengkak, saluran tersumbat, bingung puting dan bayi tidak mau menyusui. Upaya untuk mengurangi masalah saat menyusui dengan menggunakan teknik non farmakologi yang efektif adalah pijat endorpin dan pijat breastcare. Tujuan: Mendiskripsikan peningkatan produksi ASI sebelum dan sesudah Penerapan pijat Endorpin dan pijat Breastcare pada ibu nifas. Metode: Metode diskriptif dengan pendekatan studi kasus dan menggunakan proses pendekatan keperawatan. Hasil: Adanya pengaruh pijat endorpin dan pijat breastcare terhadap peningkatan produksi ASI dari kategori tidak lancar menjadi lancar. Kesimpulan: Peningkatan produksi ASI sebelum dan sesudah pemberian pijat endorpin dan pijat breastcare selama 2 kali sehari menunjukkan adanya pengaruh terhadap peningkatan produksi ASI dari kategori tidak lancar menjadi lancar.

Kata Kunci: Pijat Endorpin, Pijat *Breastcare*, Produksi ASI

ABSTRACT

Problems in breastfeeding include mastitis, breast abscess, breast milk, sore nipples, inverted nipples, swollen breasts, blocked ducts, confused nipples and the baby does not want to suckle. Efforts to reduce problems during breastfeeding using effective non-pharmacological techniques are endorphin massage and breastcare massage. Purpose: To describe the increase in breast milk production before and after the application of Endorphin massage and Breastcare massage in postpartum mothers. Method: Descriptive method with a case study approach and using a process approach to nursing. Results: There is an effect of endorphin massage and breastcare massage on increasing milk production from the non-smooth to smooth category. Conclusion: The increase in milk production before and after giving endorphins massage and breastcare massage for 2 times a day shows an effect on increasing milk production from the category of non-fluent to smooth.

Keywords: Endorphin Massage, Breastcare Massage, Breast Milk Production

PENDAHULUAN

Menyusui permanen dapat berdampak pada perjalanan seseorang melalui kehidupan karena efek negatifnya pada kesehatan anak-anak dan ibu (Payakkaraung & Nuampa, 2021). Menurut (Galvão da Silva dkk., 2023) menyusui telah terbukti meningkatkan kesehatan anak-anak dengan menurunkan kejadian penyakit tidak menular pada anak-anak, meningkatkan kecerdasan, dan mengurangi infeksi masa kanak-kanak. Menyusui dapat melindungi ibu menyusui dari perkembangan diabetes melitus tipe 2, kanker ovarium, dan kanker payudara (Pajai dkk., 2023).

Menurut Badan Pusat Statistik prevalensi ibu melahirkan di Indonesia pada tahun 2020 sebanyak 87,91%, di tahun 2021 sebanyak 88,91%, dan data terakhir di tahun 2022 sebanyak 90,21%. Prevalensi ibu melahirkan di Provinsi Jawa Tengah pada tahun 2020 sebanyak 98,09%, di tahun 2021 sebanyak 97,90%, dan data terakhir di tahun 2022 sebanyak 97,69%. Berdasarkan survei di RSUD Kota Salatiga data yang berhasil diperoleh pada tahun 2021 terdapat 324 ibu nifas, dengan persalinan spontan diantaranya 218 ibu nifas dan 106 ibu nifas melalui persalinan section Caesar. Pada tahun 2022 terdapat 377 ibu nifas dengan persalinan spontan 239 ibu nifas dan 138 ibu nifas melalui persalinan section Caesar. Kemudian survei terbaru di tahun 2023 dari bulan Januari sampai bulan Juni terdapat 240 ibu nifas dengan persalinan spontan 156 dan 84 ibu nifas melalui persalinan section Caesar.

Indonesia telah menerbitkan Peraturan Pemerintah Nomor 33 tahun 2012 tentang pemberian ASI eksklusif sebagai upaya untuk melindungi, mendukung dan mempromosikan pemberian ASI eksklusif. Peraturan tersebut menyebutkan pentingnya upaya untuk meningkatkan dukungan dari pemerintah, pemerintah daerah, fasilitas pelayanan kesehatan dan tenaga kesehatan, masyarakat serta keluarga agar ibu dapat memberikan ASI eksklusif kepada bayi. Presentase menyusui di Indonesia pada bayi usia kurang dari 6 bulan mendapatkan ASI eksklusif sebesar 69,62% pada tahun 2020, 71,58% pada tahun 2021 dan 72,04% pada tahun 2022. Untuk presentase menyusui di Provinsi Jawa Tengah pada bayi usia kurang dari 6 bulan yang mendapatkan ASI eksklusif sebesar 76,30% pada tahun 2020, 78,93% pada tahun 2021 dan 78,71% pada tahun 2022 (Risksdas, 2022).

Masalah-masalah dalam menyusui meliputi mastitis, abses payudara, bendungan ASI, putting susu lecet, putting susu masuk kedalam, payudara bengkak, saluran tersumbat, bingung putting dan bayi tidak mau menyusu. (Verga dkk., 2022). Produksi ASI merupakan proses dimulainya produksi ASI, proses menghisapnya bayi dan menelannya. Proses ini dipengaruhi oleh kondisi sebelum dan sesudah kehamilan. Payudara berubah menjadi besar pada trimester kedua kehamilan. Saat payudara membesar, prolaktin serta laktogen plasenta aktif meningkat sehingga menghasilkan ASI. Mulut bayi yang menghisap puting ibu akan merangsang keluarnya ASI. Untuk mengeluarkan prolaktin dalam susu diperlukan rangsangan pada kelenjar pituitary anterior (Mufdlilah dkk, 2019).

Rendahnya cakupan ASI eksklusif memberikan dampak terutama pada kesehatan bayi. Jika ASI kurang, sehingga bayi merasa tidak puas set iap setelah menyusu, bayi sering menangis atau bayi menolak menyusu, payudara tidak membesar yang mengakibatkan gagalnya pemberian ASI pada bayi (WHO, 2018). Berbagai penelitian macam-macam metode yang dapat memperlancar ASI yaitu ada teknik farmakologis dan nonfarmakologis. Pertama teknik farmakologis meliputi dengan menghindari pil kb dan menghindari obat-obatan. Kedua teknik nonfarmakologis meliputi breastcare, massase rolling (punggung), kompres hangat, teknik marmet, metode SPEOS, pijat oksitosin, pijat endorpin. Adapun dengan cara non farmakologi diantaranya dengan sering menyusui, mengkonsumsi sayuran, pijat payudara, menghindari pemberian susu formula, dan menghindari penggunaan dot/empeng untuk menghindari bingung putting.

Teknik yang diterapkan oleh peneliti adalah pijat endorpin dan pijat breastcare. Pijat endorpin adalah sentuhan ringan yang pertama kali dikembangkan oleh Constanse Palinsky dan digunakan untuk mengelola rasa sakit. Teknik sentuhan ringan ini mencakup pemijatan ringan yang bisa

membuat bulu-bulu halus dipermukaan kulit berdiri, penatalaksanaan pijat endorpin untuk meningkatkan produksi ASI dengan metode massase endorpin. Manfaat pijat endorpin yaitu meningkatkan kenyamanan dan relaksasi ibu post partum selama masa menyusui sehingga dapat meningkatkan volume ASI karena menyakut faktor dari ibu sangat berpengaruh adalah faktor ketentraman jiwa dan pikiran, Sedangkan breast care adalah perawatan payudara dengan pemijatan langsung pada payudara yang memiliki manfaat untuk melancarkan sirkulasi darah dan mencegah tersumbatnya saluran produksi ASI sehingga memperlancar pengeluaran ASI pada ibu setelah melahirkan.

Pelaksanaan pijat endorpin dan breast care post akan dilakukan pada hari ke 1-2 setelah melahirkan minimal 2 kali dalam sehari. Hal ini disesuaikan dengan hasil penelitian Endang Wahyuningsih dan Wiwin Rohmawati (2019) dengan diberikan perlakuan, pijat endorpin dan pretest mengenai pijat breastcare kelancaran ASI pada 20 (100%) responden pijat endorpin dan pijat breastcare seluruhnya adalah tidak lancar. Sedangkan setelah diberi perlakuan pijat endorpin dan posttest mengenai pijat breastcare, kelancaran ASI pada 20 responden meningkat sebanyak 16 (80%) responden mengalami peningkatan kelancaran produksi ASI dan 4 responden belum mengalami peningkatan kelancaran produksi ASI

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan ini adalah deskriptif kuantitatif rancangan penelitian studi kasus. Dalam studi kasus menggunakan subjek pada pasien dengan ibu nifas di RSUD Salatiga. subyek penelitian berjumlah 2 pasien dalam penerapan pijat *endorpin* dan pijat *breastcare* Pengumpulan data dilakukan dengan cara menggunakan informed consent pada ibu nifas yang dirawat di bangsal Melati dan bangsal Wijaya Kusuma 3. Penelitian dilaksanakan di bangsal Melati dan Wijaya Kusuma 3 RSUD Kota Salatiga pada pagi hari jam 08.00 WIB dan siang jam 14.00 WIB.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil penerapan sebelum dilakukan pijat endorpin dan pijat breastcare

Tabel 3.2 sebelum penerapan

Nama	Kelancaran ASI
Ny. D	Belum Lancar
Ny. S	Payudara kiri cukup lancar, payudara kanan belum lancar

Berdasarkan tabel 3.2 kedua responden sama-sama produksi ASI nya belum lancar.

Berdasarkan hasil penerapan sesudah dilakukan pijat endorpin dan pijat breastcare

Tabel 3.3 sesudah penerapan

Nama	Kelancaran ASI
Ny. D	Lancar
Ny. S	Lancar

Berdasarkan tabel 3.3 kedua responden mengalami peningkatan dalam produksi ASI.

Berdasarkan perkembangan produksi ASI sebelum dan sesudah penerapan pijat endorpin dan pijat breastcare.

Tabel 3.4 perkembangan sebelum dan sesudah penerapan

Nama	Jam	Kelancaran ASI	
		Sebelum	Sesudah
Ny. D	08.00 WIB	Pasien mengatakan ASI nya belum lancar dan merasa cemas	Pasien mengatakan ASI nya mulai lancar dan merasa rileks
	13.00 WIB	Pasien mengatakan cukup lancar baik dari payudara kanan dan kiri	Pasien mengatakan ASI sudah lancar baik dari payudara kanan dan kiri, merasa lebih rileks dan tenang
Ny. S	08.00 WIB	Pasien mengatakan ASI pada payudara kirinya cukup lancar dan ASI pada payudara terasa berat	Pasien mengatakan rasa berat payudara kanan mulai berkurang
	13.00 WIB	Pasien mengatakan ASI pada payudara kiri keluar sangat lancar dan rasa berat payudara kanan mulai berkurang	Pasien mengatakan ASI nya sudah lancar baik dari payudara kanan dan kiri, pasien juga merasa rileks dan tenang

Berdasarkan tabel 3.4 kedua responden mengalami perkembangan setelah dilakukan pijat endorpin dan pijat breastcare.

Hasil perbandingan dari 2 responden

Tabel 3.5 perbandingan

Nama	Sebelum	Sesudah
Pasien I	Tidak lancar	Lancar

Pasien II	Tidak lancar pada payudara kanan	Lancar
-----------	-------------------------------------	--------

Berdasarkan tabel 3.5 menunjukkan sesudah dilakukan penerapan kedua responden mengalami peningkatan pada produksi ASI dari tidak lancar menjadi lancar.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penerepan yang telah dilampirkan akan dilakukan dengan pembahasan lebih lanjut untuk mengintepretasikan data hasil penerapan, yang kemudian dibandingkan dengan konsep dan teori terkait.

Produksi ASI sebelum dilakukan penerapan pijat endorpin dan pijat breastcare

Hasil sebelum dilakukan penerapan pijat endorpin dan pijat breastcare yaitu dengan keluhan utama Ny. D adalah ASI hanya keluar sedikit baik dari payudara kiri dan payudara kanan dan keluhan utama Ny. S adalah payudara sebelah kanan terasa berat dan ASI yang keluar dari payudara kanan sedikit.

Hasil penerapan ini sejalan dengan hasil penelitian Wayuningsih dan Rohmawati (2019), yang menunjukkan sebelum diberikan perlakuan pijat endorpin dan pijat breastcare 20 responden mengalami ketidaklancaran produksi ASI.

Menurut Meri., dkk (2023), intervensi dapat dibagi menjadi dua modalitas pijat dasar: pijat tubuh lengkap atau sebagian (pijat oksitosin, pijat punggung, pijat seluruh tubu) dan pijat payudara (pijat Oketani, Woolwich, dan pijat Marmet). Karena variasi dalam karakteristik peserta, asuhan keperawatan konvensional, dan ukuran hasil, sayangnya tidak dapat menilai produksi susu untuk berbagai bentuk pijat .

Produksi ASI sesudah dilakukan penerapan pijat endorpin dan pijat breastcare

Hasil sesudah dilakukan penerapan pijat endorpin dan pijat breastcare mampu meningkatkan produksi ASI dari tidak lancar menjadi lancar, serta memberi dampak positif karena menambah tingkat pengetahuan pasien dan keluarga. Hasil penerapan ini sejalan dengan hasil penelitian Wayuningsih dan Rohmawati (2019), yang menunjukkan bahwa terdapat peningkatan produksi ASI pada 12 responden setelah diberikan perlakuan pijat endorpin dan pijat breastcare.

Menurut Meri., dkk (2023), keberhasilan dan konsekuensi dari intervensi tergantung pada pengetahuan dan keahlian penyedia perawatan dalam pijat. Validitas penelitian ini dapat ditingkatkan dengan menggunakan terapis yang berkualitas. Penelitian tambahan diperlukan untuk memeriksa ruang lingkup, durasi, dan pelatihan terapis pijat. Untuk mencapai persyaratan tertinggi yang ditetapkan oleh komunitas medis, seorang terapis pijat harus memiliki pelatihan yang diperlukan dalam teknik pijat berbasis medis dan pengalaman praktis. Ada sedikit atau tidak ada pelatihan standar atau sertifikasi untuk pijat di dunia saat ini, dan pelatihan pijat laktasi tidak biasa. Program untuk industri terapi pijat harus mencakup pengetahuan dasar dan kemampuan yang diperlukan untuk melakukan pijat yang aman dan efisien.

Perkembangan sebelum dan sesudah penerapan pijat endorpin dan pijat breastcare

Hasil penerapan yang dilakukan kedua responden menunjukkan bahwa adanya peningkatan produksi ASI pada ibu nifas setelah dilakukan pemijatan 2 kali sehari. Hasil penelitian Wayuningsih dan Rohmawati (2019), dapat diketahui bahwa sebelum diberi perlakuan pijat endorpin seluruhnya dari 20 responden mengalami ketidaklancaran produksi ASI. Setelah diberi perlakuan pijat endorpin dan pijat breastcare sebanyak 16 responden

mengalami peningkatan produksi ASI dan 4 responden masih mengalami ketidaklancaran produksi ASI.

Menurut Meri., dkk (2023), keberhasilan dan konsekuensi dari intervensi tergantung pada pengetahuan dan keahlian penyedia perawatan dalam pijat. Validitas penelitian ini dapat ditingkatkan dengan menggunakan terapis yang berkualitas. Sebagian besar penelitian memulai terapi pijat pada hari pertama setelah kelahiran dan melanjutkannya selama dua hingga empat hari. Laktogenesis II didefinisikan sebagai awal produksi susu yang berlebihan yang terjadi antara 32 dan 96 jam setelah

melahirkan. Primipara sering mengalami laktasi tertunda, yang dapat terjadi di mana saja antara 33% dan 44% dari waktu. Wanita yang mengalami inisiasi laktasi yang cepat dibandingkan dengan mereka yang mengalami onset laktasi yang tertunda memiliki peluang menyusui hampir lima kali lipat lebih tinggi pada 6 minggu pascapersalinan. 54 Meskipun sebagian besar waktu perawatan sebanding, jam perawatan keseluruhan berkisar antara 18 hingga 270 menit, dan beberapa penelitian tidak dapat menentukan berapa lama setiap perawatan berlangsung.

Perbandingan hasil akhir antara 2 responden

Hasil penerapan yang dilakukan selama 2 kali sehari menunjukkan adanya pengaruh pijat endorpin dan pijat breastcare pada ibu nifas. Dengan hasil Ny. D pada jam 08.00 WIB pasien mengatakan ASI nya mulai sedikit lancar dan pada jam 13.00 WIB pasien mengatakan ASI sudah lancar baik dari payudara kanan dan kiri, sedangkan pada Ny. S pada jam 08.00 WIB pasien mengatakan ASI payudara kanan mulai sedikit lancar dan pada payudara kiri sangat lancar dan pada jam 13.00 WIB pasien mengatakan ASI nya sudah lancar baik dari payudara kanan dan kiri.

KESIMPULAN DAN SARAN

Sebelum dilakukan pijat endorpin dan pijat breastcare pasien I mengalami ketidaklancaran produksi ASI pada kedua payudaranya sedangkan pada pasien II mengalami ketidaklancaran produksi ASI pada payudara sebelah kanan. Setelah dilakukan pijat endorpin dan pijat breastcare kedua pasien sama-sama mengalami peningkatan pada produksi ASI setelah dilakukan pemijatan sehari sebanyak 2 kali.

Saran Bagi Masyarakat: Pijat endorpin dan pijat breastcare dapat menjadi referensi untuk membantu melancarkan produksi ASI dan dapat dilakukan secara mandiri di rumah. Bagi Perawat atau Tenaga Kesehatan: Diharapkan perawat mampu menerapkan pijat endorpin dan pijat breastcare sebagai alternatif keperawatan untuk membantu melancarkan produksi ASI pada ibu nifas. Bagi instansi rumah sakit: Diharapkan dibuat standar prosedur operasional pijat endorpin dan pijat breastcare untuk membantu melancarkan produksi ASI pada ibu nifas, disamping pengobatan farmakologi sehingga perawat di ruang rawat inap dapat mempermudah pelaksanaannya di lapangan. Bagi peneliti selanjutnya : Untuk peneliti selanjutnya dapat dijadikan acuan data guna melakukan penelitian yang lebih spesifik dengan responden lebih banyak terkait membantu kelancaran produksi ASI dengan menggunakan teknik pijat endorpin dan pijat breastcare.

DAFTAR PUSTAKA

- Antik, A., Lusiana, A., & Handayani, E. (2017). *Pengaruh Endorphine Massage Terhadap Skala Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif Persalinan*. Jurnal Kebidanan, 6(12), 1-16.
- Dewie, A., & Kaparang, M. J. (2020). *Efektivitas Deep Back Massage dan Massage Endorphin terhadap Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif di BPM Setia*. Poltekita: Jurnal

- Ilmu Kesehatan, 14(1), 43-49
- Galvão da Silva, M., Mattiello, R., Del Ponte, B., Matijasevich, A., Silveira, M. F., Bertoldi, A. D., Domingues, M., Barros, F., & Santos, I. S. (2023). *Breastfeeding Duration and Exclusivity Among Early-Term and Full-Term Infants: A Cohort Study*. *Current Developments in Nutrition*, 7(3), 100050. <https://doi.org/10.1016/j.cdnut.2023.100050>
- Leny, Rr Catur. Machfudloh. *Terapi Endorphin Massage Untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif Persalinan*. *Journal of Smart Kebidanan*, 4(2).
- Listiyanawati, Mutiara Dewi. (2018). *MODUL PRAKTIKUM MATERNITAS*. Prodi D3 Keperawatan STIKes Kusuma Husada Surakarta: Surakarta
- Muliani, H. R. 2018. "Perbedaan Produksi ASI Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Kombinasi Metode Massase Depan (Breast Care) Dan Massase Belakang (Pijat Oksitosin) Pada Ibu Menyusui 0-3 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Kesamiran Kabupaten Tegal." *Jurnal Kebidanan*.
- Pajai, S., Gupta, S., & Pawade, A. A. (2023). *Benefits of Breastfeeding on Child and Postpartum Psychological Health of the Mother*. *Journal of South Asian Federation of Obstetrics and Gynaecology*, 15(2), 216–220. <https://doi.org/10.5005/jp-journals-10006-2217>
- Payakkaraung, S., & Nuampa, S. (2021). *Effectiveness of Different Massage Techniques for Breastfeeding Mothers to Increase Milk Production Effectiveness of Different Massage Techniques for Breastfeeding Mothers to Increase Milk Production: A Systematic Review*. Dalam *Pacific Rim Int J Nurs Res* (Vol. 25, Nomor 1). <https://he02.tcithaijo.org/index.php/PRIJNR/article/view/241405/168350>
- Ramadani, Eka Febriani. (2017). *Perbedaan Efektivitas Pijat Oksitosin dan Pijat Endorpin Terhadap Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Nifas*. *RSU PKU Muhammadiyah Delanggu: Jurnal Kebidanan*
- Tanjung, W. W., & Antoni, A. (2019). *Efektifitas Endorphin Massage Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I pada Ibu Bersalin*. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 4(2), 48-53.
- Verga, M. C., Scotese, I., Bergamini, M., Simeone, G., Cuomo, B., D'antonio, G., Iacono, I. Dello, Di Mauro, G., Leonardi, L., Miniello, V. L., Palma, F., Tezza, G., Vania, A., & Caroli, M. (2022). *Timing of Complementary Feeding, Growth, and Risk of Non-Communicable Diseases: Systematic Review and Meta-Analysis*. Dalam *Nutrients* (Vol. 14, Nomor 3). MDPI. <https://doi.org/10.3390/nu14030702>
- Wahyuningsih, E., & Rohmawati, W. (2019). *Efektivitas Pijat Endorpin Dan Pijat Breastcare terhadap Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Nifas Di RSU PKU Muhammadiyah Delanggu*. *INVOLUSI: Jurnal Ilmu Kebidanan*, 9(1), 55-77.
- Yuli, Astutik Reni. 2018. *Payudara Dan Laktasi*. Jakarta: Salemba Medika.